

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

КУХНЯ

СЕРДЦЕ ДОМА

все продумано • выбираем внимательно
• читаем этикетки • в моем шкафу
и в холодильнике • храним правильно
• накрываем на стол • **все под рукой**
• мои спасатели на кухне • делаем
запасы • консервируем • вкусно не могу
• **рецепты, которые всегда удаются**

**Хочу поблагодарить всех,
кто помогал в работе над этой книгой:**
Андрея Сергеевича Кончаловского,
Евгения Степанова, Екатерину Борисевич,
Ирену Мацкевич, Екатерину Орлову,
Людмилу Сальникову, Ольгу Косыреву,
Игоря Рябцева, Михаила Ганапольского

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

КУХНЯ

СЕРДЦЕ ДОМА

все продумано • выбираем внимательно
• читаем этикетки • в моем шкафу
и в холодильнике • храним правильно
• накрываем на стол • **все под рукой**
• мои спасатели на кухне • делаем
запасы • консервируем • вкусно не могу
• **рецепты, которые всегда удаются**



МОСКВА 2016

УДК 641\642
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: Вениамин Фридгельм
Фотография на обложке: Михаил Королев
Фотосъемка блюд и стилистика фуд-фотографа
Славы Позднякова, ассистент фотографа Наталья Жоган

Фото по лицензии shutterstock.com: Natalia Klenova, T photography, Robyn Mackenzie, Stokkete, naito8, Foodio, Robyn Mackenzie, picturepartners, lidante, AnjelikaGr, Gayvoronskaya_Yana, Brent Hofacker, Moving Moment, Simon Booth, Natalia Klenova, arfo, Yulia von Eisenstein, Maria Komar, bitt24, Bon Appetit, goldnetz, Africa Studio, Julia Sudnitskaya, cluckva, marylooo, pixelliebe, Wiktory, Tikta Alik, Thomas Bethge, ILEISH ANNA, Lisovskaya Natalia, dianaduda, isak55, Dejan Stanic Micko, iravgustin, Julie208, Antonova Anna, Jarvna
Фото по лицензии fotolia.ru: txakel

Высоцкая Ю. А.

В 93 Кухня. Сердце дома / Юлия Высоцкая. — М. : Издательство «Э», 2016. — 296 с. : илл. — (Высоцкая Юлия. Спецпроекты).

ISBN 978-5-699-83895-0

Кухня — главное место в доме, где собирается за столом вся семья, где творятся кулинарные чудеса и сохраняются традиции. Своим опытом, секретами и рецептами, без которых не обойдется ни одна хорошая хозяйка, делится в новой книге ее автор — актриса и телеведущая Юлия Высоцкая. Как создать кухню своей мечты: заполнить шкафы так, чтобы все было под рукой, решить, где удобнее хранить кастрюли и моющие средства, определить, сколько продуктов покупать, чтобы хватило от закупки к закупке? Как продумать и просчитать все заранее, чтобы можно было двигаться по своей кухне с закрытыми глазами и скоростью метеора, а главное, всегда чувствовать себя во всеоружии, даже если на пороге объявились неожиданные гости? Как правильно выбирать продукты, грамотно их хранить и наилучшим образом готовить? Ответы вы найдете в этой книге. А еще вы узнаете, как Юлия готовит бефстроганов и гуся с яблоками, варит куриный бульон и запекает семгу, а также делает суфле и печет хлеб.

УДК 641\642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-83895-0

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2016
© Высоцкая Ю., 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016



Планировка 18

СПЕЦИИ,
ПРИПРАВЫ,
СОУСЫ

44

56

ОВОЩИ

78

Зерновые
и бобовые

СЫРЫ

И ДРУГИЕ
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

104

130

Мясо

Рыба

И МОРЕПРОДУКТЫ

196

170

ПТИЦА

Мука

224

И ТЕСТО

266

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление

14

Планировка, сервировка, консервирование



Планировка	18
Все продумано. Все просчитано	19
Шкафы. Раковина. Стол. Мытье посуды	20
Про плитку	21
Техника. Холодильник. Что всегда можно найти в моем холодильнике и в морозилке	22
Варочная поверхность. Духовка. Термометр для духовки.	
Хлебопечка. Микроволновка	23
Утварь. Мерные ложки. Мандолина	24
Весы. Сито	25
Силиконовые формы. Металлические формочки. Ручной венчик	26
Без чего я как без рук	27
Сервировка. Посуда. Витрина	28
Скатерть	29
Сервировка стола	30
Про кофе	32
Про чай. Мои правила	33
Консервирование. Важно знать	34
Как избежать взрыва. Три способа стерилизации	36
Соления. Варенье. Маринады	39
<i>Фрукты в алкоголе</i>	40
<i>Острый джем</i>	40
<i>Ароматное масло</i>	40
<i>Овощное варенье</i>	40
<i>Луковый мармелад</i>	41

Специи, приправы, соусы



О пользе	44
Самые известные смеси	45
Сахар	46
Соль. Перец. Зелень	47
Специи и приправы, без которых я не могу обойтись	48
Соусы и уксусы	50
Масла и их назначение	51
Домашний майонез	53

Овощи



Подготовка	56
Делаем салат	58
Картофель	59
<i>Весенний салат с козым сыром и сальса верде</i>	61
Морковь. Сельдерей. Свекла	62
Репчатый лук. Капуста. Перец	63
Свекольник с имбирем	64
Пряная тушеная капуста с яблоками	67
Тыква	68
Баклажаны. Огурцы. Зеленый горошек	69
Тыквенный суп с шалфеем и семечками	70
Овощи-гриль с руколой и сырной заправкой	72
Баклажаны с мисо-соусом	74

Крупы и бобовые



Подготовка. Хранение	78
Что всегда можно найти у меня в шкафу	79
Рис. Рис для каши. Рис для плова. Рис для ризотто. Рис для суши	80
Рис для азиатских блюд. Басмати. Нешлифованный рис. Дикий рис	81
<i>Зеленое ризотто со спаржей и сморчками</i>	82
Как варить рис. Что делать с вчерашней кашей и ризотто	84
<i>Рисовый пудинг с миндалем и кедровыми орешками</i>	86
И другие. Гречка. Перловка. Цельная овсяная крупа	88
Пшено. Манка. Чечевица. Фасоль. Кускус	89
<i>Салат с пшёнкой, запеченным перцем, виноградом и фисташками</i>	90
<i>Кускус с фасолью, гранатом и сладким перцем</i>	93
<i>Полба с цветной капустой и спаржей</i>	95
<i>Перловое ризотто с тыквой и фенхелем</i>	96
Гречотто	98
<i>Чечевица с овощами, шампиньонами и жареными яйцами</i>	100

Сыры и другие молочные продукты



Молочные продукты. Выбор и хранение	104
Творог. Йогурт. Сметана и сливки	105
Сырники с вишневым соусом и корицей	106
Молоко. 5 простых домашних рецептов	108
Заварная пасха	111
Сыры. Пармезан. Грана падано	114
Чеддер, грюйер, гауда. Брынза, фета, сулугуни. Адыгейский сыр	115
Рулет из омлета с ветчиной и сыром	116
Моцарелла. Камамбер, бри. Рикотта. Маскарпоне	118
Рокфор, горгонзола, стилтон. Чем правильно резать сыр	119
Суфле с голубым сыром и мускатным орехом	121
Гратен из картофеля под сырной корочкой	124
Чизкейк «Нью-Йорк»	127

Мясо



Говядина. Телятина. Выбор	130
Разделка говядины	131
Телячьи отбивные в белом вине с лимоном и петрушкой	132
Приготовление. Стейк	134
Стейки из говядины с бренди и зеленым перцем	136
Домашнее карпаччо с соусом на основе майонеза и горчицы	139
Тушение, запекание	142
Фарш	143
Бефстроганов	145
Ростбиф на гриле в корочке из соли	146
Шашлык, замаринованный с зеленью	149
Свинина. Выбор	150
Разделка свинины	151
Свиные отбивные на косточке с розмарином и грушами	153
Приготовление	154
Свиные котлеты с зеленью	156
Ягнятина и баранина. Выбор	158
Разделка баранины	159
Ягнятина. Первый возраст. Второй возраст	161
Ягнятина, тушенная со сливами и грецкими орехами	162
Баранина. Важно знать	164
Приготовление	165
Баранина с чесноком и розмарином	166



Птица



Выбор	170
Важно знать. Хранение	171
Разделка курицы. Разделка утки	172
Маринование. Фарширование	173
Котлетки из индейки с цукини и мятой	174
Фаршированные цыплята с каштанами	176
Утка в апельсинах	178
Запекание курицы. Запекание утки или гуся. Утка с яблоками	180
Время запекания птицы. Гриль	181
Пряный цыпленок с чесноком	182
Запеченная цесарка с соусом из тархуна	185
Гусь с яблоками	186
Букет гарни	188
Бульон. Конфи. Соте. Перепелка	189
Куриный суп	191
Перепелки в соевой глазури с овощами-гриль	192

Рыба и морепродукты



Рыба. Выбор	196
Живая или мороженная. Как правильно потрошить и чистить рыбу	197
5 правил обращения с рыбой	198
Приготовление. Жарка. Запекание в духовке. Варка.	
Бульон. Соление и вяление. Приготовление в вине	199
Рыба, запеченная в кармане с цукини и маслинами	201
Виды. Треска. Скумбрия. Кефаль. Камбала. Барабулька	202
Лососевые рыбы. Судак. Щука. Карп, сазан. Толстолобик	203
Суп с семгой и картофелем	205
Форель в хрустящей корочке с моцареллой и базиликом	206
Треска со сладким перцем и паприкой	209
Семга, запеченная с апельсинами	210
Морепродукты. Краб. Кальмары и осьминоги. Креветки	212
Мидии	213
Теплый салат с осьминогом	215
Креветки с имбирем и медом под грилем	216
Кальмары с авокадо	218
Макароны с мидиями под соусом из сидра	220

Мука и тесто



Выпечка	224
Мука. Ржаная. Гречневая. Каштановая	226
Кукурузная. Черемуховая. Овсяная. 4 правила обращения с мукой	227
Фокачча с прованскими травами	228
Хлеб на соде	231
Расстойный хлеб	232
Дрожжи. Вода. Молоко и сливки	234
Сливочное масло. Оливковое масло. Яйца. Шоколад	235
Блины с грибами и голубым сыром	237
Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом	238
Орехи. Ванильный экстракт и стручок. Разрыхлитель. Пищевая сода	240
Мед	241
Пирог с брусникой	243
Тесто. Тесто для пасты, пельменей, вареников	244
Равиоли с творожно-сырной начинкой	247
Пельмени	250
6 полезных советов. Дрожжевое тесто	252
Песочное тесто. Слоеное тесто	253
Шафрановый кекс с изюмом	254
Маффины	257
Апельсиновые маффины с клюквой	257
Бисквитное тесто	258
Заварное тесто	259
Бисквит на зеленом чае	261
Эклеры	262
Лимонные эклеры	262

Фрукты и ягоды



Сезонные фрукты и ягоды. Тропические фрукты	266
Запеченные ягоды с вишневым кремом	268
Клафути с бананами	271
Подготовка. Хранение	272
Домашние мюсли с яблоком и сухофруктами	274
Приготовление. Ананас. Вишня и черешня. Яблоки	276
Цитрусовые. Сливы. Персики. Груши	277
Тарталетки с черешней	278
Яблоки, фаршированные курагой и орехами	281
Персики с миндальным печеньем	283
Груши в мускатном вине под соусом сабайон	284
5 решений	287
Абрикосовое варенье с вариациями	288
 Алфавитный указатель	 290

Вступление

Кухню нельзя придумать заранее. Когда впервые в жизни у меня появилась возможность создать кухню на свой вкус, оказалось, что я очень смутно себе представляю во всех деталях, чего же именно хочу. Понятно, что нужна хорошая плита, понятно, что холодильник должен быть большой, а дальше? Где какой шкаф удобнее расположить, чтобы все было под рукой? Сколько должно быть шкафов и сколько в каждом шкафу отделений? Следует ли хранить кастрюли вместе с крышками или порознь? Как сделать, чтобы стаканы не приходилось перетирать каждую неделю (а я не переносу, когда на посуде пыль и пятна)? Куда поставить моющие средства, чтобы они, выстроившись батареей, не мозолили глаза, но были всегда под рукой? Где должны лежать чистые текстильные полотенца, а где — рулоны бумажных? Где хранится запас сахара и где стоят сахарницы? Сколько муки максимально уходит от закупки к закупке, чтобы было достаточно и, если дети приперли к стенке и просят блинов, не понадобилось бежать за ней к соседям? Оказалось, что все эти детали нужно знать заранее, еще до того, как ты начал создавать свою идеальную кухню. И если бы кто-то рассказал мне обо всем этом в тот момент, когда я только собиралась что-то планировать, я была бы крайне признательна и, скорее всего, многое сделала бы иначе. А время идет, возникают новые планы, и оказывается, что все эти подробности и детали забыты — ты как-то все себе обустроил и благополучно выкинул из головы и неправильно повешенные и по сто раз перевешенные шкафчики, и шишки, которые набил о неудобные пороги и углы в неожиданных местах. Не вспоминаешь ты и о важнейшей прикладной арифметике — установленном опытным путем количестве кастрюль, разделочных досок и прочей утвари. А ведь именно благодаря этим точным расчетам ты со временем начинаешь двигаться по кухне со скоростью метеора и чувствуешь себя всегда во всеоружии, даже если на пороге объявились неожиданные гости. И, чтобы не начинать каждый раз с нуля, я решила записать все подробности, попробовать составить портрет моей кухни.

Представьте, что перед вами ваш любимый кукольный домик, который вы начинаете обживать, конечно, с кухни — сердца каждого дома. У вас есть возможность шаг за шагом наполнить ее всем необходимым и вдохновляющим. А я поделюсь с вами всем, что знаю, и расскажу, как это делаю я.







Планировка, сервировка, консервирование

Планировка 18 Все продумано. Все просчитано 19
Шкафы. Раковина. Стол. Мытье посуды 20 Про плитку 21
Техника. Холодильник. Что всегда можно найти в моем холодильнике
и в морозилке 22 Варочная поверхность. Духовка. Термометр
для духовки. Хлебопечка. Микроволновка 23 Утварь. Мерные ложки.
Мандолина 24 Весы. Сито 25 Силиконовые формы. Металлические
формочки. Ручной венчик 26 Без чего я как без рук 27 Сервировка.
Посуда. Витрина 28 Скатерть 29 Сервировка стола 30 Про кофе 32
Про чай. Мои правила 33 Консервирование. Важно знать 34
Как избежать взрыва. 3 способа стерилизации 36 Соления. Варенье.
Маринады 39 Фрукты в алкоголе 40 Острый джем 40
Ароматное масло 40 Овощное варенье 40 Луковый мармелад 41

Предположим, у вас есть возможность построить кухню своей мечты. Какие-то ваши идеи, быть может, осуществятся не сейчас, но с чего-то нужно начать.

С чего обычно начинают? «Мне нравится эта тарелка, я бы хотела, чтобы она висела у меня на стене», или «мне нравится этот шкафчик, я бы хотела, чтобы в нем хранился мой чай». К сожалению, это утопия, дорога в никуда. Даже если мы играем в кукольный дом, то в любом случае сначала у нас появляется сам дом. Вы ограничены четырьмя стенами, и рано или поздно тарелка займет на одной из них достойное место, но все же разумно начать с планировки вашей ненаглядной кухни.

Пространство кухни устроено очень любопытно. Представление о том, что чем больше места, тем лучше, — это иллюзия. Профессиональные повара обычно говорят, что энергозатраты на перемещение по кухне должны быть минимальны.

Поэтому главное — организовать пространство так, чтобы все было под рукой.

Признаюсь честно, когда мечтала о своей кухне, первое, что я сделала, — купила сковородку.

Я такой красивой сковородки в жизни своей не видела! Она до сих пор со мной живет и со мной путешествует с кухни на кухню. Она тяжелая, чугунная, с внешней стороны покрыта яркосиней эмалью. Как я с ней носилась! Никогда не мыла, засыпала солью и натирала бумагой. Куплена она была в 1996 году и по-прежнему отлично справляется со своими обязанностями.



Все продумано

Моя кухня действительно не маленькая по площади, но расстояние между холодильником и плитой рассчитано по шагам, а расстояние между специями, маслом и утварью составляет сантиметры. Конечно, для того, кто не часто готовит, вполне подойдет остров с варочной панелью посреди кухни. Но это скорее дизайнерское решение, чем поварское. Поверьте мне, если вы жарите котлеты, блины и сырники хотя бы пару раз в неделю, то жир и брызги, летящие во все стороны, не станут украшением вашей кухни. Самое практичное — это плита у стены, защищенной легко моющимся «фартуком» (то есть плиткой или другим практичным покрытием). И мойка, и плита должны быть окружены поверхностью, которую можно привести в порядок буквально одним движением. Что касается холодильника, то его не стоит ставить рядом с окном, половину которого перекроет при открывании дверца. Кстати, подоконник можно превратить в рабочую поверхность, используя для этих целей ту же столешницу, что и для всех остальных рабочих столов кухни.

Все просчитано

Опытным путем я установила, что мне удобно, когда расстояние от варочной поверхности до мойки — 80 см. Этого как раз достаточно, чтобы хранить в объемной емкости ложки-поварешки, там же хранятся ножи, там же я могу при необходимости разместить дуршлаг или сковородку, чтобы была наготове. Если предположить, что справа от плиты через 80 см у вас находится мойка, то слева от плиты тоже необходимо запланировать рабочую поверхность, может быть, чуть меньшую, чем та, что справа. Здесь я держу масло, на котором жарю, прихватки, которыми орудую в духовке, подставки под горячее. Рабочие поверхности с обеих сторон от плиты просто необходимы, чтобы резать, приставлять-отставлять и иметь под рукой все самое нужное. Так же, как и над мойкой абсолютно необходима полочка или шкафчик, где содержатся предметы первой надобности. Хорошо, если кухня состоит из двух параллельных частей с расстоянием между ними минимум 90 см, а лучше — 110 см. Это расстояние определено размахом открывающихся дверей, в частности дверцы посудомойки — должно остаться еще немного места между ней и противоположным кухонным фронтом.

ШКАФЫ

Минимум ящиков и полок для хранения известен, максимум зависит от ваших аппетитов. Обязательны отдельный большой ящик для кастрюль и сковородок, отдельный — для круп ⁷⁷, сухих сыпучих продуктов, специй ⁴³, чая ³³ и т. п. Хорошо бы предусмотреть отдельный ящик для бутылок — их же тоже надо где-то хранить. Узких выдвижных ящиков нужно как минимум два: один под столовые приборы, другой под кухонные. Еще один выдвижной ящик нужен для фольги, пленки, пакетов, салфеток, и еще один — для инструментов, аптечки и прочего.

И вот еще что важно: горизонтальные поверхности нужно оставлять пустыми, иначе они сразу «зарастают» и пользоваться ими становится невозможно. Поэтому все устройства, начиная с пароварки и мультиварки и заканчивая комбайнами, миксерами и яйцеварками, лучше ставить на полки внутрь шкафов и закрывать дверцами. Там они не пылятся, а нам остается больше места для готовки.

Чтобы кухня использовалась максимально эффективно, она должна быть механизирована. Все, что можно выдвигать, нужно выдвигать: ящики всегда удобнее полок, выдвижные модули тоже всегда удобнее полок. Очень удобны узкие вертикальные секции-пеналы, причем два узких всегда предпочтительнее одного широкого, особенно если к нему нельзя подойти с обеих сторон. Почему? Они тяжелее, от этого устойчивее, и в них очень много всего умещается. Полки в верхних шкафах, которые находятся выше уровня глаз, должны быть стеклянными, иначе никто никогда не узнает, что хранится наверху, в глубине шестидесяти сантиметров.

СТОЛ

Какой бы маленькой ни была кухня, ставить откидные столы не имеет смысла — практика показывает, что их никто никогда не складывает, даже в шестиметровой кухне.

Размер стола нужно выбирать исходя из стандартной ширины посадочного места: комфортной считается 80 см. При ширине 70 см все сидят слишком плотно друг к другу, 90 см — это уже стандарт хорошего ресторана, где стол сервирован по всем правилам, с пирожковыми тарелками и множеством приборов.

Идеальная форма обеденного стола — круглая. Ни тебе жесткой иерархии, ни синяков на ногах, ну и, наконец, круглый стол действительно вмещает больше людей, чем квадратный. За круглый стол диаметром 120 см садится девять человек, а за квадратный стол со стороной 120 см даже восемь не сядут. При этом места круглый стол занимает меньше, чем квадратный.

РАКОВИНА

Раковины нужны две: одна для готовки, другая для грязной посуды, которую не всегда сразу грузят в посудомойку. Если есть остров, то хорошо еще сделать маленькую раковину и на нем, чтобы можно было помыть что-то мелкое, сполоснуть зелень или ложку.

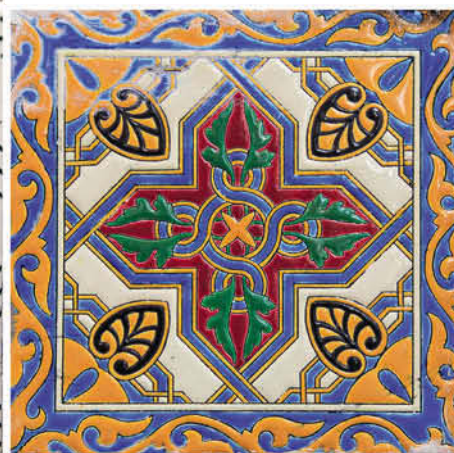
Мытье посуды

Конечно же, я обращаю внимание на то, чтобы моющие средства были экологически чистыми. Правда, если нужно отмыть противень от гусиного жира, то выбор небольшой и можно воспользоваться чем-то отнюдь не щадящим, но тут не надо забывать о перчатках (пожалеть хотя бы собственные руки). Тяжелую артиллерию я, как правило, применяю только в крайних случаях, «бабушкины» средства для очистки посуды тоже хороши, если они работают, — например, с накипью в чайнике отлично справятся и сода ²⁴⁰, и лимонный сок. Важно также использовать правильные губки и тряпочки, которые не повреждают отмываемую поверхность. И еще одно правило, которому я всегда слеую, — губки и тряпки на кухне не вечные! Я меняю их не реже, чем раз в неделю, в них скапливаются микробы, несмотря на постоянное промывание в воде и моющих средствах.



ПРО ПЛИТКУ

Насколько бы эклектичной ни казалась моя кухня, я все же руководствовалась некоторыми принципами, придумывая ее декор. Мне кажется, что если мебель яркая (как у меня), то лучшим фоном для нее будет однотонная сдержанная плитка — серая, слоновой кости, кофе с молоком, просто белая. Разбавить ее всегда можно разбросанными в нескольких местах отдельными плитками с какими-нибудь птичками-бабочками-цветочками, латинскими надписями или просто цветными. А если, наоборот, кухня у вас монохромная, то ее очень украсит разноцветная плитка с флорентийским, сицилийским, испанским, португальским или датским орнаментом.



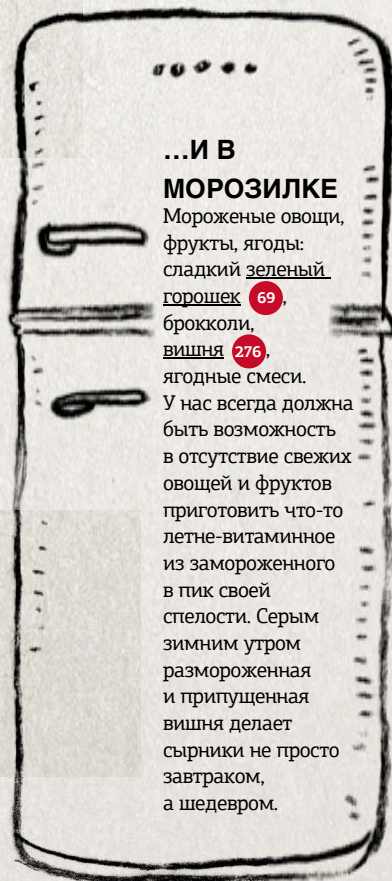
Техника

Понятно, что у всех и бюджеты, и приоритеты разные, но если вы всерьез задумываетесь о рациональном устройстве своей кухни, то не жалеете инвестировать в то, что вам потом много раз сэкономит и деньги, и время, и силы. Плита, холодильник и кое-какая мелкая техника — это самые настоящие инвестиции, которые вам выгодны, как выгодны и хорошее настроение, и отличное самочувствие — ваше и вашей семьи. Сэкономьте на тарелках! На технике постарайтесь не просто не экономить, а позволить себе даже чуть больше, чем вы можете.

Холодильник

Для меня важна не самая очевидная вещь — чтобы холодильник производил лед и охлаждал воду. Я считаю, что лед под рукой — вещь необходимая: пересыпать отбланшированные овощи, чтобы сохранить их ярко-зеленый цвет, сделать милк-шейк, взбить коктейль. Кстати, если возможности купить холодильник с льдогенератором нет, стоит запастись одноразовыми пакетиками, которые заливаешь водой, а потом, используя, выбрасываешь. Силиконовые формочки для льда, на мой взгляд, менее практичны — места в холодильнике занимают больше, а вмещают меньше.

Наличие разных температурных режимов в отдельных зонах холодильника для меня тоже играет большую роль. Зона свежести, зона влажности, почти комнатная температура в верхней части дверцы для хранения яиц, специальная температура на полках, где стоит вино и молоко, — все это современные технологии, которые я с удовольствием использую и считаю крайне полезными. Мне удобно, когда полки в холодильнике высокие и их много. Оптимальное соотношение объемов холодильного и морозильного отделений для меня — два к одному.



ЧТО ВСЕГДА МОЖНО НАЙТИ В МОЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Я предпочитаю несоленое. Сладко-сливочное всегда можно присолить хлопьями соли Молдон, и будет очень вкусно. А можно масло растопить и перемешать с солью ⁴⁷, которую вы обычно используете. Зато вы точно будете знать, что в ваше масло добавлено, чего нельзя сказать о покупном соленом масле.

КУРИНЫЕ ЯЙЦА

Палочка-выручалочка широкого профиля — от яичницы до выпечки. ²³⁵

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В какие-то дни у меня в холодильнике стоит только молоко ¹⁰⁸, в какие-то — кефир и творог ¹⁰⁵. Но что-то молочное обязательно есть.

ЗЕЛЕНЬ

Зеленый лук я могу использовать почти в любом несладком блюде. Петрушка тоже очень покладистая приправа. Лучше всего иметь несколько видов зелени ⁴⁷ под рукой — мне кажется, что готовить без нее скучно.

ГОТОВЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

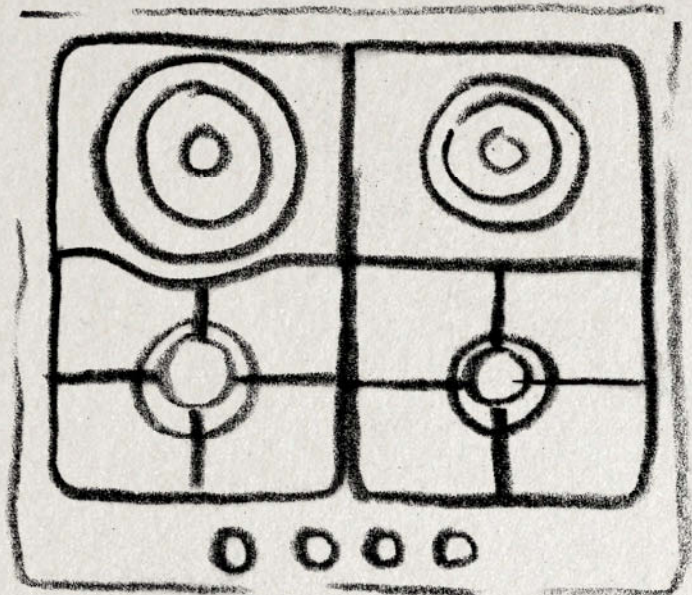
Сыр, слабосоленая семга, оливки, ветчина, вяленые помидоры ⁷⁹, артишоки в банках, паштеты, анчоусы — вкусный бакалейный ассортимент, способный выручить в самых разных ситуациях: если нагрянули гости, если настроение плохое и нужно его поднять, если настроение хорошее и хочется его поддержать!

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ

С огурцами ⁶⁹ все немного проще, чем с другими овощами, они более-менее сохраняют качество и вкус круглый год. Огурец, мелко порубленный с укропом и заправленный капелькой оливкового масла, — вот тебе и салат. Нарезанный кружочками — необходимый ингредиент в сэндвиче, да и просто неплохое сопровождение и к рыбе ¹⁹⁵, и к мясу ¹²⁹.

СЫРЫ

Сыры я люблю любые, а сорт выбираю по ситуации. ¹⁰²

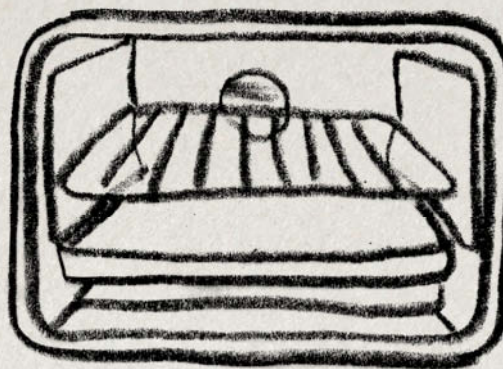


Варочная поверхность

Раньше я часто слышала о том, что еда, приготовленная на огне, вкуснее, чем еда, приготовленная на электричестве. Думаю, и сейчас есть и любители, и профессионалы, которые в этом убеждены. Честно скажу, я большой разницы не чувствую. Для меня главное, чтобы и у плиты, и у духовки была возможность от минимальной температуры плавно переходить к максимальному нагреву. Часто бывает, что и на газовой плите огонь не убавляется до необходимого минимума, чтобы мясо, к примеру, томилось, а не подкипало. У меня две конфорки газовые, а две электрические. Думаю, что если буду заводить новую плиту, то она будет индукционной. На кухнях многих ресторанов у очень уважаемых мною поваров стоят именно индукционные плиты: благодаря идеальной управляемости и чувствительности таких варочных поверхностей тратится процентов на двадцать меньше времени в простейших процессах — чтобы вскипятить воду или прогреть сковородку.

Хлебопечка

Скажу честно, я хлебопечкой не пользуюсь. Дело в том, что я люблю возиться с **тестом** ²²², вымешивать его руками — мне важен сам процесс. Для тех же, кому важнее получить результат (например, просто свежий хлеб к завтраку) с наименьшими затратами времени и сил — это отличный вариант.



Духовка

Каких только режимов нет в современных электрических духовках: и подход теста, и самоочистка, и гидрорежим, и гриль... Если вы серьезно увлекаетесь кулинарией, вам понадобится горелка, с помощью которой можно сделать корочку, но если вы только начинаете этот путь, то хорошая духовка способна удовлетворить практически любые ваши потребности. И если вы рациональны, то на духовке экономить не станете. Каким бы я пуританом ни была, как бы ни грели мою душу истории про тяжелые чугунные духовки старой закалки, в моем личном рейтинге по соотношению цена-качество на сегодняшний день выигрывает напичканная полезными современными технологиями электрическая духовка.

ТЕРМОМЕТР ДЛЯ ДУХОВКИ

Просто удивительно, насколько нам врут домашние духовки — показывают одну температуру, а на самом деле работают на другой, так что вполне возможно, что ваша духовка работает на 20 градусов выше или ниже, чем вы думаете. Термометр для духового шкафа — очень хорошее вложение, стоит он недорого, но поможет вам узнать свою духовку значительно лучше.

Микроволновка

Благодаря ушедшим далеко вперед технологиям, которые применяются в создании современных духовок, микроволновки, на мой взгляд, остались где-то в прошлом. В любой хорошего уровня духовке есть режим разогрева еды, режим разморозки, режим, при котором подходит тесто.

Так что, даже не вникая в детали влияния микроволн на здоровье человека, я не признаю микроволновые печки просто из любви к свежеприготовленной еде и отказу от полуфабрикатов. К тому же уж слишком много пространства она отнимает при минимуме полезных качеств.

МОИ МАЛЕНЬКИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПОМОЩНИКИ

Без них я никуда.

Без них кухня — не кухня.


Блендер

Тостер

Миксер

Мясорубка

Соковыжималка



ПЛАНИРОВКА, СЕРВИРОВКА

Утварь

Я считаю, что на лопатках, терках, овощечистках, пластиковых контейнерах можно экономить — всю эту утварь лучше менять как можно чаще. Хорошо покупать и недорогие сковородки: заведите себе пару чугунных (почти вечных), а обычные антипригарные все равно довольно быстро перестают выполнять свои функции на сто процентов.

МЕРНЫЕ ЛОЖКИ

Конечно, мешать чай чайной ложкой приятно, но обычная чайная ложка не подходит, когда дело касается выпечки ²²⁴, то же самое можно сказать и о столовой ложке. Технически у чайной ложки объем 5 мл, а у столовой 15 мл, и все же это очень приблизительно. Уберите их в шкаф и вместо них купите себе правильный набор мерных ложек.

МАНДОЛИНА

Очень хорошая вещь! И спичечками нарезается морковка ⁶², и тоненькими слайсами цукини, и ровными кружочками мягкие фрукты. Никакая терка и никакой нож с такими суперзадачами не справляются.



ВЕСЫ

Необходимый на кухне предмет. Весы должны быть точными, нельзя поступиться их функциональностью в пользу дизайна. Мне повезло, весы с гирьками, которые я использую, и красивые — подходящие по стилю к моей кухне, и очень точные — я их проверяла. Если мне приходится готовить на чужих кухнях, я предпочитаю электронные, в идеале они должны быть с чашей и с шагом не больше пяти граммов, чтобы можно было отмерить самые небольшие количества нужных продуктов.

СИТО

Не забывайте просеивать **муку** ²²⁶ и другие ингредиенты. Иногда просеивание — один из самых важных моментов в рецепте, оно насыщает воздухом, удаляет ненужное и поднимает обычную стряпню на другой уровень. Я использую сито и для протирания, например, чтобы убрать кусочки, семена или косточки из пюре или соуса.

СИЛИКОНОВЫЕ ФОРМЫ

Я отдаю безоговорочное предпочтение силиконовым лопаткам и кисточкам. Силикон сам по себе материал совершенно безопасный и нетоксичный. Силиконовые формочки для выпечки очень удобны, в них ничего не пригорает, зато поднимается и пропекается на ура. Если есть сомнения в формах, которыми вы пользуетесь (все-таки они нагреваются и могут под воздействием температуры что-то выделять), просто согните их в нескольких местах. Если сгиб белый, значит, в силиконе слишком много примесей — такой формой я бы пользоваться не советовала. Особо беспокойным советую вкладывать в силиконовые выемки бумажные формочки, если хотите оградить вашу выпечку от соприкосновения с этим материалом.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ФОРМОЧКИ

Если вам все же по-прежнему милее традиционные металлические формочки, например для печенья, помните: чтобы не допустить появления ржавчины, не опускайте их целиком в воду, а просто протрите влажной тряпочкой и вытрите насухо. А сколько существует замечательных форм! Собирая их, можно увлечься...

РУЧНОЙ ВЕНЧИК

Если нужно быстро смешать небольшое количество ингредиентов, «разбить» манную кашу ⁸⁹, на скорую руку соорудить омлет, этот венчик — отличный выход. В ситуации, когда нельзя что-то перевзбить, например сливки ¹⁰⁵, он просто незаменим, поскольку электрическим блендером контролировать это намного сложнее.

Без чего а как без рук



1. Овощечистка
2. Терка
3. Ступка с пестиком
4. Ручной венчик
5. Мандолина
6. Скалка
7. Деревянная толкушка для картофеля
8. Силиконовая лопатка

Сервировка

Триста лет назад в Европе придумали фарфор, стали производить большие сервизы, что дало возможность накрывать столы определенным образом — посудой одинаковой формы и рисунка. Тогда и начали складываться представления о сервировке в нашем теперешнем понимании. Ведь даже в самых утонченных культурах древности люди ели с общих блюд и пили из общей чаши, передавая ее по кругу. Ели руками, даже суп, макая в него хлеб. Но последние сто лет основные правила сервировки стола и поведения за ним не меняются. Конечно, они упрощаются, и вряд ли кто-то будет брать на вооружение все указания Елены Молоховец. Но так же, как и тогда, в центр праздничного стола, чтобы подчеркнуть торжественность, ставят вазу с фруктами, букет цветов или подсвечники (а то и все вместе!). По-прежнему дурной тон — класть приборы после окончания трапезы на скатерть. Жуют, держа рот закрытым, а в сахарницу не лезут своей ложкой. И поверьте, это не сильно усложняет жизнь.

ПОСУДА

Я считаю, что тарелки на каждый день — это одна история. Они могут быть в разной, если какая-то разбилась — не жалко выбросить, на них можно и сэкономить, и поэкспериментировать с фактурами, цветом и прочим. А вот тарелки для гостей должны храниться отдельно, в специальном шкафу. И нет в этом ничего особенного — нарядной праздничной посуде нечего делать на кухне. Другое дело, что этот сервиз «как у мамы» должен использоваться, а не просто занимать место в шкафу.

Посуду со сколами и даже чуть-чуть поврежденную я беспощадно выбрасываю, как ни жаль

иногда бывает. В очень редких случаях, если это какая-то памятная чашка или семейная реликвия, я оставляю ее в доме, но уже не на кухне. Отправляю на «заслуженный отдых» куда-нибудь на почетную полку. Поврежденная посуда не только некрасива, но и непрактична — трещинка становится все больше и больше и в конце концов кто-нибудь может просто пораниться. Когда я покупаю сервиз, обычно беру не двенадцать приборов, а тринадцать или четырнадцать, чтобы, если что-то разбилось, всегда под рукой была замена, пока докупаешь или заказываешь новый.

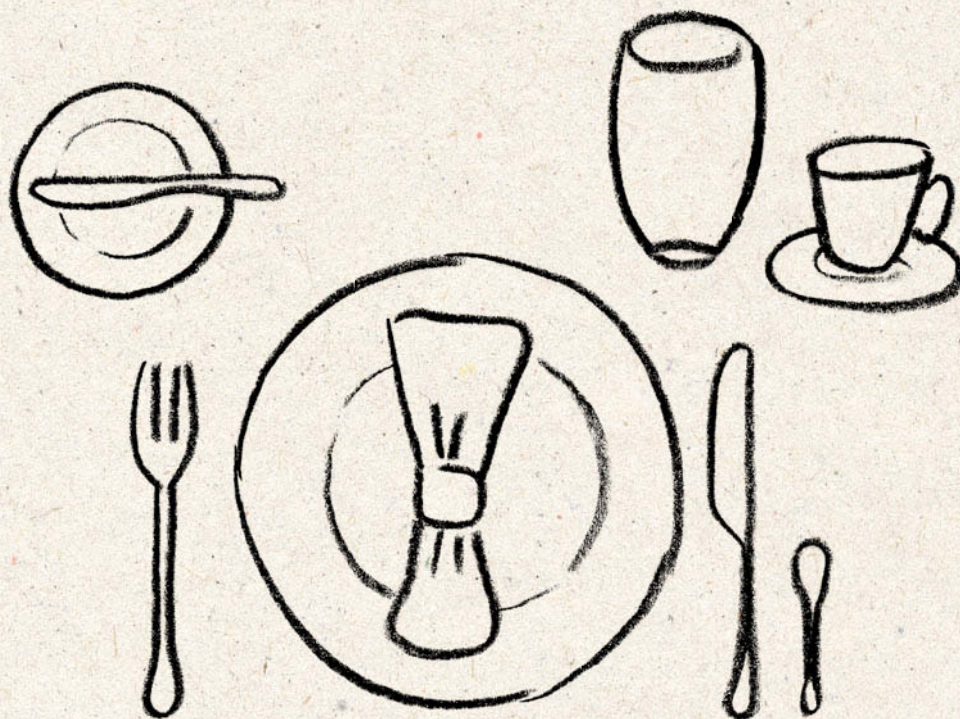
ВИТРИНА

Для бокалов, ваз, чайного сервиза хорошо предусмотреть шкаф-витрину со стеклянными дверцами — он украсит любую, даже самую маленькую кухню.

СКАТЕРТЬ

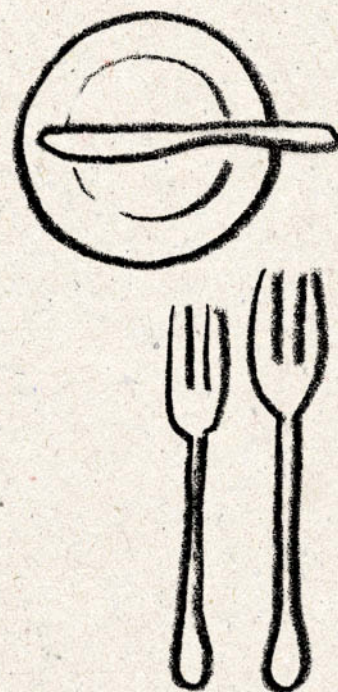
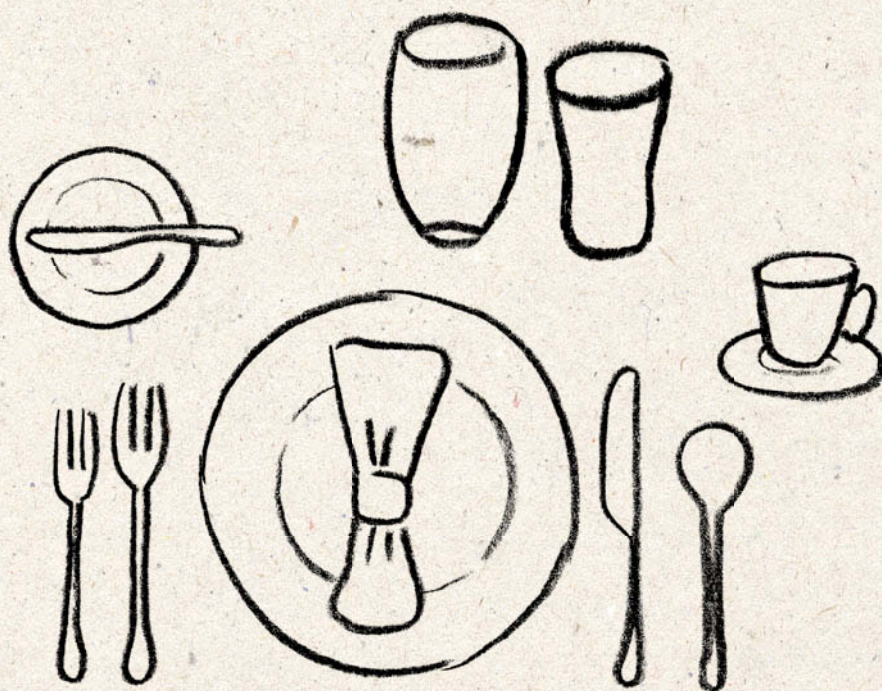
*Я говорю «нет» практичным
пластиковым и клеенчатым
скатертям и тем более
никогда не покрываю тонкой
клеенкой или пленкой
полотняную скатерть —
это уж совсем по-мещански.
Если вам жалко скатерть
и вы боитесь, что домашние
или гости ее испортят,
просто не кладите ее на стол
или используйте салфетки
под тарелки, каких только
их не бывает — от плетеных
и посеребренных до тканых
и даже пробковых. А еще
лучше относитесь к этому
философски — это всего лишь
скатерть, а удовольствие
от хорошо накрытого
стола гораздо важнее!*

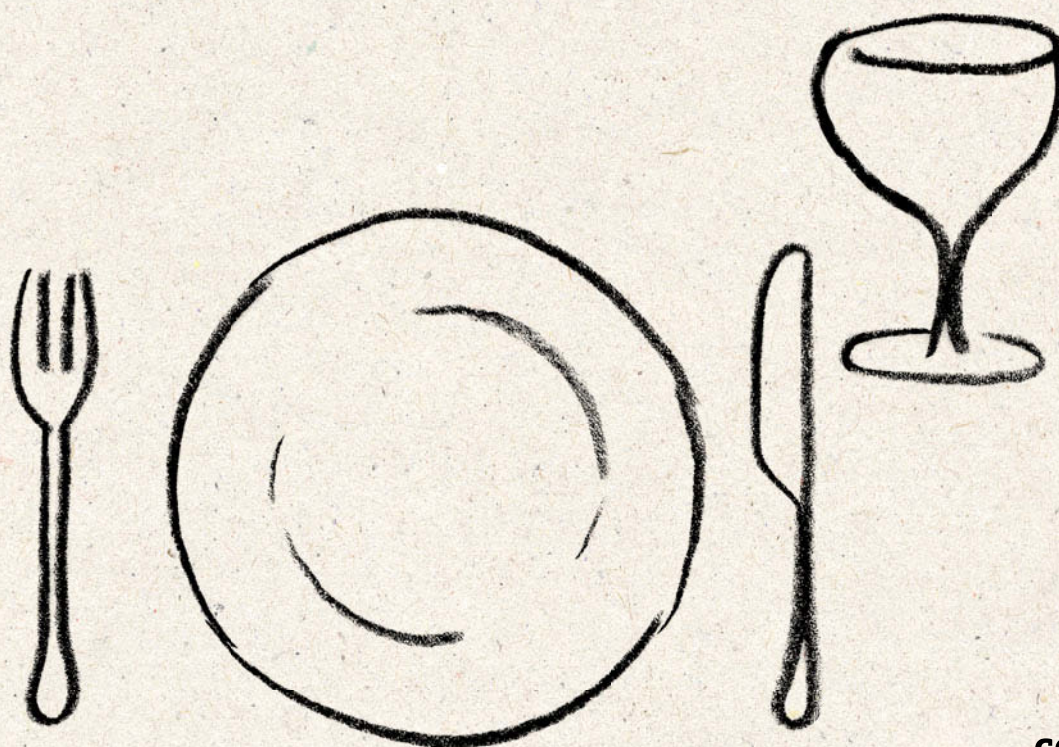
Сервировка
стола



Завтрак

Бранч



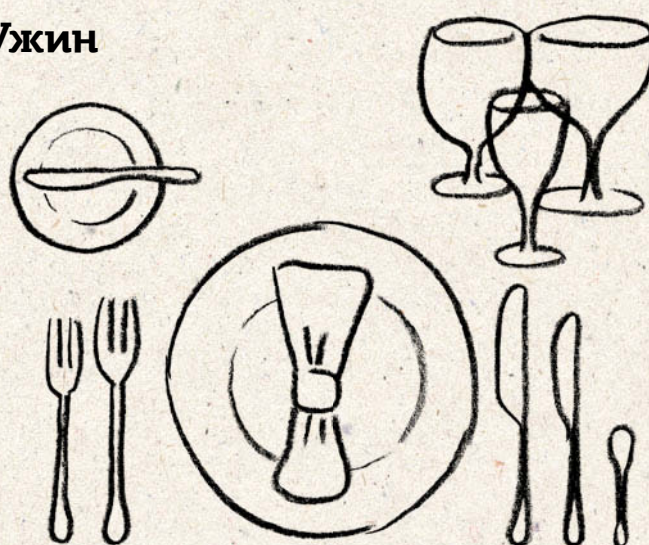


**Базовая
сервировка**

Обед



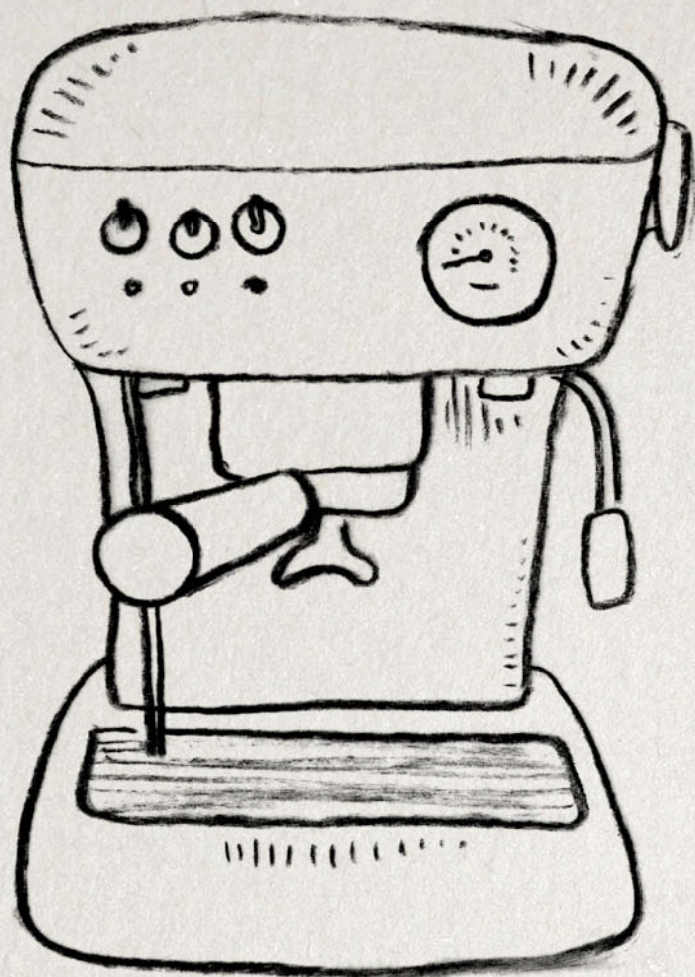
Ужин



**Торжественный
ужин**



Кофемашина



Про кофе

Определите для себя приоритеты. Я, например, без кофе жизни не представляю и для его приготовления предпочитаю кофемашину. Кто-то любит кофе, сваренный в джезве. (Кстати, для перфекционистов, отказывающихся делать кофе по-турецки на обычной варочной поверхности, существуют портативные жаровни с песком для приготовления такого кофе.) Кто-то любит кофе из гейзерной кофеварки — кофе по-неаполитански, крепкий и ароматный. Кому-то мил френч-пресс, в котором можно сделать сразу много кофе и пить его долго за длинными посиделками воскресным утром с молоком и тостами.

Френч-пресс



Гейзерная кофеварка



Джезва



Про чай

У меня всегда есть несколько видов чая: черный, зеленый, травяной. Конечно, не стоит составлять домашнюю чайную карту, достаточно иметь несколько сортов на разные случаи жизни. Я обязательно держу в своем чайном шкафчике ассам (красный, тонизирующий, отлично подходящий для утра) и дарджилинг («вечерний» чай с низким содержанием кофеина). Чтобы чай не залеживался, я предпочитаю покупать новую порцию чая, только когда предыдущая подходит к концу. Не стоит думать, что чайная церемония дома невозможна. Разумеется, речь не идет о сложном ритуале, как, например, в китайском ресторане. Но любое неторопливое чаепитие, которое предваряется правильным завариванием, с несколькими сортами варенья, медом ²⁴¹, лимоном, сливками — это уже домашний ритуал, соблюдение русской чайной традиции. Я помню, как дед мне заваривал чай: толко

свежую вишню, добавлял густые-густые сливки, сам чай и заливал все кипятком. Настаивал и процеживал. Напиток получался божественный. А я потом еще непременно эту вишню из заварки вытаскивала.

Заварных чайников должно быть по крайней мере два — один для черного, другой для зеленого чая. Желательно иметь термос для настоев (ромашки, шиповника, травяных сборов) — травяной чай лучше отдаст всю свою пользу и вкус, когда проводит некоторое время в тепле. И никогда не отказывайте себе в радости украсить свою кухню красивым колпаком на чайник! Такие мелочи очень важны, именно они создают характер вашей кухни и хранят ее дух. Вообще, глупо пренебрегать деталями. Чайные ложки, розетки для варенья, стеклянные и керамические банки, в которых хранится печенье, — все это создает настроение, делает кухню центром притяжения.

Мои правила

Не трусь

Когда-то и картошка ⁵⁹, и помидоры казались ядовитой экзотикой. В наше время, имея возможность расширять свои горизонты, странно ограничивать себя изо дня в день одними и теми же до боли знакомыми продуктами. Фенхель, кольраби, артишоки — звучит, может, и замысловато, но в том-то и дело, что использовать их можно и в любимом рецепте. Например, маринованные артишоки в масле можно подать с хлебом как закуску или порубить в салат оливье вместо зеленого горошка — нота появляется совершенно неожиданная, а вкусно!..

Не жадничай

За мной раньше водилась такая мания: я покупала разные виды масла одновременно — и масло из виноградных косточек ⁵¹, и ореховое, и льняное... И вот увлекаешься ты маслом из грецкого ореха ⁵¹, а остальное используешь крайне редко. Потом увлекаешься каким-то другим видом масла, например настоящим постным подсолнечным. Про ореховое же забываешь, несмотря на всю его пользу и высокую цену, а когда вспоминаешь о нем месяца через три, оказывается, что оно уже прогоркло. Так что теперь у меня правило: экзотическое масло покупать совсем небольшими объемами, и только одного вида. Когда оно кончится, на его место придет новое увлечение. Это же правило я применяю и для других продуктов. И до дрожи любимый мною сыр, и чай я покупаю ровно в таких количествах, которые необходимы моей семье и мне в ближайшее время. А запасы я делаю другие.

Делай запасы

Делайте запасы. И у Елены Молоховец, и в какой-нибудь старой французской книге по домоводству вы прочтете одно и то же: рачительную хозяйку врасплох не застанешь. Она всегда готова к любой непредвиденной ситуации, потому что у нее есть запасы. И я абсолютно с этим согласна. Неожиданные гости, болезнь, отсутствие новых идей нам не страшны, потому что мы всегда во всеоружии. Запасы я делю на три группы. Первая — те, которые могут преспокойно лежать пару лет. Вторая — те, которые надо периодически проверять, обращать внимание на дату изготовления и на то, когда вскрыта упаковка. А третья — это консервы, которые, конечно, желательно делать самим.

Консервирование

Понятно, что заготовки — не вопрос выживания, это вопрос доверия: приготовив рассолы и маринады сами, мы точно знаем, что туда добавили и при каких условиях их закрывали. К тому же кроме маринованных огурчиков и помидоров на эту тему существует столько прекрасных рецептов — острые мармелады, фруктовые соусы, овощные варенья... Да еще и в выборе специй вы тоже будете зависеть исключительно от своих вкусов.

Важно знать

Соль для консервов используется в большинстве случаев крупного помола, что дольше сохраняет заготовки свежими: в ней почти в тридцать раз меньше нерастворимых осадков, чем в обычной мелкой поварской. Морская же соль, кроме всего прочего, обогащает домашние разносолы целой гаммой полезных микроэлементов.

Овощи и фрукты выбирайте достаточно зрелые, но не чрезмерно. Для компотов и варенья подойдут и слегка незрелые плоды, для повидла и соков лучше брать вполне созревшие. Фрукты и овощи с мягкими бочками, темными пятнами или поврежденные птицами ни в коем случае не должны попасть в банку. Особенно взрывоопасны перезревшие, пузатые огурцы — в них образуются полости и поселившиеся внутри бактерии продолжают свою разрушительную деятельность даже в закатанных банках.

При подготовке фруктов и овощей к консервированию используйте посуду из стекла, керамики или нержавеющей стали, а если на даче нашелся только бабушкин эмалированный таз, убедитесь, что на нем нет сколов и трещин.

Чем раньше собранный урожай попадет в банку, тем лучше. Ягоды, абрикосы, а также любая зелень не должны лежать без дела больше двенадцати часов; сливы ²⁷⁷, персики ²⁷⁷, огурцы, патиссоны и крыжовник — не более суток. Консервацию груш ²⁷⁷, твердых яблок ²⁷⁶ и корнеплодов можно отложить на пару дней.

Самый важный вопрос — гигиена. О том, что перед закаткой и банку, и крышку нужно стерилизовать, известно всем. Но и все, что вы собираетесь поместить в банку, должно быть вымыто и очищено самым тщательным образом. Если вы используете холодный рассол или маринад, обязательно предварительно обдайте кипятком сами фрукты, овощи и даже зелень. Кожицу персиков или абрикосов лучше снять, а косточки удалить — при долгом хранении в них может накапливаться синильная кислота, она портит вкус фруктов и может привести к серьезным отравлениям. Особенно внимательно готовьте к засолке или маринованию грибы — тщательно счистите с них щеточкой все загрязнения и промойте под струей холодной воды.

Лучше закатывать в банки целые или нарезанные плоды примерно одного размера и зрелости, тогда они проварятся или просолятся одновременно.

Храните консервы в темном шкафу или в холодильнике. Важно, чтобы температура в помещении была не выше 20 °С, а заготовки не испытывали резких перепадов температуры (открытый балкон, таким образом, даже летом не лучшее место для консервов), иначе банки с маринадами могут вскрыться, а варенье — заплесневеть.

Как избежать взрыва

Перед тем как залить в банки горячий маринад, поставьте их на специальную подставку или сложенное в несколько раз полотенце — это не даст стеклу треснуть. Вливайте разогретую жидкость медленно, чтобы стекло не испытало шока. А закрытые банки обязательно переверните вверх дном и в идеале обмотайте полотенцем — теплообмен у крышки и самой банки разный, поэтому возможны протечки.

Заливать рассол в банки следует «по плечики», то есть ровно до того места, где стенки переходят в горлышко. Оставшийся внутри воздух способствует окислению, а значит, выступает детонатором взрыва.

Добавление в маринад зонтиков укропа, смородинового листа, ягод красной смородины или семян горчицы снижает риск разгерметизации.

Если же крышки на банках все-таки вздулись, это не всегда означает полный провал, особенно когда прошло не больше двух недель после закатки. Огурцы и помидоры еще раз тщательно вымойте в двух-трехпроцентном соляном растворе, обдайте кипятком, а рассол прокипятите отдельно и потом снова отправляйте все это в банки. Фруктовые консервы можно проварить прямо в сиропе, консервированный сок — прокипятить, засахаренное варенье — проварить на водяной бане, забродившее — проварить, добавив сахар ⁴⁶ из расчета 100 г на 1 кг варенья. Но если консервы вскрылись позже, чем через две недели, еще хуже — взорвались, с ними лучше попрощаться.

3 способа стерилизации

НА ПАРУ

В большую кастрюлю с толстым дном налейте на треть воды и поставьте в нее банки горлышком вниз. Доведите воду до кипения и держите в ней банки еще 5 минут, затем выньте, оберните в несколько слоев тканевым кухонным полотенцем и поставьте сушиться на бумажное полотенце. Крышки стерилизуйте в кипящей воде 5–7 минут.

В ДУХОВКЕ

Разогрейте духовку до 120 °С и подержите в ней банки и крышки 30 минут (резиновые прокладки на крышках снимите).

В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ

Промойте банки и крышки в машине, установив режим с самой высокой температурой (не меньше 60 °С).





Способы

СОЛЕНЬЯ

Складываем овощи или грибы в большой эмалированный таз или миску из керамики или толстого стекла и вливаем соляной раствор так, чтобы он покрывал содержимое минимум на два пальца. Сверху устанавливаем специальный деревянный круг или обычную фарфоровую тарелку подходящего размера, а потом ставим гнет. Первые 7–8 дней держим закладку при комнатной температуре, чтобы все как следует забродило. Затем переставляем соленья в более прохладное место, но не оставляем без присмотра — следим за уровнем рассола и подливаем его по мере необходимости, убираем из посуды лишний воздух (например, в капусте можно делать проколы) и снимаем белую пленку, как только она образовалась на поверхности.

ВАРЕНЬЕ

Чтобы персики, абрикосы, клубника и прочие фрукты-ягоды, которые легко теряют внешний вид и развариваются, сохранили форму в варенье или компоте, перед варкой их стоит бланшировать (то есть быстро обработать кипятком). Жесткие фрукты — айва, зеленые яблоки, груши — при таком обращении станут чуть мягче, но не потеряют яркость цвета. Другой способ — оставить фрукты-ягоды на 3–4 часа в горячем сиропе, а потом начинать варить.

Чтобы не повредить плоды при закладке в банки, не утрамбовываем их ложкой, а время от времени встряхиваем банку — так в ней не остается пустот и содержимое распределяется равномерно. Температура сахарного сиропа, которым мы заливаем фрукты, не должна быть выше 90 °С, особенно если в результате хочется получить целые кусочки и прозрачный сироп, а не монотонную разваренную массу. Проверить это можно даже без термометра: после того, как снимете кипящий сироп с плиты, просто оставьте его ровно на шесть минут — он как раз дойдет до нужной температуры. Готовность варенья можно проверить, капнув сироп на холодную тарелку: если капля не расплывается, сохраняет четкие контуры, кастрюлю можно снимать с плиты. Если варенье сварено правильно, ягоды и фрукты будут равномерно распределяться в сиропе, не всплывут вверх и не оседут на дно.

МАРИНАДЫ

Почти любой маринад подразумевает использование уксуса ⁵⁰, поэтому берем пластиковые и стеклянные крышки — обычные железные кислота может разъесть. Храним маринады (особенно острые) в прохладном месте, поскольку на протяжении всего этого времени они продолжают «созревать». В классические смеси для овощных маринадов входят семена горчицы, укроп, петрушка, душистый перец, кардамон и лавровый лист. Если хотите придать заготовкам восточный акцент, добавьте имбирь, лемонграсс, рыбный ⁵⁰ и соевый соус, итальянская классика — тимьян, орегано и розмарин, а если хотите получить маринад, как у бабушки с Кавказа, не скупитесь на чеснок и кинзу.

Рецепты

ФРУКТЫ В АЛКОГОЛЕ

Для консервации годится любой ароматный крепкий алкоголь — ром, коньяк, граппа. Принцип такого хмельного десерта прост: подготовленные фрукты засыпаются сахаром и оставляются на пару часов, потом перекладываются в банку и заливаются крепким алкоголем, так чтобы жидкость покрывала фрукты полностью. Можно добавить пряности — корицу, гвоздику, бадьян. Остается лишь герметично банку закрыть и настаивать дней шесть. На каждый килограмм фруктов понадобится полкило сахара и 500 мл рома или коньяка. Особенно хороши здесь сливы, персики и груши.

ОСТРЫЙ ДЖЕМ

Джем из помидоров или перца ⁶³ — изобретение французской кухни, к сырам он подходит просто отлично. Важно соблюсти в такой заготовке баланс сладости и остроты — обычно на один килограмм свежих овощей берут полтора стакана сахара и одну столовую ложку соли. Не забудьте про уксус, лучше яблочный ⁵⁰ — он придаст джему кислинку и позволит ему красиво загустеть. А душистый или острый перец ⁴⁷, горчицу и чеснок добавляйте по вкусу.

АРОМАТНОЕ МАСЛО

Простейшая из домашних заготовок, но какая прекрасная! Всего-то и нужно добавить в хорошее оливковое масло ⁵¹ (желательно без сильного запаха) острый перец, кориандр, розмарин, тимьян (специи выбираем по вкусу), хорошенько укупорить бутылку и оставить масло пропитываться запахами трав и пряностей на несколько дней. А потом ароматизировать этим маслом любые блюда, от пиццы и пасты до бутербродов и стейков ¹³⁴.

ОВОЩНОЕ ВАРЕНЬЕ

Не обязательно ограничиваться вполне очевидными для этого дела кабачками, можно, например, пустить в дело тыкву ⁶⁸, патиссоны, зеленые помидоры, морковь и даже баклажаны ⁶⁹. Нейтральные кабачки и патиссоны хорошо впитывают посторонние вкусы, поэтому традиционно в такое варенье кроме меда или сахара добавляют лимонный или апельсиновый сок, а то и кусочки цитрусовых ²⁷⁷. Морковь и тыква обладают естественной сладостью, которую нужно лишь подчеркнуть (например, добавив в банку немного душистых ягод вроде малины или смородины, изюм или курагу) или оттенить кислинкой — тут подойдет облепиха, клюква или все тот же цитрусовый сок, только не берите грейпфрут, он слишком сильно горчит.



ЛУКОВЫЙ МАРМЕЛАД

Можно сварить мармелад из любого вида лука — красного, белого, шалота, порея. Добавьте к нему красного или белого вина, гвоздику, кардамон, розмарин или сушеный инжир. Чтобы лук стал мягким и полупрозрачным, а мармелад достаточно загустел, варить его нужно на небольшом огне 3–4 часа. Чтобы лук не подгорел и не зазолотился, в мармеладе должно быть достаточно жидкости — не меньше трети объема от нарезанного колечками лука. Подают такой мармелад к сыру, ветчине, птице или просто намазывают на подсушенный хлеб.





Специи, приправы, соусы

О пользе 44 Самые известные смеси 45
Сахар 46 Соль. Перец. Зелень 47 Специи и приправы,
без которых я не могу обойтись 48 Соусы и уксусы 50
Масла и их назначение 51 Домашний майонез 53

Как-то в моих руках оказался симпатичный сундук, в нем то ли детская посуда была, то ли что-то для пикника. И я решила свои баночки со специями, привезенными со всего мира, складывать в этот вполне вместительный сундук. С банок, которые мне нравились, я отмачивала этикетки и наполняла своими драгоценностями, снабжая поясняющими бирками. Позже я поняла, что на такой бирке не только название специи нужно писать, но и дату, когда она там оказалась, и страну происхождения. Довольно скоро сундук заполнился под завязку. А сейчас на моей кухне помимо заветного сундука специям посвящен целый шкаф и отдельная полка — я просто маньяк по этой части! К тому же для меня все эти баночки совершенно необходимая часть интерьера — они такие разные, красивые, будоражащие аппетит и воображение. Без специй, на мой взгляд, любая еда скучная, и, наверное, самая большая проблема традиционной русской кухни в том, что специи в ней применяются мало. Как только сообразительная хозяйка догадывается подавать к пельменям уксус или добавлять больше молотого перца в саму начинку, ее пельмени уже славятся как «фирменные». И все же благодаря тому, что в нашей стране популярна и кавказская, и среднеазиатская кухня, острая еда нам не чужда, у некоторых есть даже вкус к пряному, пахучему, пикантному, пусть не такому жгучему, как в Малайзии, Таиланде или Мексике. Конечно, не обязательно погружаться в эту тему с головой, как я, заполняя свою кухню десятками баночек. Необходимых специй и приправ может быть не так и много, но как они украсят вашу кулинарную жизнь!

О ПОЛЬЗЕ

Специи и приправы для меня — одно из главных действующих лиц на кухне. Они расставляют акценты, подчеркивают и «приподнимают» вкусы продуктов, позволяют из ингредиентов одной «национальности» приготовить блюда самых разных кухонь мира. Но этим тут дело не ограничивается, почти все специи и приправы обладают лечебными свойствами. Перец и шафран стимулируют работу иммунной системы. Мускатный орех, имбирь и острый перец обладают бактерицидным действием. Гвоздика улучшает пищеварение, укрепляет сердце. Среди специй есть и так называемые «суперпродукты», например куркума и корица. Куркумин, входящий в состав куркумы, — поразительное природное целительное средство. Он и с раковыми клетками борется, и с Альцгеймером, и с простыми воспалениями, ревматизмом и многим другим. Корица же снижает уровень сахара и холестерина в крови, облегчает боль, помогает концентрировать внимание и даже с депрессией способна справиться.

Конечно, стоит помнить, что у каждой приправы есть свои показания и противопоказания и не стоит слишком усердствовать, употребляя эти суперпродукты ложками — всему своя мера.

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ СМЕСИ

Прованские травы —

смесь трав, сохраняющая аромат после высушивания. Обязательный состав: розмарин, тимьян и майоран. Дополнительные ингредиенты: базилик, кервель, шалфей, орегано, чабер, семена фенхеля, лавровый лист, цветы лаванды. Применение: паштеты, рагу, жаркое, заправки для салатов, маринад для рассольных сыров (в составе настоящего на них оливкового масла).

«Пять специй» — китайская смесь пряностей. Обязательный состав: кассия, гвоздика, бадьян, семена фенхеля и сычуаньский перец. Вкус: выверенный баланс острых и сладких нот. Острота: средняя степень. Применение: блюда из свинины и птицы.

.....

ФИН-ЭРБ — смесь из свежих, мелко порубленных трав. Обязательный состав: тархун, шнитт-лук, кервель и петрушка. Применение: приправа к супам, рыбе, курице, омлетам. Совет: добавлять фин-эрб нужно в самом конце.

ХМЕЛИ-СУНЕЛИ —

грузинская смесь сухих специй. Обязательный состав: равные части базилика, кинзы, майорана и укропа с добавлением небольшого количества красного перца и шафрана. Дополнительные ингредиенты: пажитник, сельдерей, петрушка, чабер, мята и лавровый лист. Острота: высокая степень. Применение: харчо, аджика, цыпленок тапака, сациви из курицы.

РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ —

восточная смесь пряностей. Допустимый состав: перец «райские зерна», корица, лепестки розы, перец горошком. Рецепт варьируется, смесь может содержать до 30 компонентов. Применение: бобы, кускус, жаркое.

.....

БУКЕТ ГАРНИ — см. стр. 188

САХАР

К сахару я отношусь с особым вниманием. Честно говоря, я так же неровно к нему дышу, как и к соли, но никогда не теряю бдительности. Возьмем тростниковый сахар. Чтобы не попасться на удочку недобросовестных производителей, перекрашивающих белый сахар в коричневый, надо знать, что настоящий тростниковый сахар мало где производится. Читайте внимательно этикетку! А если такой мнимый коричневый сахар размешать в воде, то он сильно окрасит воду. Настоящий тростниковый сахар не делает воду коричневой. Этот сахар менее обработанный, менее рафинированный в отличие от обычного белого, поэтому для него характерен чудесный карамельный запах и привкус.

Еще я очень люблю сахар-сырец, темный и ароматный. Он просто идеален для добавления в выпечку — вкус овсяного печенья, брауни, батончиков из мюсли, печенья с добавлением кофе благодаря ему просто преобразуется! К сожалению, после открытия пачки он хранится недолго, поэтому я стараюсь использовать его побыстрее. Сахар-сырец не слишком сладкий, и обычно его соединяют с другим сахаром, но вкусовые ноты он меняет просто здорово.

Тем, кто любит кофе и следит за количеством потребляемого сахара, не обойтись, на мой взгляд, без сахарных кристаллов на палочках. Очень удобно — обмакнул такую палочку в чашку с кофе, чуть помешал, чуть-чуть сахара с нее сошло, но не больше, чем нужно для появления оттенка вкуса.

Заменители сахара я не использую, все это синтетика. А во фруктозе просто не вижу смысла — она так же калорийна, как и обычный сахар, и даже слаще его почти в два раза. А вот стевия, на мой взгляд, может служить достойной ему заменой — она натуральна, хорошо переносится и вкус у нее неплохой, единственный минус — она горчит. Но тут уж нужно выбирать: чистота вкуса или калории. Я добавляю стевию в муссы, панна-котту, в выпечку, а когда ограничиваю себя в сладком, то и в кофе, и в другие напитки.



СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, СОУСЫ

СОЛЬ

У меня бывают периоды увлечения разными видами соли. Например Молдон, морская соль в хлопьях из графства Эссекс, хороша для уже приготовленной еды, чтобы чуть подсолить ее в тарелке. Во вкусе Молдон есть небольшая горчинка, и она приятно «взрывается» на языке, а пересола не дает. Если вы всерьез задумываетесь об ограничении соли, то Молдон — отличный выход.



Или соль Камарг в красивых баночках с пробковыми крышками. Ее собирают вручную в Провансе, в низинах вокруг реки Роны, которые заливаются морской водой. Соль эта удивительно пахнет цветами, а на каждой баночке стоит имя ее собиравшего. А вот гималайская розовая соль подкупает, в первую очередь, тем, что в ней содержится меньше всего натрия по сравнению с остальной солью. В ней вообще почти нет вредных примесей, а активных компонентов, необходимых человеку, больше, чем в других видах соли.

Зачем мне столько видов соли и почему я уделяю ей такое внимание? Соль действительно способна изменить вкус блюда,

иногда добавляя в него очень тонкую, но выразительную ноту. И если для человека еда не просто способ насытиться, если ему интересны сами процессы приготовления и употребления пищи, то соль становится идеальным инструментом для экспериментов. К тому же, являясь

самым древним из консервантов, она хранится бесконечно долго.



ПЕРЕЦ

Перец должен быть только свежемолотый — ничто так быстро не теряет своего аромата, как молотый перец, и, на мой вкус, дело тут именно в аромате, а не остроте. Я люблю разный перец. Часто смешиваю черный, белый, розовый, зеленый. И тоже не ради остроты, а ради пикантного букета, в котором соединяются их ноты. Сами по себе они хороши каждый для своего: так же, как розовый перец подходит к рыбе, зеленый очень хорош при мариновании и запекании мяса.

Ростбиф в корочке из зеленого перца — это невероятно вкусно.

Если мне нужно добавить остроты в блюдо, я использую перец чили, красный и черный. Наверное, мой любимый сорт чили — халапеньо. Мне нравится его сладко-острый вкус: после сильного жгучего ощущения во рту появляется сладость самого перца.

А вообще, возьмите мельничку на вооружение! Не только перец, все молотые специи быстрее теряют свои качества. Первый признак порчи — блеклый цвет. Поэтому яркие молотые чили и паприку лучше хранить в холодильнике. При покупке специй на вес не стесняйтесь нюхать их и растирать в пальцах — чем интенсивнее аромат, тем свежее товар.

ЗЕЛЕНЬ

Хорошо бы иметь дома на подоконнике хоть пару горшков с зеленью — проращивали же наши бабушки лук и даже зимой присыпали свежим домашнюю лапшу или зеленый борщ. Розмарин, тимьян и базилик, красивые и ароматные, вообще станут украшением любой кухни, хотя базилик довольно капризен и быстро вянет. При первых признаках увядания сушите или морозьте зелень, складывайте в мешочки и пакеты, не забывая подписывать дату и название травок. Все это обязательно пригодится вам зимой в качестве приправ. Душица, листья черной смородины, шалфей, зверобой — все они уместны не только в чае, но и в различных блюдах. Кладите их в начале приготовления, не забыв перед этим растереть пальцами, чтобы они стали ароматнее. Стоит вооружиться также ступкой и пестиком, тогда травы отдадут весь свой аромат.

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ, БЕЗ КОТОРЫХ Я НЕ МОГУ ОБОЙТИСЬ

ПЕПЕРОНЧИНО

Главное достоинство пеперончино в том, что маленький стручок, добавленный во время приготовления в соус, придает ему необходимую пряность. Не остроту, а именно пряность. Конечно, он острый, но это совсем не та жгучая острота, которая отличает тайский перец чили или уж тем более черный молотый перец. Для меня паста без пеперончино — не паста!

РАЗНАЯ СОЛЬ

Чаще всего я использую серую крупную соль грубого помола — ее солоно-сладкий вкус не заглушает остальные оттенки еды, а скорее подчеркивает их. Но у меня всегда есть в запасе самая разная соль на все случаи жизни.

ШАФРАН

Не покупайте молотый шафран. Долгое время он был самой дорогой специей в мире, поэтому подделывают его повсеместно, и не только на наших рынках продают под его именем порошок из куркумы. Если удастся раздобыть рыльца, храните как зеницу ока и используйте по капельке. Даже легкое прикосновение шафрана добавляет волшебства и ризотто, и печени, да что там, подошву можно съесть, если она приправлена шафраном! Конечно, он дорогой, но есть способы немного схитрить. В домашний майонез, соусы, томленные овощи можно добавить более дешевый имеретинский шафран, который, конечно, уступает в аромате настоящему, но для таких случаев вполне пригоден. Не стоит также забывать о тосканском и египетском шафране — они более ароматны, чем имеретинский, но не так дороги, как иранский и испанский.

РОЗОВЫЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ

По-итальянски *пере rosa*. Это не столько приправа, сколько самостоятельный ингредиент. Особенно здорово сочетается с рыбой, будь то тунец из банки, рыба на гриле или маринованная рыба. Отлично работает розовый перец и с мясом. Это очень мощная специя, и стоит помнить, что она придает еде дополнительный яркий вкус.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Его надо очень мало. Но даже небольшая щепотка усложняет и оттеняет вкус самых разных блюд — от молочной каши до коктейля Brandy Alexander.



СОУСЫ И УКСУСЫ

Соус	Блюда и продукты	Уксус	Блюда и продукты
Голландез	Спаржа, яйца бенедикт	Рисовый уксус	Рис для суши, заправка для салатов, основа для маринада
Песто	Паста, ньокки, лазанья, блюда из мяса и птицы, заправки для салатов	Яблочный уксус	Подкисление соусов и напитков, маринование овощей, приготовление чатни, блюд из цыпленка, рыбы и морепродуктов, а также слоеного теста
Табаско	Гаспачо, стейки, маринады, заправки для салатов	Хересный уксус	Зеленые салаты, рагу, мясные и рыбные супы
Вустерширский соус	Мясной фарш, креветки, соусы, маринады	Кокосовый уксус	Маринад для свинины, заправка для салатов с курицей и морепродуктами
Сладкий тайский соус чили	Блюда, приготовленные в воке, салаты с рыбой, курицей или говядиной	Бальзамический уксус	Супы, десерты, мороженое, маринование рыбы, сыры, фрукты, заправка для зеленых салатов
Устричный соус	Морепродукты, лапша, рис, овощи в воке, креветки, все виды карри	Красный винный уксус	Заправка для зеленых салатов, основа соусов и маринадов для мяса с ярким вкусом, например баранины
Рыбный соус	Морепродукты, лапша, рис, овощи в воке, креветки, все виды карри	Белый винный уксус	Заправка для зеленых салатов, мясные блюда, сложные соусы, например беарнез
Ткемали	Блюда из жареного мяса, птицы, рыбы, овощей	Солодовый уксус	Маринады для рыбы и овощей, консервирование, приготовление fish and chips

МАСЛА И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

Масло	Свойства	Кулинарное назначение
Фундучное масло	Имеет резкий ореховый вкус, обладает низкой точкой дымления, поэтому не стоит применять его для жарки	Годится для выпечки, для заправки зеленых салатов и приготовления рыбных блюд
Масло грецкого ореха	Насыщенного янтарного цвета, ярко выраженного орехового аромата и вкуса. На 77 % состоит из жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Также отличается крайне высоким содержанием витамина Е	Отлично проявляет себя в качестве заправки для салатов, используется для выпечки, соусов к горячим блюдам и десертов
Амарантовое масло	Содержит большое количество уникального полезного вещества сквалена — мощного иммуностимулятора, обладает тонким ореховым ароматом	Используется для рыбных блюд и овощных салатов
Масло из авокадо	Золотисто-желтое, с легкой анисовой ноткой, имеет самую высокую точку дымления, содержит много витамина Е и мононенасыщенных жирных кислот	Подходит для заправки зеленых салатов и жарки овощей во фритюре
Кукурузное масло	Богато полиненасыщенными жирными кислотами, по химическому составу напоминает подсолнечное	Используется в хлебопекарной промышленности, для заправки зеленых салатов, а также для жарки
Масло из виноградных косточек	Обладает легким виноградным вкусом и почти нейтральным букетом, имеет высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот	Используется для маринадов и для заправки зеленых салатов
Горчичное масло	Имеет пикантный, но не горький вкус. Обладает антисептическими и бактерицидными свойствами	Подчеркивает природный вкус овощей в рагу, рататуте или теплом салате, любая выпечка с ним становится пышной и долго не черствеет
Тыквенное масло	Сильный сладкий вкус и зеленовато-оливковый цвет	Идеальная приправа для любой жареной рыбы от форели до морского окуня, а также заправка для овощных, особенно тыквенных, супов
Оливковое масло	Цвет от золотого до насыщенно-зеленого, вкус варьируется от сладкого до горького — все зависит от обработки и сорта оливок	Используется для жарки, фритюра, приготовления соусов, заправки салатов и в выпечке



Домашний майонез

Ингредиенты

2 желтка

1 лимон

400 мл оливкового масла

1/2 ст. ложки горчицы

свежемолотый черный перец

морская соль

1. Из лимона выжать сок.

2. Желтки комнатной температуры (это важно!), щепотку соли, щепотку перца и горчицу растереть венчиком.

3. Добавить 1 ст. ложку лимонного сока и начать взбивать.

4. Непрерывно взбивая, по капле влить 100 мл оливкового масла.

5. Добавить 2 ст. ложки лимонного сока и, продолжая взбивать, вливать оставшееся оливковое масло уже тонкой струйкой, пока не получится крепкая, пышная масса. Если консистенция становится слишком густой, влить еще немного лимонного сока.

6. Готовый майонез попробовать, при необходимости добавить соли и перца. Если майонез нужно подержать несколько дней в холодильнике, ввести в него 1 ст. ложку кипяченой воды — это не даст яйцам свернуться.



🕒 15 мин.





Овощи

Подготовка 56 Делаем салат 58 Картофель 59

Весенний салат с козьим сыром и сальса верде 61

Морковь. Сельдерей. Свекла 62 Репчатый лук. Капуста. Перец 63

Свекольник с имбирем 64 Пряная тушеная капуста с яблоками 67

Тыква 68 Баклажаны. Огурцы. Зеленый горошек 69 Тыквенный суп

с шалфеем и семечками 70 Овощи-гриль с руколой и сырной

заправкой 72 Баклажаны с мисо-соусом 74

Подготовка


Нетна свете людей, которые питаются только молочными продуктами или, к примеру, исключительно хлебом. А вот те, кто живет только на овощах, есть. Мне кажется, это очень важно. В овощах есть все, что необходимо человеческому организму, и даже немножко больше — эти вкусы, запахи и энергия, которые они впитывают благодаря солнцу, земле, воде. Впитывают и отдают нам.

Морковь, кабачок, баклажан удобнее чистить движениями от себя, используя специальный нож для овощей. А картофель, наоборот, движением к себе — так нож будет меньше соскальзывать. Чистить отварные овощи гораздо проще теплыми, чем холодными.

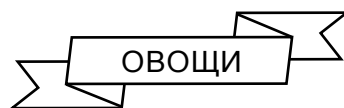
**Избавить
помидор от кожицы
будет гораздо проще,
если сделать на шкурке
крестообразные надрезы
(мякоть не трогайте), ошпарить
помидор кипятком, а потом
облить ледяной водой.
Кожица не будет рваться
и снимется буквально
за секунды.**

Довольно нудное занятие — снимать шелуху с целой головки чеснока для домашних солений, например, или жаркого. Дело пойдет гораздо быстрее, если не работать с каждой долькой отдельно, а подрезать с двух сторон сразу несколько зубчиков и покатавать ладонью по столу — шелуха через пару секунд отделится.

Если хотите удалить у сладкого перца семена, сделайте аккуратный круговой надрез поближе к плодоножке и вытяните все внутренности за хвостик. А чтобы очистить от кожицы, перец для начала нужно запечь в духовке, затем плотно накрыть крышкой или завернуть в целлофановый пакет и дать постоять. Кожица легко отойдет от мякоти.



Да, авокадо — это плодовое растение, то есть фрукт, и все же используем мы его, скорее, как овощ. Спелое авокадо довольно сложно не помять, пытаясь достать мякоть из-под кожуры. Здесь поможет простой прием: сначала острым ножом сделайте круговой надрез вдоль всего плода и, взявшись за половинки, проверните их в противоположные стороны, чтобы освободить косточку, а потом острым коротким ножом снимите кожуру.



Делаем салат

Для смешивания зеленого салата выбирайте миску, объем которой хотя бы вдвое превышает объем самого салата. Чем меньше травмируются и прессуются зелень и овощная мякоть, тем свежее останутся.

Любые овощи и зеленые салаты перед тем, как добавлять в блюдо, нужно не только вымыть, но и обсушить. Лишняя влага не только отталкивает соусы и заправки, но и может ухудшить вкус — мокрая рукола, например, начинает не в меру горчить. Больше всего проблем обычно возникает с хрупкими веточками зелени: если у вас есть специальная сушилка с вращательным механизмом — отлично, если нет — просто выложите пучок промытой зелени на чистое кухонное полотенце, аккуратно, но достаточно плотно закрутите его с двух сторон, и вся влага останется на полотенце.

Если вы смешиваете на одной тарелке свежие овощи и зелень с теплыми ингредиентами (например, отварной картошкой, обжаренным беконом, мясом, рыбой), то подавать такое блюдо нужно сразу же — от температуры свежие компоненты теряют и вкус, и вид. Исключение — шпинат, щавель и зеленый лук, которым совсем не помешает немножко «пропотеть».

Сезонность, и еще раз сезонность! Я всегда отдаю предпочтение местным огурцам и помидорам летом, а тыкве и редьке зимой. Помните, что сразу после сбора любые овощи начинают терять витамины и питательные вещества, за исключением, быть может, только «зимних» корнеплодов. Соответственно, чем дольше овощи проводят в пути или хранятся в холодильных камерах, тем бесполезнее становятся.

А еще не сомневайтесь — многие овощи, которые вы привыкли варить, очень хороши сырыми. К тому же в таком виде они сохраняют намного больше витаминов. Сырые свеклу, цукини, кольраби можно солить, мариновать и очень тонко нарезать в салаты.



КАРТОФЕЛЬ

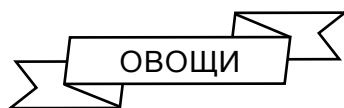
Куда мы без картошки! Сладкая и рассыпчатая, звонкая и плотная — она прекрасна во всех своих проявлениях. Надо только знать, как извлечь из нее лучшее. Я всегда обращаю внимание на сорт — он должен подходить к рецепту. Чтобы было проще, все две тысячи видов можно поделить на три группы: для варки, жарки и пюре.

Для варки выбирайте картофель в меру крахмалистый, аккуратной круглой формы — у него, как правило, довольно тонкая розоватая кожура и плотная белая мякоть. Такой картофель в кастрюле будет держать форму, не сделается водянистым, а на тарелке будет рассыпчатым. Молодой картофель (не обязательно ранний, главное — собранный еще не совсем зрелым) лучше всего отваривать в мундире и, не очищая, отправлять в салаты или гарниры с какой-нибудь заправкой — он хорошо впитывает соус.

Для жарки годятся сорта с минимальным содержанием крахмала. У них обычно кожура потоньше, коричневатых тонов, а мякоть с желтоватым оттенком. Можете избавить картофель от крахмала сами: клубни очистите, нарежьте и подержите в холодной воде. Но не забудьте потом обсушить, иначе жареная картошка получится клеклой, без хруста.

А вот «пожилую», зимнюю картошку лучше отправлять в пюре: во-первых, разными травками, сливками и маслом можно усилить ее вкус, а во-вторых, для текстуры пюре чуть вязкая картофельная мякоть — то, что надо.





Весенний салат

С КОЗЬИМ СЫРОМ И САЛЬСА ВЕРДЕ

Ингредиенты

100 г салатного микса
3–4 редиски
1 морковь
4 куска цельнозернового хлеба
50 г мягкого козьего сыра
1/4 красной луковицы
несколько веточек тимьяна
4 ст. ложки оливкового масла
4 ч. ложки сальса верде
1 ч. ложка уксуса
свежемолотый черный перец
морская соль

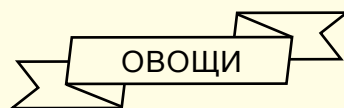
1. Хлеб выложить на разогретую сковороду-гриль, слегка сбрызнуть оливковым маслом и обжарить с двух сторон.
2. Морковь почистить и натереть длинной соломкой.
3. Редис нарезать тонкими кружками.
4. Лук почистить, крупно нарезать, сбрызнуть уксусом и дать ему немного постоять.
5. Листья салата соединить с морковью и редисом, влить 2 ст. ложки оливкового масла, посолить, поперчить, затем добавить лук вместе с уксусом и перемешать.
6. Сыр раскрошить руками, выложить на салат, посыпать все листьями тимьяна и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
7. Поджаренный хлеб смазать сальса верде. Подавать салат с гренками.



2 порции



25 мин.



МОРКОВЬ

И у моркови тоже есть существенные отличия во вкусе в зависимости от сорта. Проверено: морковь, закругленная на кончике, — самая сладкая, бери и грызи сырой или стругай в салат. Именно ее я предпочитаю нарезать палочками, которые подаю вместе с сельдереем и мягким сыром перед ужином для «затравки». Впрочем, квашеную капусту она тоже украшает.

Молодая, тонкокожая, не жесткая еще морковь хороша для сока. Короткие и толстые морковки кирпичного цвета хорошо переносят температуру и подходят для долгого приготовления. А вот острая длинная морковь, пусть не такая сочная, зато с очень насыщенным вкусом, может пойти в начинку для пирогов.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Люблю его за то, что каждая его часть идет в дело. Причем все они отличаются и по вкусу, и по текстуре, и по интенсивности аромата. Самые пахучие — листья, яркая специя для супов и мясного горячего. У стеблей запах менее насыщенный, зато сока больше. На внутренней стороне стебля есть жесткие прожилки, от которых легко избавиться, если пройти по всей поверхности овощечисткой. Сельдерей можно и нужно грызть сырым и добавлять в салаты. А еще он важная часть обжарки (вместе с луком и морковью) для супов. Самый нейтральный вкус у корня с толстой кожурой. Ее обязательно нужно срезать, а под ней удалить все темные пятна. Корень тоже стоит есть свежим, например, натереть или настругать тонкой соломкой в салат. Если вы корешок все же сварили, добавьте в овощное пюре, будет вкусно!

СВЕКЛА

Для использования сырыми, на мой вкус, хороши слегка сплюснутые, похожие на веретено, очень сочные темно-фиолетовые свеколки. Из них и сок отличный получается. А бордовые, немного вытянутые не боятся температуры и сладкий вкус свой не теряют ни в борще, ни в винегрете. Правда, я все-таки считаю, что свеклу лучше не варить. Запеките ее целиком в духовке! А при варке большую часть витаминов и вкуса вы в буквальном смысле смываете в воду.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Лук для меня такая же основа основ, как и соль, перец, чеснок. Он «делает кашу» огромному количеству блюд, растворяясь при этом иногда до полной прозрачности. Чтобы не ошибиться в его характере, надо понимать, какой лук самый «злой», а какой подпускает к себе, не заставляя плакать.

Золотистый лук — самый слезоточивый, зато при правильном хранении лежит долго. Его можно утихомирить, обдав кипятком или пожарив. Всегда жарьте лук на умеренном огне — при слишком высоких температурах он приобретает неприятную жженую горечь. А как сложно его обжарить должным образом, на медленном огне, когда вся семья, уловив этот сногшибательный аромат, уже стоит на пороге кухни!

Белый лук чуть мягче, он отлично подходит для фаршировки и запекания. Красный может быть различным по степени остроты (самый сладкие — сплюснутые ялтинские или салатные луковицы). Красный лук хорош не только в салатах, но и запеченным на гриле или тушеным.

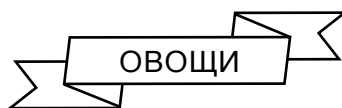
Наконец, самый деликатный — мелкий лук-шалот, его используют там, где нужен насыщенный луковый аромат, но без резкой остроты. Его рубят в соусы и заправки, запекают целиком или крупно порезанным в блюдах из мяса и курицы.

КАПУСТА

Про капусту я знаю два правила: кочан капусты должен быть упругим и тяжелым, а цветная капуста (так же, как и брокколи) — яркой, с плотно прилегающими соцветиями. Никаких пятен, никакой дряблости. От такой капусты можно получать удовольствие и в сыром виде. Или чуть припустите ее в подсоленной кипящей воде, хорошенько промокните и полейте растопленным сливочным маслом. Если уже готовить «по полной», то раннюю белокочанную капусту можно обжаривать в сухарях, более позднюю — тушить или квасить. Мелкие кочанчики савойской капусты подойдут для голубцов, будут хороши и в салатах и гарнирах, только порежьте их тонко, иначе жесткие листья будет сложно прожевать. Когда готовите цветную капусту, брокколи, романеско, имейте в виду одно: главное — не переварить ее до состояния мыла, пусть лучше немного хрустит.

ПЕРЕЦ

Болгарский перец — самый популярный у нас из всех видов сладкого перца, крупный, мясистый, хорош в салатах и сыром. Но я все-таки предпочитаю использовать его в запеченном виде. Бросил под гриль на десять минут, положил в целлофановый пакет, а когда пропотеет — снял кожицу, удалил семена. Такой перец отлично полежит в холодильнике недели две, надо только к нему оливкового или другого растительного масла добавить. Запеченный перец — один из моих любимых спасателей на кухне. В гарнирах, салатах, тартинах, хот-догах — он уместен везде, где нужна чуть сладковатая нота во вкусе.



Свекальник

С ИМБИРЕМ

Ингредиенты

1 кг свеклы
1 морковь
1 красная луковица
1 стебель сельдерея
50 г сметаны
30 г корня имбиря
2–3 пера зеленого лука
1 л овощного бульона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса из сидра
1 ст. ложка джина
5–6 сухих ягод можжевельника
1 звездочка бадьяна
1/4 ч. ложки сухого молотого имбиря
щепотка мускатного ореха
щепотка молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
щепотка молотого кардамона
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Свеклу завернуть в фольгу и запечь до готовности, затем почистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Красный лук почистить и мелко порубить.
3. В тяжелой кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить лук.
4. Сельдерей нарезать небольшими кусочками.
5. Морковь почистить и нарезать маленькими кубиками.
6. Сельдерей и морковь добавить к луку и обжаривать все 7–8 минут.
7. Корень имбиря почистить, натереть на мелкой терке и добавить в кастрюлю с овощами.
8. Бадьян и можжевельник растереть в ступке, добавить мускатный орех, корицу, кардамон, гвоздику, молотый имбирь и 1/2 ч. ложки морской соли, все перемешать и отправить к овощам. Помешивая, прогревать несколько минут на небольшом огне.
9. Добавить в кастрюлю 2/3 всей свеклы, влить горячий овощной бульон, так чтобы все овощи были покрыты жидкостью, и варить 10 минут.
10. Снять кастрюлю с огня и измельчить овощи блендером.
11. Вернуть кастрюлю на плиту, довести суп до кипения, влить уксус и джин, посолить и дать алкоголю выпариться.
12. Зеленый лук мелко порезать.
13. Оставшиеся кубики свеклы разложить в тарелки, налить суп, посыпать луком и подавать со сметаной.



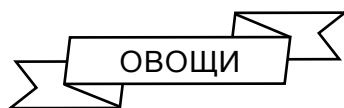
6 порций



45 мин.









Пряная тушеная капуста

С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

1/2 кочана красной капусты
1 красное яблоко
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки черносмородинового варенья
2 ст. ложки уксуса из сидра
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка тростникового сахара
щепотка смеси «Пять специй»
морская соль

1. Капусту нашинковать.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Чеснок почистить и нарезать пластинками.
4. Разогреть в глубокой тяжелой сковороде оливковое масло, добавить капусту, лук, чеснок и обжаривать все пару минут.
5. Всыпать сахар, влить уксус и 80–100 мл горячей воды, перемешать, уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить.
6. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать не очень тонкими дольками и отправить к капусте.
7. Добавить в сковороду варенье, все посолить, перемешать и продолжать тушить под крышкой на небольшом огне еще 20–30 минут.
8. Готовую капусту посыпать специями и еще раз перемешать.

 3 порции
 45 мин.



ОВОЩИ

ТЫКВА

Некрупные тыковки с твердой оболочкой, без яркого аромата (их еще называют «твердокорые») — несладкие, но с нежной мякотью, их вкус очень украшают разные специи, и из них получаются отличные супы. Крупные тыквы — более рыхлые, волокнистые, подходят для запекания. А мне очень нравятся мускатные тыквы, похожие из-за своей вытянутой макушки на матрешку. Из них получается самое насыщенное по вкусу пюре (особенно для детского питания), пироги и десерты. И чем дольше лежит мускатная тыква, тем более ароматной и оранжевой внутри она делается.

БАКЛАЖАНЫ

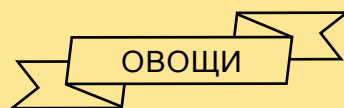
Самый элегантный овощ. Какой только формы и расцветки баклажанов не бывает! Но для нас, конечно, привычны так называемые «синенькие», то есть вытянутые и иссиня-фиолетовые. Цвет для баклажана вообще очень важен, он должен быть ровным, без пятен, кожа блестящая, без морщин и сухих мест. Я люблю молодые, тонкие, некрупные баклажаны. Они нежные, не горчат. Но уж если сезон прошел, а баклажанов вдруг нестерпимо захотелось, то не забудьте избавить их от шкурки, вымочить в соленой воде и просушить перед использованием.

ОГУРЦЫ

У огурцов сезон спелости длинный. Уже в самом начале лета на рынке появляются клинские — со светло-зеленой кожицей, сочные, нежные. Именно они так хороши в первых летних салатах, где «витамины так и прыгают». Во второй половине лета появляются нежинские — некрупные, плотные, темные огурчики. Именно их надо солить и мариновать. А если еще не съесть все разом в течение месяца, а законсервировать, то такие огурцы до весны останутся хрустящими. Самые распространенные у нас — вяземские огурцы, в частых мелких пупырышках, их можно и солить, и в салаты использовать. Ну а зимой приходится довольствоваться так называемыми «парниковыми» — длиннющими гигантами, запаянными в пленку. Правда, надо отдать им должное, они по крайней мере пахнут огурцами, хоть и довольно водянистые. С них надо счищать кожу, вырезать косточки, а оставшуюся плоть строгать соломкой — так от них больше проку.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Я фанат замороженного зеленого горошка, консервированный недолюблю. В сезон не упускаю возможности купить его свежим, прямо с грядки, и стараюсь морозить про запас. Замороженному горошку я крайне признательна за то, что он очень удобен в употреблении, сохраняет все свои полезные свойства, и, конечно, за цвет — яркий, сочный, жизнерадостный.



Тыквенный суп



С ШАЛФЕЕМ И СЕМЕЧКАМИ

Ингредиенты

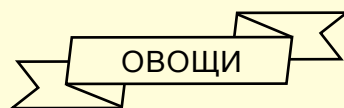
700 г тыквы
2 куса пшеничного хлеба
1 морковь
1/2 луковицы
2 ст. ложки тыквенных семечек
1 веточка шалфея
800 мл овощного бульона или воды
6 ст. ложек оливкового масла для жарки
2 ч. ложки оливкового масла Extra Virgin
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тыкву, лук и морковь почистить и крупно нарезать.
2. В тяжелой кастрюле разогреть оливковое масло и, периодически помешивая, жарить нарезанные овощи 10 минут.
3. Влить горячий бульон, довести до кипения и варить овощи до готовности.
4. Хлеб нарезать небольшими кубиками, смешать с семечками, выложить на противень и подрумянивать в разогретой духовке 8–10 минут.
5. Готовый суп посолить, добавить пару листьев шалфея и взбить все блендером, если остались комочки — протереть через сито.
6. Разлить суп по тарелкам, присыпать сухарями с семечками, украсить оставшимися листьями шалфея, сбрызнуть оливковым маслом Extra Virgin и подавать.

 4–6 порций
 45 мин.





Овощи-гриль

С РУКОЛОЙ И СЫРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты

1 баклажан
1 цукини
большая горсть руколы
2 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:

1/2 лимона
50 г твердого сыра
маленький пучок базилика
2 ст. ложки оливкового масла
морская соль

1. Баклажан и цукини нарезать наискосок толстыми кружками, сбрызнуть оливковым маслом.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить овощи с двух сторон до золотистого цвета.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Базилик мелко порубить.
6. Приготовить заправку: натертый сыр соединить с оливковым маслом, лимонным соком и щепоткой соли, все перемешать, добавить измельченный базилик, еще раз перемешать.
7. Обжаренные овощи горячими переложить на тарелку, полить частью заправки, выложить сверху руколу и все перемешать. Полить оставшейся заправкой.

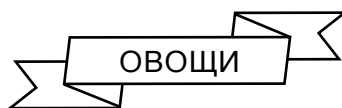


2 порции



25 мин.





Баклажаны

С МИСО-СОУСОМ

Ингредиенты

1 крупный баклажан
50 г редьки
50 г очищенных грецких орехов
1/2 лимона
1/2 лайма
100–150 мл растительного масла для жарки
4 ст. ложки рисового уксуса
1 ст. ложка сахара
щепотка кунжутного семени
щепотка сычуаньского перца
морская соль

Для мисо-соуса:

100 г коричневой мисо-пасты
55 г мелкого тростникового сахара
40 мл саке
40 мл мирина

Духовку предварительно разогреть до 220 °C.

1. Приготовить соус мисо: соединить мисо-пасту с тростниковым сахаром, влить саке и мирин и взбивать все венчиком до получения гладкой, однородной консистенции.
2. Цедру лайма натереть на мелкой терке (понадобится 1/2 ч. ложки), выжать 1 ч. ложку сока лайма.
3. Редьку почистить и нарезать тонкой соломкой.

4. Уксус влить в небольшую кастрюлю и подогреть на медленном огне, всыпать сахар, добавить сок и цедру лайма, а затем редьку. Продолжать прогревать на маленьком огне до полного растворения сахара, слегка посолить и остудить.
5. Баклажан почистить и нарезать кружками толщиной 3 см.
6. Влить в сковороду растительное масло слоем около полутора сантиметров, разогреть его и обжаривать кружки баклажанов по 2–3 минуты с обеих сторон до золотистого цвета, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.
7. Обжаренные баклажаны поместить в глубокую посуду, залить 50 мл соуса мисо и оставить на несколько минут.
8. Переложить баклажаны на противень, выстеленный бумагой для выпечки, и запекать в разогретой духовке в течение 15 минут до карамельного цвета, но так, чтобы они не подгорели.
9. Грецкие орехи крупно порубить.
10. Запеченные баклажаны выложить на бумажное полотенце, обвалять в кунжутном семени, присыпать грецкими орехами и сычуаньским перцем.
11. Половинку лимона нарезать на дольки. Подавать баклажаны с долькой лимона и маринованной редькой.



4 порции



1 ч.





Крупы и бобовые

Подготовка. Хранение 78 Что всегда можно найти у меня в шкафу 79

Рис. Рис для каши. Рис для плова. Рис для ризотто. Рис для суши 80

Рис для азиатских блюд. Басмати. Нешлифованный рис. Дикий рис 81

Зеленое ризотто со спаржей и сморчками 82 Как варить рис.

Что делать с вчерашней кашей и ризотто 84 Рисовый пудинг с миндалем

и кедровыми орешками 86 И другие. Гречка. Перловка. Цельная

овсяная крупа 88 Пшено. Манка. Чечевица. Фасоль. Кускус 89

Салат с пшеникой, запеченным перцем, виноградом и фисташками 90

Кускус с фасолью, гранатом и сладким перцем 93 Полба с цветной

капустой и спаржей 95 Перловое ризотто с тыквой и фенхелем 96

Гречотто 98 Чечевица с овощами, шампиньонами

и жареными яйцами 100



ХРАНЕНИЕ

Ученые очень любят все считать. Недавно, например, подсчитали, сколько видов круп человечество использует на кухне. Оказалось — более 3000. Нам, выросшим на маминых кашах и папиных пловах, с этой цифрой легко освоиться. К тому же в стране, где восемь месяцев зима, именно крупы становятся основой рациона и источником углеводов, витаминов, минералов и прочих необходимых вещей.

ПОДГОТОВКА

Советы о том, что перед приготовлением крупы надо перебрать, удалив камушки и прочую шелуху, ушли в прошлое. Сегодня все заслуживающие внимания производители выпускают абсолютно чистый, готовый к употреблению продукт. А вот некоторые сорта риса (например басмати) и большинство круп (кроме манки) лучше перед приготовлением промыть и затем тщательно обсушить в сите, чтобы при варке не нарушить пропорций крупы и воды. Гречку и пшено можно еще и обжарить на сковороде с небольшим количеством масла, в идеале топленого, — так готовая крупа получится более ароматной и рассыпчатой.

Поскольку крупы в хозяйстве вещь незаменимая, у меня всегда есть их запас. Рис, гречка, перловка при правильном подходе могут храниться почти вечно. Главное — герметично их закрыть, не дать доступ воздуху, теплу и свету (именно поэтому бабушкины стеклянные банки далеко не лучший вариант, гораздо более надежными будут керамические емкости с плотной крышкой, которые не только защищают содержимое от солнечных лучей, но и создают внутри правильный микроклимат). А вот запастись манкой, пшеном или овсяными хлопьями на пять лет вперед не стоит, при долгом хранении они могут потерять свои свойства или приобрести прогорклый привкус.

ЧТО ВСЕГДА МОЖНО НАЙТИ У МЕНЯ В ШКАФУ



ГРЕЧКА Быстро, гипоаллергенно, любят все домашние, а вариантов, как ее можно приготовить, очень много.

ОВСЯНКА Универсальна. Нужна и для выпечки, и для каш.

ЧЕЧЕВИЦА Красная — для супов, зеленая — для салатов.

ФАСОЛЬ Два-три вида, по возможности. Хранится долго и без потерь, а разнообразие в еду вносит.

МАКАРОНЫ Я считаю, что это тот самый правильный фаст-фуд. Все, что есть в холодильнике, пускается в соус, и за 15 минут готов вкусный и полезный обед. В запасе у меня всегда несколько видов: бантики и пенне для детей, тальолини и лингвини для мужа, толстые спагетти для меня. Пасту я всегда покупаю про запас, хранится она долго, а выручает на раз-два. Никогда на ней не экономлю, покупаю всегда из пшеницы твердых сортов, большей частью из региона Граньяно. И поверьте, разница во вкусе — значительная.

РИС Обязательно несколько сортов: с высоким содержанием клейковины — для ризотто и каш, бурый — для салатов и супов и пара смесей (бурый и дикий или красный и дикий) — также для салатов и для гарниров.

СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ И просто как перекус, и для каш и гранол. У меня всегда с собой небольшой пакетик с орехами, чтобы не соблазняться на бегу незапланированными пирожными и шоколадками.

ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ И В МАСЛЕ Достойные помидоры в наших краях встречаются только летом, поэтому на все остальные месяцы в году нужно иметь подспорье в виде консервов.



РИС

Рис можно есть на завтрак, обед, ужин и блюдо не будет повторяться — тут и пловы, и каши, и суши, и десерты. Главное, выбрать подходящий сорт и суметь добиться от него идеального результата.

РИС ДЛЯ КАШИ

Нужно брать с круглыми зернышками, например, краснодарский: он впитывает много жидкости и становится кремовым, мягким. Простейшая каша из риса — так называемая «двенадцатиминутка»: на 1 часть риса нужно взять 3 части воды или молока и варить 12 минут под крышкой на тихом огне. Затем снять кастрюлю с кашей с плиты, укутать и оставить еще на 12 минут, чтобы впиталась вся жидкость.

РИС ДЛЯ РИЗОТТО

Понятно, что все сорта риса для ризотто пришли к нам из Италии. Этот рис выделяет при варке достаточно поверхностного крахмала и имеет твердую сердцевину — текстура блюда получается «сливочной», но зернышки не слипаются и не превращаются в размазню. Заблуждение, что арборио, самый недорогой и самый известный итальянский рис, годится для ризотто. Он слишком легко разваривается и добиться от него степени готовности *al dente* очень сложно. Очень важно не перегибать палку, *al dente* не значит, что рис должен хрустеть на зубах, главное, чтобы зерна сохраняли форму и оставались плотными, но ризотто при этом имело кремовую консистенцию — все дело в этом балансе. Арборио же и по пути от плиты к столу может превратиться в кашу, так что именно для каш он идеально и подходит.

В больших супермаркетах, я уж не говорю о специализированных магазинах, можно купить карнароли и виалоне нано, в этих сортах содержание поверхностного крахмала выше, чем в арборио, и ризотто из них получается особенно кремовым. Важный принцип — рис для ризотто никогда перед готовкой не промывайте, смоее всю текстуру будущего блюда.

РИС ДЛЯ ПЛОВА

Самые вкусные пловы в Средней Азии готовят из девзира, особого сорта риса кирпичного оттенка. При промывании он теряет цвет, но все равно остается слегка розоватым.

РИС ДЛЯ СУШИ

К нам попадает под собирательным названием «японика». Как правило, это некрупный рис округлой формы. При варке зернышки сильно увеличиваются в размерах, становятся липкими и податливыми. Кроме основной роли, хорош также в супах, фаршах и начинках для пирогов.

РИС ДЛЯ АЗИАТСКИХ БЛЮД

Здесь рис заменяет хлеб, что сказывается не только на том, как его готовят, но и на том, как его подают, — почти каждое горячее блюдо сопровождает плоская риса. При этом рис дает сто очков вперед пусть очень вкусному, но, к сожалению, не столь полезному хлебу. В рисе нет ни глютена, ни дрожжей. Поэтому он не аллергенен, да и набору веса не способствует так сильно, как хлеб. Хотя, конечно, во всем надо знать меру, крахмал, содержащийся в рисе, тоже может нанести ущерб талии.

Почти в каждой азиатской стране — свой «национальный» сорт риса. Например, в Юго-Восточной Азии — Южном Таиланде, Камбодже и Лаосе — в ходу так называемый «клейкий» рис (он же жемчужный), его круглые зернышки готовятся на пару и делаются липкими, их можно есть даже руками. Именно клейкий рис подают в большинстве случаев как гарнир к тайскому карри, супам и другим местным блюдам. Более изысканное дополнение — жасминовый рис с тонким ароматом, распространенный в Северном Таиланде. Его тонкие, удлинённые зернышки при варке и приготовлении на пару не слипаются и выглядят очень декоративно.

БАСМАТИ

Раньше этот рис с нотами ореха в аромате выращивали исключительно в предгорьях Гималаев, но сегодня басмати используют не только в блюдах индийской кухни и растят по всему миру. Вытянутые от природы зернышки после варки становятся еще длиннее, но не слипаются и замечательно держат форму. Басмати очень хорош для приготовления в таджине, для плова и десертов.

НЕШЛИФОВАННЫЙ РИС

Имеет бурую окраску. В отличие от белого шлифованного сохраняет внешнюю оболочку, богатую полезными веществами, особенно витаминами группы В. Его можно использовать практически в тех же ампулах, что и обычный, за исключением разве что сладких каш, но нешлифованный рис варится значительно дольше, а в готовом виде почти не хранится.

Хорош для салатов. Идеальный диетический продукт.

ДИКИЙ РИС

Только внешний вид позволяет отнести его к рисовому семейству. На самом деле «дикий рис» — это семена водной травы, заключенные в темную оболочку. При варке они остаются упругими и отлично смотрятся в начинках и десертах, к тому же совсем не содержат крахмала — как и нешлифованный рис, это очень здоровая еда.



Зеленое ризотто

СО СПАРЖЕЙ И СМОРЧКАМИ

Ингредиенты

300 г риса карнароли или виалоне нано
8–10 стеблей спаржи
250 г сладкого зеленого горошка
2 горсти свежих или 1 горсть сухих сморчков
100 г твердого сыра
1 белая луковица
60 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
1 1/2 л куриного или овощного бульона
100 мл белого вина
2 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 220–230 °С.

1. Сухие сморчки залить кипятком и дать им разбухнуть, затем воду слить через сито в отдельную посуду, а грибы промыть кипятком.
2. Если зеленый горошек и спаржа заморожены, предварительно разморозить.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла, выложить лук и слегка обжарить на небольшом огне, затем добавить чеснок и обжарить все до прозрачности.
5. Всыпать рис, перемешать и сделать тостатуру, то есть обжарить рис, чтобы он стал золотистым.

6. Влить белое вино, дать ему выпариться, затем, понемногу добавляя горячий бульон, готовить как классическое ризотто.

7. Зеленый горошек варить в кипящей воде 3–5 минут (не переварить!), затем кипяток слить и обдать горошек ледяной водой или погрузить в емкость со льдом, чтобы сохранить ярко-зеленый цвет.

8. Взбивать горошек в блендере до получения гладкой, однородной массы. Если блендер не справляется, протереть через сито, чтобы не осталось крупинок.

9. Спаржу выложить на противень, посолить, поперчить, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, отправить в разогретую духовку или под гриль и запекать до золотистого цвета 5–7 минут.

10. Твердый сыр натереть на мелкой терке.

11. Через 10 минут после начала приготовления ризотто добавить в него сморчки и процеженную воду, дать ей выкипеть и продолжать добавлять овощной или куриный бульон.

12. Через 5 минут после добавления сморчков добавить в ризотто пюре из горошка и готовить еще пару минут.

13. Ввести в ризотто оставшееся сливочное масло, натертый сыр (немного сыра оставить) и быстро вымешать.

14. Запеченную спаржу нарезать кусочками 3–4 см и добавить в ризотто. Подавать, присыпав оставшимся сыром.

 4 порции

 40 мин.



КАК ВАРИТЬ РИС

Я не промываю рис только перед приготовлением ризотто или рисового пудинга — для этих блюд нужно сохранить в зернах высокое содержание крахмала, а не вымывать его водой. Во всех остальных случаях чем более рассыпчатый рис вам нужен, тем тщательнее его следует промыть и непременно дать после этого стечь воде.

ДЛЯ КАШИ

Залить рис водой или другой жидкостью в определенной пропорции (точное соотношение производители обычно пишут на упаковке, но пропорция 1 часть риса на 4 части воды — неплохая точка отсчета). Собственно, так на свет появляются рисовые каши, пудинги и запеканки. После того, как вода впитается, рису обязательно нужно дать пропариться в кастрюле.

ДЛЯ САЛАТА

Варить как пасту, в большом количестве подсоленной воды. Как только зернышки будут готовы, их можно выловить шумовкой или откинуть на сито с мелкой решеткой. Такой способ подходит, когда рис должен остаться рассыпчатым, например для фарша. Очень хорош для сортов, зерна которых сильно увеличиваются при варке, типа басмати.

НА ПАРУ

Этот способ особенно популярен в Азии. Рис кладут в специальное сито и ставят над кастрюлей с кипящей водой. Зерна готовятся равномерно, насыщаясь паром. Такой рис хорош для гарниров.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВЧЕРАШНЕЙ КАШЕЙ И РИЗОТТО

Как продлить жизнь оставшейся не у дел сладкой молочной каше? Приготовить из нее пудинг! Блендер, варенье, орехи, шоколад превратят манную, рисовую и даже овсяную кашу в отличный десерт. А из вчерашнего ризотто в Милане готовят *riso al salto*: застывшее комком недоеденное за ужином ризотто (чаще всего миланезе) на следующий день разравнивается в лепешку, зажаривается с двух сторон, присыпается пармезаном и отправляется под гриль, чтобы сыр хорошо подтаял. Не оторваться!





Рисовый пудинг



С МИНДАЛЕМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Ингредиенты

150 г риса
4 яйца
175 г тростникового сахара
120 г подсушенного миндаля
100 г кедровых орехов
1 лимон
50 г сахарной пудры
50 карамельного сахара
750 мл молока
1 ч. ложка сливочного масла
1 стручок ванили
1 палочка корицы
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Цедру лимона срезать длинными полосками.
2. Молоко влить в глубокую кастрюлю, добавить цедру лимона, 1 ст. ложку тростникового сахара, ваниль и корицу. Поставить на огонь и довести молоко до кипения.
3. Как только молоко закипит, всыпать рис и, постоянно помешивая, варить его 30 минут на слабом огне.
4. Миндаль измельчить в блендере в пудру, затем добавить кедровые орехи и измельчить еще раз все вместе.
5. Белки отделить от желтков.
6. Из готового риса вынуть корицу и ваниль, добавить желтки и все вымешать, затем всыпать оставшийся тростниковый сахар и измельченные орехи.
7. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену.
8. Частями ввести в рис белки и вымешать.
9. Разъемную форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить рисовую массу и выпекать в разогретой духовке 40 минут.
10. Готовый пудинг присыпать сахарной пудрой и украсить карамельным сахаром.

 6 порций
 1 ч. 40 мин.





И ДРУГИЕ

Да, я готова петь оды рису и свято верю в то, что без него не обойтись ни на одной кухне, но у меня есть и другие «любимчики» — и те, с которыми я поддерживаю отношения с детства, и относительно новые знакомые.

ГРЕЧКА

Гречка, благодаря отсутствию в ней глютена и крахмала, легко усваивается. А полезных микроэлементов, например железа, в ней много.

Прокаливать гречку совсем не обязательно, она уже обжарена. Разве только для того, чтобы усилить ореховый вкус гречневых зернышек. Необработанная, непрокаленная гречка, в отличие от привычной нам коричневой, бледно-зеленая.

Я долгое время не верила в это, но, оказывается, самый грамотный способ приготовления гречки — не варить ее, а просто запарить! Выкладываем крупу в сито и три-четыре раза окатываем кипятком, потом перекладываем в предварительно разогретую кастрюлю с тяжелым дном и заливаем кипятком так, чтобы вода покрыла ее. Накрываем крышкой и укутываем. Через 10 минут гречка готова. И это тоже очень здоровая еда.

Для обычной варки соотношение воды и крупы — два к одному. После закипания держите гречку на среднем огне 10–12 минут, неплотно прикрыв крышкой. В горячую крупу добавьте кусочек сливочного масла. Более специфический способ обращения с гречкой — с помощью блендера или кофемолки превратить зернышки в муку (готовая гречневая мука продается и в магазинах). Такая мука хороша для блинов (на Руси за рыжевато-красный цвет их называли «красными»). А гречневая японская лапша соба давно уже вошла в рацион всех любителей азиатской кухни.

ПЕРЛОВКА

Крупа очищенных до блеска зерен ячменя. Переживает сейчас второе пришествие в кулинарию, не только в нашей стране, но и во всем мире, из нее, например, готовят ризотто. В перловке нет крахмала, но объемной, густой и гладкой она становится за счет того, что в процессе приготовления само зерно очень сильно разбухает. Твердые крупинки тщательно промывают и замачивают в воде на 10–12 часов. Раньше перловку вымачивали также в простокваше, чтобы добиться особой нежности. Соотношение для варки — одна часть крупы на одну часть воды. Приготовленная на водяной бане, перловка будет особенно рассыпчатой и станет незаменимым ингредиентом для салатов. Перловая каша отлично идет с маслом, сливками, молоком или же с луком, мясным фаршем и грибами. Также перловка — смысловой ингредиент любого рассольника.

.....

ЦЕЛЬНАЯ ОВСЯНАЯ КРУПА

Содержит на треть больше полезных веществ, чем дробленый геркулес или овсяные хлопья. Хотя, в отличие от геркулеса, ее недостаточно залить крутым кипятком, а необходимо варить около пяти минут. Соотношение крупы и воды — один к трем. Овсянка — важный элемент всевозможных диет, чтобы снизить калорийность, можно сварить кашу на воде, а в конце добавить 3–4 ст. ложки молока для вкуса.

ПШЕНО

Продукт переработки проса. Рекордсмен по содержанию растительных жиров, пшено не хранится больше полугода: может прогоркнуть. Перед приготовлением крупу тщательно моют в 5–6 водах. Чтобы получить рассыпчатую кашу, заливают крутым кипятком или горячим молоком, а для вязкой основы (например, для запеканки) — молоком холодным. Соотношение жидкости и крупы: 180 мл на 100 г пшена, для вязкой каши-размазни количество пшена удваивают. Пшено быстро разваривается, так что загущать им супы следует за 5 минут до окончания варки. С рассыпчатым пшеном получаются вкусные салаты — им можно заменить, например, кускус.

МАНКА

Результат помола зерен пшеницы. Поскольку в этой крупе зерна перемолоты в пудру, каша из манки очень легко усваивается, недаром ее часто готовят детям. А вот для взрослых манка не слишком полезна: быстрые углеводы — съел, а через пару часов страшно голоден. Зато на ее основе готовятся вполне диетические и не менее соблазнительные десерты. Например, если манку сварить на молоке и взбить блендером, то при добавлении капельки желатина получится чудесная панна котта и при этом не такая жирная, как классическая панна котта на сливках. Немного ягод или растопленный шоколад — и шедевр готов. Соотношение для варки: 5 ст. ложек крупы на 500 мл жидкости. Вводить манку в кипящую жидкость следует тонкой струйкой при интенсивном помешивании, чтобы не было комочков. Через 5–7 минут варки снимите кастрюлю с огня и дайте постоять минут десять под крышкой, чтобы каша стала «пуховой».

ЧЕЧЕВИЦА

Бурая (или зеленая) чечевица хороша в супах, салатах и гарнирах благодаря своему выразительному яркому вкусу. Зеленая чечевица не разваривается, хорошо держит форму, особенно если солить ее в конце приготовления. А вот красная (или желтая) чечевица, пришедшая к нам из Индии и ставшая в последние годы очень популярной среди сторонников здорового питания, легко превращается в кашу, ею удобно загущать соусы и превращать супы в пюре.

ФАСОЛЬ

Бывает, что и после замачивания фасоль остается твердой, неподатливой и неблагоприятно ведет себя в желудке. Я знаю простой секрет: бобы надо заливать не сырой, а хорошо прокипяченной и охлажденной водой на всю ночь — на 10–12 часов. Интересный вкус гарнирам может придать фасоль, замоченная таким же образом в квасе или пиве. В зимних супах и салатах (например, в оливье) фасолью можно заменить картофель, а также приготовить из нее начинку для пирожков (здесь хороша отварная фасоль с большим количеством жареного лука или жареными потрошками).

Если фасолевый суп в ресторане вам нравится больше, чем тот, что вы готовите дома, знайте, у профессиональных поваров есть один секрет. Замачивая бобы, они частенько добавляют пол чайной ложки соды, благодаря чему фасолины становятся более мягкими и развариваются в нежнейший суп.

КУСКУС

По сути, кускус — это самый древний вид макарон, готовится он из двух видов пшеничной муки, манки и муки крупчатки, смоченных водой. На родине, в Марокко или Алжире, настоящий кускус скатывают вручную и просеивают через сито, а потом готовят в специальной пароварке-кускусьере или таджине. Но в Европе этот ритуал значительно упростили: фабричный кускус покидает конвейер пропаренным и готовым к быстрому употреблению — его достаточно просто залить кипятком.

Салат с пшеникой,

ЗАПЕЧЕННЫМ ПЕРЦЕМ, ВИНОГРАДОМ И ФИСТАШКАМИ

Ингредиенты

250 г пшеничной крупы
2 больших спелых помидора
2 красных сладких перца
85 г белого винограда без косточек
3 ст. ложки очищенных фисташек
1/2 огурца
1/2 лимона
1/2 зеленого острого перца
пучок петрушки
пучок мяты
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Пшенику приготовить согласно инструкции на упаковке.
2. Сладкий перец запечь в духовке, поместить в целлофановый пакет и плотно закрыть. Пропотевший перец очистить от кожицы, удалить семена, мякоть порезать маленькими кубиками.
3. Помидоры порезать небольшими кубиками.
4. Острый перец, удалив семена, тонко нашинковать.
5. С огурца снять кожуру, мякоть нарезать маленькими кубиками.
6. Ягоды винограда разрезать пополам.
7. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, почистить и мелко порубить.
8. Фисташки слегка обжарить на сухой сковороде.
9. Из половинки лимона выжать сок.
10. Петрушку мелко порубить — должно получиться примерно 5 ст. ложек.
11. Листья мяты мелко нарезать — должно получиться примерно 3 ст. ложки.
12. В глубокой посуде соединить нарезанные помидоры, сладкий и острый перец, огурец, виноград и чеснок, добавить готовую пшенику, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и лимонным соком, всыпать измельченную зелень и все перемешать. Перед подачей присыпать салат фисташками.

🍲 4 порции
⌚ 40 мин.





Кускус с фасолью, ГРАНАТОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



Ингредиенты

3/4 стакана кускуса
300 г стручковой фасоли
1 небольшой сладкий перец
1 апельсин
1/2 граната
щепотка кунжутного семени
морская соль

Для заправки:

1 ст. ложка наршараба
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка жидкого меда
1 ч. ложка яблочного уксуса

1. Кускус залить 3/4 стакана кипятка, накрыть крышкой и оставить набухать.
2. Фасоль выложить в небольшую кастрюлю, залить горячей водой и прогревать на небольшом огне 2–3 минуты, затем откинуть на дуршлаг и отправить на несколько минут в миску со льдом.
3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, из половинки апельсина отжать сок.
4. Гранат почистить, разобрать на зерна и выложить их в салатницу.
5. Добавить апельсиновый сок и цедру.
6. Сладкий перец, удалив семена, нарезать маленькими кубиками и выложить в салатницу.
7. Добавить охлажденную фасоль.
8. Приготовить заправку, смешав оливковое масло с медом, наршарабом и яблочным уксусом.
9. Выложить набухший кускус к фасоли с гранатом и сладким перцем, все посолить, полить заправкой и перемешать.
10. Готовое блюдо посыпать кунжутным семенем.

 3 порции
 40 мин.



Полба

С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И СПАРЖЕЙ

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты
250 г спаржи
200 г полбы
пучок молодой свекольной ботвы или любого
мелкого салата
3 ст. ложки изюма
2 ст. ложки кедровых орехов
1 ст. ложка оливкового масла
морская соль

Для заправки:

маленький пучок укропа
маленький пучок петрушки
маленький пучок шнитт-лука
3–4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки красного винного уксуса
морская соль

1. Полбу приготовить согласно инструкции на упаковке, затем откинуть на дуршлаг и остудить.
2. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, затем откинуть на дуршлаг и остудить.
3. Сковороду-гриль сильно разогреть, сбрызнуть стебли спаржи оливковым маслом и обжаривать до появления золотистых полосок, затем остудить.
4. Кедровые орехи слегка обжарить на сухой сковороде.
5. Укроп, петрушку и шнитт-лук мелко порубить — должно получиться 3 ст. ложки.
6. Приготовить заправку: измельченную зелень соединить с 3–4 ст. ложками оливкового масла и винным уксусом, все посолить и перемешать.
7. Полбу и цветную капусту соединить со спаржей, кедровыми орехами и изюмом, добавить горсть листьев свекольной ботвы и зеленую заправку, все перемешать.



4–6 порций



50 мин.



Перловое ризотто

С ТЫКВОЙ И ФЕНХЕЛЕМ

Ингредиенты

250 г перловой крупы
400 г тыквы
1 лук-порей
150 г твердого сыра
100 г сливочного масла
1 красная луковица
6 зубчиков чеснока
2 л овощного бульона
2 ч. ложки семян фенхеля
1 лавровый лист
крупномолотый черный перец
морская соль крупного помола

1. Тыкву очистить от кожуры и семян и порезать на кусочки 1 x 1 см.
2. Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
3. Красный лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
4. Зубчики чеснока почистить и разрезать вдоль на 4 части.
5. Разогреть в большой тяжелой сковороде сливочное масло и обжаривать семена фенхеля в течение 1 минуты, непрерывно помешивая.
6. Выложить к фенхелю лавровый лист, чеснок, лук-порей и красный лук и обжаривать, пока лук не начнет золотиться.
7. Добавить тыкву, поперчить и готовить 2 минуты на среднем огне, постоянно помешивая.
8. Всыпать перловку и, помешивая, прогревать в течение 1 минуты, затем посолить и еще раз перемешать.
9. Влить 1 л горячего бульона и, помешивая, довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и прогревать на медленном огне 10 минут, а затем продолжать готовить как обычное ризотто, вливая по полчашки горячего овощного бульона каждые 3–4 минуты, пока перловка не станет мягкой.
10. Твердый сыр натереть на мелкой терке, присыпать ризотто, добавить специи по вкусу и сразу подавать на стол.

 4 порции
 50 мин.







Гречотто

Ингредиенты

1 стакан гречки
100 г свежих белых грибов или горсть сушеных
1 луковица среднего размера
70 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
500 мл овощного или куриного бульона
100 мл белого вина
4 ст. ложки сливок или сметаны
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
морская соль

1. Свежие грибы крупно нарезать, сушеные предварительно замочить на 15–20 минут в горячей воде, затем воду слить через сито в отдельную посуду и добавить в гречотто вместе с бульоном.
2. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
3. Разогреть в сковороде с толстым дном оливковое и сливочное масло и обжарить лук и чеснок до прозрачности.
4. Добавить грибы и тушить еще пару минут.
5. Всыпать гречку, убавить огонь до минимума и дать крупе немного прогреться.
6. Помешивая гречку, по четверти стакана вливать горячий бульон, по мере того как жидкость будет выпариваться.
7. Через 12–15 минут, когда гречка будет аль денте (то есть почти готовой, но немного жестковатой), влить в сковороду вино, увеличить огонь и дать вину выпариться.
8. Сыр натереть на мелкой терке.
9. Гречотто посолить, добавить сливки, две трети натертого сыра и поддержать на огне еще 1–2 минуты, чтобы сыр и сливки стали с гречкой одним целым. К горячему гречотто подать в отдельной посуде оставшийся сыр.

 4 порции
 50 мин.







Чечевица с овощами,

ШАМПИНЬОНАМИ И ЖАРеныМИ ЯЙЦАМИ

Ингредиенты

200 г зеленой чечевицы
4 яйца
1 морковь
1 небольшая красная луковица
1/2 сладкого перца
1 стебель сельдерея
3–4 шампиньона
3 горсти молодого шпината
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка прованских трав
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Красный лук почистить и нарезать кольцами.
3. Сельдерей мелко порезать.
4. Чеснок почистить и мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить сельдерей, лук и чеснок, перемешать и обжарить.
6. Морковь почистить, нарезать кубиками, отправить в сковороду с луком и чесноком, все перемешать.
7. Сладкий перец, удалив перепонки и семена, нарезать кубиками, выложить в сковороду с овощами, перемешать и продолжать прогревать на небольшом огне.
8. Шампиньоны нарезать пластинками, добавить к овощам, все посолить, поперчить, посыпать прованскими травами, еще раз перемешать и обжаривать несколько минут до полной готовности грибов и овощей.
9. Добавить в сковороду готовую чечевицу, затем шпинат, перемешать, немного прогреть и выключить огонь. Перемешивать еще 30 секунд, затем влить бальзамический уксус и все еще раз перемешать.
10. Разогреть в другой сковороде оставшееся оливковое масло, поместить в нее 4 кондитерских кольца, разбить в них по яйцу и пожарить.
11. Разложить чечевицу по тарелкам, в каждую добавить яйцо и подавать.

 4 порции
 35 мин.





Сыры и другие молочные продукты

Выбор и хранение 104 Творог. Йогурт. Сметана и сливки 105
Сырники с вишневым соусом и корицей 106 Молоко. 5 простых
домашних рецептов 108 Заварная пасха 111 Сыры. Пармезан.
Грана падано 114 Чеддер, грюйер, гауда. Брынза, фета, сулугуни.
Адыгейский сыр 115 Рулет из омлета с ветчиной и сыром 116
Моцарелла. Камамбер, бри. Рикотта. Маскарпоне 118 Рокфор, горгонзола,
стилтон. Чем правильно резать сыр 119 Суфле с голубым
сыром и мускатным орехом 121 Гратен из картофеля
под сырной корочкой 124 Чизкейк «Нью-Йорк» 127



Молоко — неотъемлемая часть общечеловеческой культуры. Коров, коз, овец пасли еще первобытные люди. В Европе же еще за несколько веков до нашей эры знали, какие травы надо сажать на пастбищах, где пасутся коровы, чтобы их молоко было еще вкуснее и полезнее. Страсть к молоку у нас в генах. Споры вокруг того, допускать ли лактозу в меню взрослого человека, давайте оставим для медиков и диетологов. Единственное, что я знаю точно, — без творога, творожной выпечки, кисломолочных продуктов, сыра я своей жизни не представляю, а поэтому могу поделиться опытом: как выбирать, как хранить и для чего использовать молоко и молочные продукты.

ВЫБОР И ХРАНЕНИЕ

Не устану повторять: читайте этикетку. Если есть проверенный источник натуральной фермерской простокваши, ряженки и творога — это замечательно. Если же вы, как и большинство современных людей, покупаете молочные продукты в супермаркете, а на рынок выбираетесь в лучшем случае раз в неделю, то смотрите внимательно, что покупаете. Не только пресловутых «Е» на этикетке быть не должно, но и ароматизаторов (особенно «идентичных натуральным»), эмульгаторов, красителей и сухого молока. Это мой первый принцип. А вообще самый верный способ — купить йогуртницу, не так это дорого, а процесс не такой сложный, особенно если готовить из коровьего молока. Зато йогуртница себя довольно быстро окупает, а самое главное, вы понимаете, что вы едите и что даете своим детям.

Я не могу рассказать, какие молочные продукты вам стоит любить больше других. Когда-то мацони и тан можно было попробовать только на Кавказе, а с сыворожкой были знакомы только те, кто работал непосредственно на молочном производстве, а сегодня все это продается в супермаркетах и всем известно о пользе и вкусовых качествах этих продуктов.

У меня в холодильнике обычно стоят ряженка, кефир, творог, простокваша, а йогурты я делаю сама. Когда есть время, простоквашу тоже томлю сама.

Главное правило хранения всего молочного — хранить недолго. Самое тяжелое отравление — это отравление просроченными молочными и кисломолочными продуктами.

ТВОРОГ

Натуральный творог живет не больше недели. Если он способен полежать в холодильнике месяц, без сорбатов в составе не обошлось. Для выпечки я использую довольно сухой и совершенно однородный творог средней жирности, чтобы он не растекался, держал форму, но и не распадался на мелкие комочки. Мягкий творог хорош для кремов и запеканок. Лучший творог произведен из цельного молока, жирность которого невозможно зафиксировать на какой-то определенной отметке (в отличие от сухого молока, разводимого до необходимой жирности, указанной на упаковке), поэтому и содержание жира в таком твороге может быть разным. Конечно, слишком жирный творог я предпочитаю не использовать, как, впрочем, и искусственно обезжиренный — нет в нем не только калорий, но и пользы.

ЙОГУРТ

«Живые» йогурты содержат полезные активные микроорганизмы и заквасочные микробы. Никакими пищевыми добавками и пузырьками с бифидо- и лактобактериями не достичь того уровня пользы, которую можно получить от одной баночки свежего натурального йогурта. Чем дольше живет йогурт, тем сомнительней становится его сила, потому что полезные бактерии постепенно погибают. И еще раз о внимательном чтении этикеток: на упаковке должно быть указано точное количество бактерий на момент окончания срока годности, если такой маркировки нет, то бактерии погибли в этом йогурте еще до того, как он попал к вам в руки. Срок хранения продлевается при помощи термической обработки, благодаря ей же погибают и все полезные микроорганизмы, ради которых мы йогурты покупаем. А если это йогурт со «свежими» ягодами, то содержащиеся в них витамины после термообработки оказываются в той же могиле, что и бактерии. Пользы — ноль, хотя на вкус может быть очень даже неплохо.

СМЕТАНА И СЛИВКИ

Молоко на специальном оборудовании разделяют на сливки и обезжиренное молоко. Первый день такие сливки еще довольно жидкие, их можно лить, на второй день они начинают густеть, а на третий день сквашиваются в отличную сметану. Живет этот замечательный продукт недолго — не больше недели. Несмотря на высокое содержание жира (просто надо понимать, что увлекаться ими не стоит), они полезны и невероятно вкусны — ни с какими покупными, расфасованными сливками не сравнить. Их можно добавлять и в чай, и в кофе и готовить на них, но на третий-четвертый день, начав сквашиваться в сметану, для горячих напитков они уже не подходят — сворачиваются, зато отлично взбиваются и составляют прекрасную основу для кремов и соусов, добавляют такие сливки и в супы-пюре.

СЫРЫ И ДРУГИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сырники

С ВИШНЕВЫМ СОУСОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты

300 г сухого рассыпчатого творога
1 яйцо
50 г жирной сметаны
3 ст. ложки муки
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка оливкового масла
морская соль


Для соуса:

1/2 стакана замороженной вишни
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка крахмала
щепотка корицы

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Творог соединить с яйцом, добавить 1 ст. ложку сахара, щепотку соли и все перемешать.
2. Сформировать сырники, обвалять в муке.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить сырники с двух сторон.
4. Поставить сковороду с сырниками в разогретую духовку и запекать до готовности.
5. Крахмал развести в 1 ст. ложке холодной воды.
6. Приготовить соус: замороженную вишню выложить в сковороду, добавить оставшийся сахар и разведенный крахмал, присыпать корицей и довести до кипения, время от времени помешивая. Как только соус загустеет, снять с огня.

Подавать сырники с вишневым соусом и сметаной.

 3 порции
 35 мин.



МОЛОКО

Если вы решитесь на изготовление творога, йогурта или простокваши в домашних условиях, лучше использовать пастеризованное или ультрапастеризованное молоко с небольшим сроком хранения или цельное (то есть не подвергавшееся никакой обработке, что называется, «из-под коровы»), если, конечно, вы уверены в его происхождении.

5 простых домашних рецептов

Один из способов получить **ПРОСТОКВАШУ** — оставить молоко на ночь при комнатной температуре и, собственно, ничего не делать: молоко сквасится естественным образом. Этот способ подходит для молока безупречного качества и вкуса, что, увы, встречается редко. Другой способ чуть сложнее.


1. Молоко довести до кипения, поддержать на огне еще минуту, затем остудить примерно до 40–45 °С.
2. В остывшее молоко добавить закваску (ложку кефира, сметаны, корочки черного хлеба или немного лимонного сока) и оставить на 12 часов при комнатной температуре (простокваша, сквашенная в холодильнике, получится горькой и приобретет неприятный запах).
3. Хранить домашнюю простоквашу при температуре не выше 8 °С и употребить в течение первых суток.

Из простокваши получается **ДОМАШНИЙ ТВОРОГ**, который лучше не только магазинного, но и рыночного первого-второго дня, плотной, желеобразной консистенции.

1. Молоко влить в кастрюлю и немного подогреть, затем добавить в него простоквашу (из расчета один стакан простокваши на 3–4 литра молока). Снять с огня, подождать, пока масса хорошенько загустеет.
2. Поставить кастрюлю на небольшой огонь и прогревать сквашенное молоко, не доводя до кипения, иначе о мягкой слоистой консистенции можно забыть: творог получится грубым и будет крошиться.
3. Свернувшееся молоко выложить в марлю или сито, подвесить над миской и оставить на один-два часа. Передерживать не стоит — творог получится излишне сухим. Сыворотку ни в коем случае не выбрасываем: на ней получаются замечательные блины, пироги и даже кексы.

Как и простокваша, **ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ** начинается с кипяченого молока — таким образом молоко очищается от лишних бактерий, освобождая место нужным, которые мы позже добавим специально.

1. Молоко довести до кипения, а затем остудить примерно до 40–45 °С.
2. В остывшее молоко добавить готовую закваску из магазина здорового питания или натуральный йогурт из расчета 2–3 ст. ложки на литр молока, все перемешать и поставить в теплое место (можно использовать термос, йогуртницу или даже мультиварку, которые поддерживают заданную температуру).
3. Через 6–8 часов переставить емкость с будущим йогуртом в холодильник, чтобы смесь загустела.
4. В готовый йогурт добавить варенье, орехи и сухофрукты, мясли или овощи — все, что подскажет фантазия.



Дома можно также приготовить похожий на маскарпоне **СЛИВОЧНЫЙ СЫР**.

1. Перемешать 4 части сметаны и 1 часть очень жирных сливок, поставить на огонь и, помешивая, нагреть до 75 °С (не выше, иначе масса рассечется).

2. Влить 2 ч. ложки лимонного сока, еще раз перемешать и продолжать прогревать на небольшом огне, пока содержимое кастрюли не свернется.

3. Выложить смесь в марлю и положить в сито под пресс на пару часов.

Из домашнего йогурта всего за ночь можно приготовить замечательный **КРЕМ-СЫР**, которым на завтрак так приятно намазывать круассаны и булочки.

1. Сделать из двойного слоя марли или чистого полотенца кулек и выложить в него густой йогурт.

2. Оставить стекать на 10–12 часов, а лучше на ночь — за это время йогурт превратится в крем-сыр.

3. В готовый крем-сыр можно добавить прованские травы или укроп, перец или чеснок, оливки или огурцы.

Из козьего молока крем-сыр получится еще вкуснее и изысканнее.



Заварная пасха

Ингредиенты

1 кг творога
250 г сливочного масла
250 г сахара
100 г изюма
100 г бланшированного
миндаля (по желанию)
2 яйца
4 яичных желтка
300 мл жирных сливок
2 ст. ложки рома или
коньяка
1 стручок ванили



🍷 8 порций
🕒 30 мин.
❄️ 24 ч.



1. Пустую миску среднего размера заранее отправить в морозилку.
2. Изюм замочить в роме или коньяке.
3. Стручок ванили разрезать острым ножом и вынуть зерна.
4. Яйца и желтки растереть с сахаром блендером или миксером с насадкой-венчиком в пышную, воздушную массу, добавить зерна ванили.
5. Сливки довести до кипения, но не кипятить.
6. Горячие сливки влить в яичную смесь, перемешать, поместить на водяную баню и довести до кипения, непрерывно помешивая, чтобы яйца не свернулись.
7. Когда масса начнет густеть, снять кастрюлю с огня и поместить на некоторое время в емкость со льдом, а затем перелить массу в охлажденную в морозилке миску и вымешивать, пока она не остынет.
8. Творог протереть через сито.
9. Сливочное масло растопить, соединить с творогом и вымешать — лучше вручную, а не блендером.
10. Добавить яичную смесь, все перемешать, поместить на водяную баню или на маленький огонь и, постоянно помешивая, еще раз довести до кипения.
11. Добавить изюм и, по желанию, измельченный миндаль, все перемешать.



12. Форму для пасхи или сито выстелить двойным слоем марли (еще лучше — четырьмя слоями), влить творожную массу и накрыть свободными краями марли, так чтобы уголки свешивались на противоположный край и сверху все было закрыто.
13. Поместить форму или сито в глубокую миску, чтобы жидкость могла стекать, сверху поставить груз и отправить в холодное место минимум на сутки. Через сутки можно снять груз и вынуть пасху из формы.



ПАРМЕЗАН

Для меня — король всех сыров. Как бы французы ни гордились тем, что у них больше всего видов сыра на свете, даже они признают, что без пармезана обойтись, особенно в кулинарии, невозможно. Аналогов много, но все они рядом с пармезаном проигрывают. Технология приготовления литовского, например, пармезана, наверное, похожа на ту, что используют в Парме, но ни по вкусу, ни по другим качествам этот сыр даже не близок к настоящему пармезану. Если быть честной, то как человек, любящий кулинарию, должна вам признаться — равноценной замены пармезану найти невозможно, во всяком случае, у меня не получилось. Поэтому я считаю, что не стоит покупать пармезан неизвестного происхождения, лучше вместо него использовать другой твердый сыр, который вам по вкусу.

Замечательным образом пармезан — это не только невероятный насыщенный вкус, но и польза! Это квинтэссенция всех самых полезных качеств молока, из которого его производят, концентрация их просто зашкаливает — хотя бы потому, что на одну сырную голову приходится 500 литров молока.

ГРАНА ПАДАНО

Не дайте себя одурачить. Если под видом пармезана вам предлагают сыр грана падано, учтите, что, хоть и готовится он по той же технологии, а Падуя совсем недалеко от Пармы (особенно по российским меркам), молоко у падуанских коров совсем другое и грана падано получается очень похожим, но все же другим. Это более простой, более плоский по вкусу сыр.



ЧЕДДЕР, ГРЮЙЕР, ГАУДА

Твердые выдержанные сыры. Грюйер — пластичный, янтарный, чуть сладковатый на вкус. Подделок можно не бояться, на настоящем сыре должна быть печать с играющим на рожке музыкантом. По яркости и звучности вкуса близок к пармезану. Не удивительно, что в кулинарии его признанное место — второе после пармезана. В луковый суп, запеканки, фондю, знаменитые французские и итальянские пироги благодаря сильному, пикантному, острому вкусу добавляется именно он. Очень интересно сочетается грюйер со сладким — для меня это идеальный сыр на завтрак в паре со сладким кофе. Чеддер тоже отличает островатый выраженный вкус, конечно, он более спокойный, простой, чем у грюйера, но тут, наверное, сказывается сдержанный британский характер. Выдерживают его от двух месяцев до нескольких лет. Чеддер с выдержкой больше 18 месяцев называется винтажным, и это настоящий праздник для любителей сыра на десерт. Гауда самая незамысловатая, на мой вкус, из этой компании, но это качественная замена любым более дорогим и сложным твердым сырам. У нее сливочный вкус, хотя, конечно, у той, что зреет три года (а больше ее не выдерживают), появляются и пикантность, и острота. Гауда не зарегистрирована как торговая марка, поэтому ее можно найти и российского производства (и она не будет подделкой!), а начали ее готовить в Голландии.



БРЫНЗА, ФЕТА, СУЛУГУНИ

Рассольные сыры производятся и из коровьего, и из овечьего молока, а иногда и из разного, смешанного молока. Сулугуни делают также из буйволиного молока. Брынза обычно довольно соленая. Если вас не устраивает слишком соленый вкус, вымачивайте сыр в молоке, несколько раз меняя его. Во всех южных странах от Португалии до Палестины есть свой вид рассольного сыра такого типа. В Азербайджане — мотал, в Армении — лори. В Грузии есть и сыры типа брынзы, и сулугуни, по вкусу более яркий и насыщенный, напоминающий выдержанную итальянскую моцареллу. Традиционная греческая фета не такая соленая, как брынза, и более жирная. Если хотите добавить какой-то из этих сыров в салат (они хорошо сочетаются практически с любыми овощами), советую: брынзу мелко крошите ножом, а фету ломайте руками. Так принято в местах, откуда они родом.

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР

Тоже свежий рассольный сыр из коровьего и овечьего молока, главное отличие — отсутствие сычужного фермента, то есть это действительно вегетарианский продукт. Ближайший его родственник — индийский сыр панир. Адыгейский сыр бывает свежим, и тогда хранится не больше недели, и копченым, тогда может полежать и полгода. Используйте его в качестве замены не только паниру, но и моцарелле, имеретинскому сыру, брынзе.





Рулет из омлета

С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты

8 яиц
100 г тонко нарезанной ветчины
50–60 г сыра
1/2 помидора
маленький пучок шнитт-лука
50 мл молока
1–2 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Помидор нарезать маленькими кусочками.
2. Ветчину мелко порубить.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Шнитт-лук мелко порезать.
5. Яйца разбить в глубокую посуду, посолить, поперчить, влить молоко и взбить венчиком.
6. В отдельную посуду выложить нарезанные помидоры, ветчину, сыр и шнитт-лук, затем через сито влить взбитые яйца.
7. В тяжелой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и тонким слоем влить половину яичной смеси.
8. Как только яичный корж схватится, немного завернуть один его край наверх, сдвинуть омлет на освободившееся место и половником влить еще немного яичной массы. Затем, продолжая сворачивать омлет с одного края в рулет, порциями доливать оставшуюся яичную массу. При необходимости смазывать кисточкой сковороду оливковым маслом.
9. Готовый рулет нарезать на порции.

 4 порции
 20 мин.





СЫРЫ И ДРУГИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



МОЦАРЕЛЛА

Рассольный итальянский сыр. Производится и в России тоже. Там, где моцареллу придумали, в Кампании, изначально ее делали из молока черных буйволиц, и это по-прежнему самая нежная моцарелла с самым насыщенным вкусом. В магазинах чаще всего продается моцарелла из коровьего молока, ее удобно использовать благодаря спокойному, почти пресному вкусу, который сочетается и с овощами, и с мясом, и с тестом. Мне она нравится еще и тем, что очень легко усваивается, такой в ней белок содержится — легкоусвояемый.

КАМАМБЕР, БРИ

Мягкие сыры. Камамбер делают из сырого натурального коровьего молока. Я по-прежнему считаю, что настоящий камамбер должен быть из Нормандии, остальное — бледная копия. К тому же делать его можно только с сентября по май, и я за соблюдение старых традиций, иначе та самая единственно возможная, нежная, почти кремовая сердцевина в пушистой плесневой корочке правильно не вызревает. Другой мягкий сыр, бри, похож на камамбер, но чуть менее выразителен, как мне кажется. Его тоже делают во Франции, и у него тоже есть ореховый оттенок во вкусе. Эти сыры лучше всего работают (если они не сами по себе поданы на сырной доске в качестве десерта) с овощами: со свеклой, салатными листьями, цукини.

РИКОТТА

Не совсем сыр, так как делают ее из сыворотки, побочного продукта производства моцареллы и твердых сыров. Похожа на наш творог, но отличается вкусом: в ней нет привычной нам творожной кислинки, она скорее пресная, даже чуть сладковатая. Рикотту можно просто съесть на завтрак с медом, фруктами (кому-то, наоборот, нравится с помидорами и оливковым маслом), а можно, как и творог, добавлять в выпечку, делать на ее основе тесто, пончики, начинку — как сладкую, так и соленую — для пирогов, кишей, маффинов, фаршировать овощи, равиоли, посыпать пасту. А еще из нее делают ньокки, чизкейки и запеканки.

МАСКАРПОНЕ

Кремообразный сыр из Ломбардии. Как и моцарелла, лучший маскарпоне получается из молока буйволиц, но это редкость, самый распространенный вариант — из коровьего молока. Маскарпоне как губка впитывает практически любые вкусы, усиливает их, но при этом не теряет своей собственной сливочной ноты. Он нежный и для меня абсолютно незаменимый — как бы мы готовили без него тирамису? Но не теряйте бдительности, маскарпоне — это 80 % жира!



РОКФОР, ГОРГОНЗОЛА, СТИЛТОН

Голубые сыры. Рокфор — мягкий сыр из овечьего молока, самый любимый и известный из сыров с голубой плесенью. Он очень жирный и сладковато-острый. Даже совсем в небольшой концентрации этот острый вкус делает любое блюдо интересным и запоминающимся, при том, конечно, условии, что вы любите эти пикантные вкусы. Если вы боитесь чеснока, анчоусов и других слишком ярких вкусов и запахов, если трюфель не вызывает у вас священной дрожи, рокфор — не ваш сыр. Ну и бог с ним, мир сыра настолько богат и разнообразен, что вы найдете, чем себя порадовать! Другой известный голубой сыр — это, конечно, стилтон, пахучий, выразительный, производимый только в трех соседних английских графствах. По традиции его пикантный вкус сочетают со сладким вкусом портвейна.

А вообще голубые сыры — для любителей сильных ощущений, хороши они тем, что нужно их совсем немного: добавить в заправку салата, чуть присыпать пасту, положить небольшое количество в суфле, чтобы получить головокружительный результат. Горгонзола тоже из этой компании. Сладкая горгонзола (*gorgonzola dolce*), конечно, более мягкая и кремовая, чем рокфор, но есть и разновидность более выдержанной, пикантной горгонзолы (*gorgonzola piccante*). Такой голубой сыр, поданный после обеда, способен отменить, сделать ненужным любой, даже самый утонченный, десерт.

Не только голубые сыры, но и просто выдержанные очень хорошо сочетаются с медом, сухофруктами и орехами. Разные, но острые ноты сыра и ореха смягчаются сладкими вкусами сухофруктов и меда. Поклонникам сильных вкусов я рекомендую для этого сочетания каштановый мед. А если идти дальше, то можно попробовать здесь и шафрановый, и даже трюфельный мед — соединение таких богатых вкусов может стать настоящим гастрономическим событием.

ЧЕМ ПРАВИЛЬНО РЕЗАТЬ СЫР

ТВЕРДЫЙ СЫР МНОГОЛЕТНЕЙ ВЫДЕРЖКИ

(пармезан, грана падано, старый амстердам)

короткий клинок с сердцевидным лезвием (так и называется — «для пармезана»)

норвежский нож-лопаточка (режет очень тонко, будто снимает стружку)

обычная овощечистка

ГОЛУБОЙ СЫР

(рокфор, горгонзола, дор блю)

деревянный поднос с натянутой леской вместо лезвия («рокфорорезка»)

МЯГКИЕ СЫРЫ С ПЛЕСНЕВОЙ КОРОЧКОЙ

(бри, камамбер)
нож с отверстиями в лезвии и двумя зубцами на конце

МОЦАРЕЛЛА

классический сырный нож с отверстиями в лезвии (если это не моцарелла чильеджина, которую подают целиком)

РИКОТТА

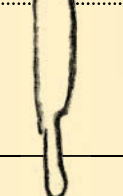
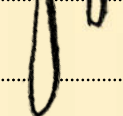
большая ложка

РАССОЛЬНЫЕ СЫРЫ

тонкий нож с узким лезвием

СЫРЫ-ПИРАМИДКИ

тонкий нож с плоским лезвием, похожий на секиру





Суджле

С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

Ингредиенты

3 яйца
50 г голубого сыра
250–300 мл молока
1 ст. ложка
сливочного масла
1 ст. ложка муки
щепотка мускатного
ореха
морская соль



🍲 4 порции
⌚ 50 мин.



Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

- 1.** Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле, добавить муку, выключить огонь и вымесить. Поставить на огонь еще на 2 минуты.
- 2.** Снять кастрюлю с огня и, непрерывно помешивая венчиком, тонкой струйкой влить молоко, затем вернуть на огонь и прогревать 1–2 минуты, пока масса не загустеет.
- 3.** Добавить мускатный орех, перемешать.
- 4.** Отделить белки от желтков, белки отправить в холодильник.
- 5.** Взбить миксером 2 желтка.
- 6.** Непрерывно взбивая молочный соус, медленно влить в него желтки.
- 7.** Сыр нарезать небольшими кубиками, добавить в суфле.
- 8.** Белки посолить и взбить миксером в крепкую пену.
- 9.** Деревянной ложкой вмешать в суфле часть взбитых белков, затем получившуюся массу ввести в оставшиеся белки.
- 10.** Разложить суфле в керамические формочки или чашки, наполняя их на 2/3 объема.
- 11.** Поставить формочки в небольшой противень и запекать в разогретой духовке 20 минут.





Тратен

ИЗ КАРТОФЕЛЯ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

Ингредиенты

5 клубней картофеля
100 г сыра бри
60 г твердого сыра
50–60 г сливочного масла
150 мл сливок
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель почистить и нарезать тонкими кружками.
2. Выложить картофель в небольшую кастрюлю, залить кипятком, довести до кипения и варить 2 минуты.
3. В отдельной кастрюле растопить сливочное масло и 1 ст. ложку оливкового масла.
4. Твердый сыр натереть на крупной терке.
5. Сыр бри нарезать длинными кусочками.
6. В растопленное масло влить сливки, добавить натертый твердый сыр, посолить и перемешать.
7. Форму для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом, равномерно распределить по дну половину картофеля, на него выложить половину твердого сыра со сливками, затем опять слой картошки и оставшуюся сырную массу со сливками. Сверху разложить сыр бри.
8. Запекать в разогретой духовке 30–35 минут.



🍲 3 порции
⌚ 1 ч.





Чизкейк




«НЬЮ-ЙОРК»

Ингредиенты

900 г мягкого сливочного сыра
6 яиц
2 яичных желтка
200 г бисквитного печенья
150 г тростникового сахара
120 г сливочного масла
1/2 лимона
100 мл жирных сливок
1 ст. ложка ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Растопить 100 г сливочного масла.
2. Печенье измельчить в блендере в муку.
3. Из половинки лимона выжать 2 ч. ложки сока.
4. Разъемную форму смазать оставшимся сливочным маслом.
5. Перемешать измельченное печенье с растопленным маслом, выложить в форму, слегка утрамбовать и разровнять.
6. Сливочный сыр соединить с яйцами и желтками, добавить сахар, сливки, ванильный экстракт, лимонный сок и взбить все блендером в однородную массу.
7. Вылить сырную массу на корж из печенья.
8. Понизить температуру в духовке до 120 °С и запекать чизкейк час-полтора.
9. Готовый чизкейк остудить, не вынимая из формы. Лучше всего дать ему постоять в холодном месте 5–6 часов.

 8 порций
 1 ч. 50 мин.
 5 ч.





Мясо

Говядина. Телятина. Выбор 130 Разделка говядины 131
Телячьи отбивные в белом вине с лимоном и петрушкой 132
Приготовление. Стейк 134 Стейки из говядины с бренди и зеленым перцем 136
Домашнее карпаччо с соусом на основе майонеза и горчицы 139
Тушение, запекание 142 Фарш 143 Бефстроганов 145 Ростбиф на гриле
в корочке из соли 146 Шашлык, замаринованный с зеленью 149
Свинина. Выбор 150 Разделка свинины 151 Свиные отбивные на косточке
с розмарином и грушами 153 Приготовление 154 Свиные котлеты с зеленью 156
Ягнятина и баранина. Выбор 158 Разделка баранины 159 Ягнятина.
Первый возраст. Второй возраст 161 Ягнятина, тушенная со сливами
и грецкими орехами 162 Баранина. Важно знать 164 Приготовление 165
Баранина с чесноком и розмарином 166

ГОВЯДИНА

Стейки и жаркое, шашлыки и котлеты... Говядина — мясо универсальное. Про нее не скажешь, что она слишком сильно пахнет, как говорят иногда про баранину, или что она слишком калорийная, в чем часто обвиняют свинину. К тому же в говяжьей туше почти нет кусков, которым нельзя найти применения. Да, с некоторыми придется повозиться, но если нельзя пожарить, то можно потушить, если нельзя запечь, то можно порубить на фарш. Главное — не перепутать!

ТЕЛЯТИНА

Мясо молодых бычков возрастом до шести месяцев. Оттенок у него молочно-белый. Оно нежное, диетическое и прекрасно подходит для отбивных и эскалопов, но не годится для стейков — слишком невыразительно. Я часто встречаюсь с заблуждением, что лучшая говядина — парная. На самом деле парной может быть только телятина, а говядина должна «вызреть», то есть после убоя животного провести несколько дней в специальных условиях. Чем дольше выдержка, тем контрастнее и ярче вкус.

Выбор

Самый простой способ не ошибиться в выборе — завести дружбу с хорошим мясником, но знать, как должно выглядеть свежее мясо, тоже не помешает. Чем оно светлее, тем моложе. Зрелая говядина должна быть ярко-красного цвета, а телятина — розовой. Жира избегать не стоит, он гарантирует сочность, но жир должен быть белым, а не сероватым и уж тем более не желтым. Подсохшие края на кусках означают, что мясо неправильно хранили, — использовать его вряд ли стоит. Хорошая свежая говядина на местах срезов не прилипает к рукам, а ямка, которая появляется, если надавить пальцем, быстро исчезает. Ну и пахнет свежее мясо для большинства людей довольно приятно, пробуждает аппетит, если же запах не радует — рисковать не стоит. Обратите внимание на разделку — квалификация мясника в том и состоит, чтобы аккуратно разрубить тушу по контурам мышц и костей. Все куски одного отруба должны быть нарезаны максимально единообразно и зачищены от сухожилий. Жира должно остаться ровно столько, чтобы мясо не пересыхало при готовке.

Разделка говядины

1. Малый край

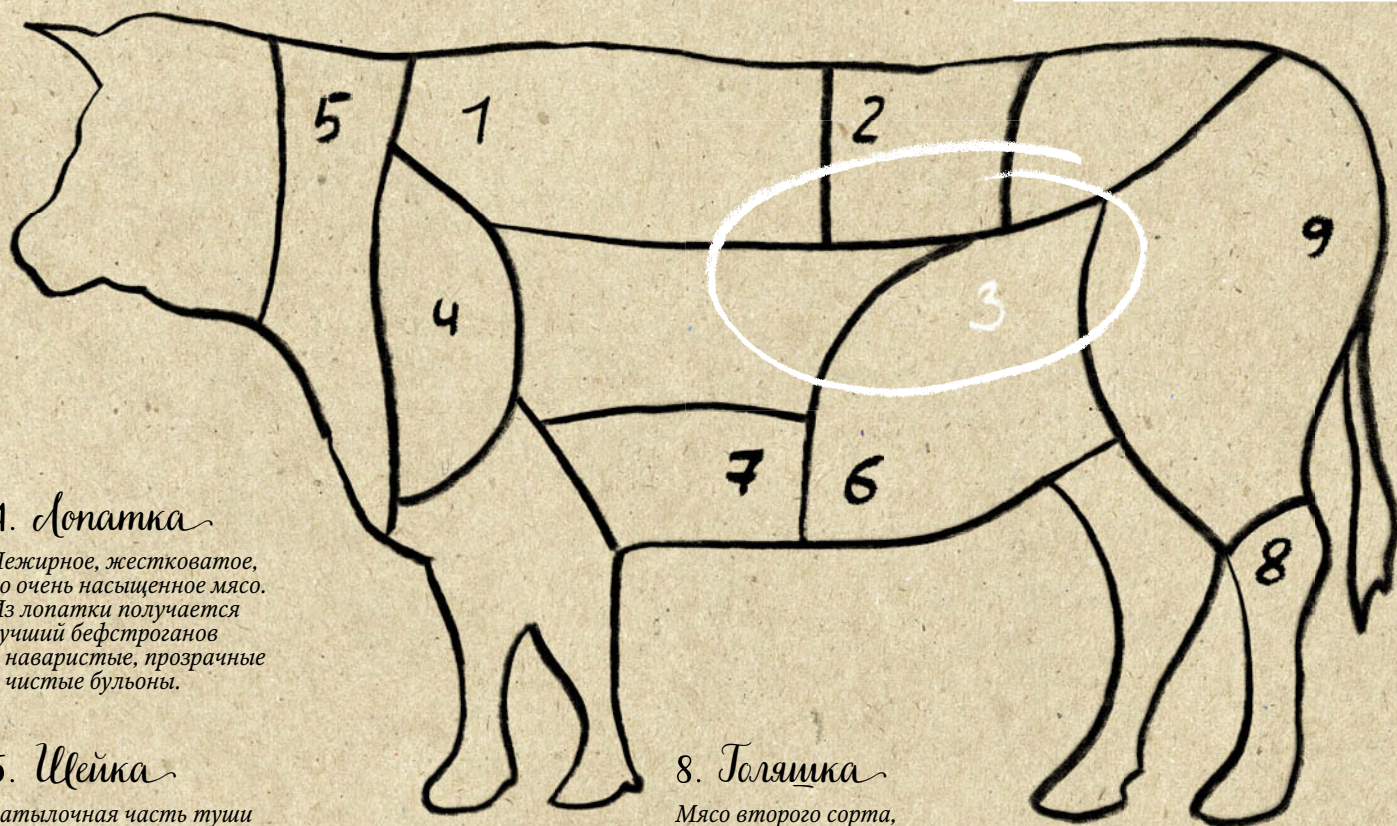
Часть спины ближе к шее, из которой нарезаются самые дорогие стейки. Мясо очень нежное, тонкие жировые прослойки, плавясь на огне, придают ему особенно выразительный вкус. Классика жанра — рибай стейк (ribeye steak), который нарезают поперек волокон и обязательно толщиной не менее 2,5–3 см. Остальное можно пустить на жаркое или гуляш.

2. Тонкий край

Тонкая филейная часть с четырьмя или пятью ребрами, мягкая, с тонкими волокнами. Годится для быстрой жарки — стейков и гриля. Стейк из отруба, который готовят в стейк-хаусах, называется стриплоин (striploin), он содержит мало жира, но имеет концентрированный мясной вкус. Часто из этой части готовится ростбиф. В куске, предназначенном для ростбифа, ребра обычно коротко спиливаются или удаляются вовсе, а мясо перевязывается веревкой, чтобы получить ровный кусок, который равномерно прожарится и сохранит сочность.

3. Вырезка

Самая нежная и деликатная спинная часть, почти лишенная жира и без жестких волокон, поскольку ее мышцы не испытывали физических нагрузок. Во время приготовления вырезку легко пересушить, поэтому лучший вариант для нее — прожарка с кровью. Карпаччо и тартар, когда мясо подается сырым, тоже хороши из вырезки.



4. Лопатка

Нежирное, жестковатое, но очень насыщенное мясо. Из лопатки получается лучший бефстроганов и наваристые, прозрачные и чистые бульоны.

5. Шейка

Затылочная часть туши попадает в супермаркеты в основном в виде фарша, основная ее масса — это плотная мышечная ткань, которая совсем не годится для жарки. Если же купить говяжью шейку на рынке, то лучше всего ее тонко нарезать кубиками и тушить в большом количестве соуса или бульона.

7. Грудинка

Довольно жесткая, волокнистая часть, которую нужно сначала отварить, а затем тушить. Отлично подходит для наваристых бульонов, копчения и начинки для пирогов.

8. Голышка

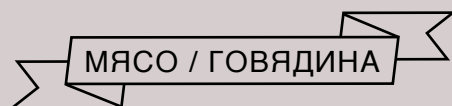
Мясо второго сорта, передняя, мясистая часть ноги. Имеет много соединительной ткани, поэтому годится для густых супов, подливок и студня. Специальным образом разрубленная поперек сустава голышка — основа для итальянского оссобуко, тушеного мяса на сахарной косточке.

9. Огузок

Основная часть середины бедра задней ноги туши. В основной своей массе это жесткое мясо, которое нужно долго тушить или вываривать в бульоне, но самая верхняя часть — кострец (гипр) — отличается деликатностью, из него получаются отличные ромштексы или бифштексы на сахарной косточке.

6. Пашина

Нижняя часть туши, содержит много соединительных тканей. Мясо жестковато, но хорошо сохраняет влагу, поэтому подходит для фарша, рулетов и рубленых котлет. Крупный кусок пашины можно также замариновать и запечь целиком ломтем. Передняя часть пашины очищается от пленок и тонко нарезается поперек волокон, из нее получается так называемый «стейк мясника» (skirt steak), который ценится любителями за концентрированный мясной вкус.





Телячьи отбивные

В БЕЛОМ ВИНЕ С ЛИМОНОМ И ПЕТРУШКОЙ

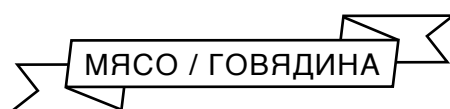
Ингредиенты

2 телячьи отбивные
2 лимона
1 яйцо
горсть домашних сухарей
пучок петрушки
50–70 мл белого вина
1 ст. ложка оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Мясо отбить, так чтобы оно стало тонким, просушить бумажным полотенцем.
2. Яйцо посолить, поперчить и взбить вилкой.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Цедру одного лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
5. Отбивные обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и жарить мясо несколько минут на одной стороне.
7. Перевернуть отбивные на другую сторону, влить вино, добавить цедру и сок лимона, посыпать петрушкой и жарить еще пару минут.
8. Оставшийся целый лимон порезать на дольки. Подавать отбивные с дольками лимона.

 2 порции
 25 мин.





ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стейк

Из всей говяжьей туши лишь 7–10 % годятся для стейков — только те части, что не успели нарастить стальных мышц и мало участвовали в движении. Да и не всякой туши — на стейк годится мясо бычков только «мясных пород», то есть выведенных специально для этой цели. А возрастом они должны быть до двух лет. В общем, необходимо соблюсти некоторое количество условий, чтобы получить настоящий стейк, а не просто жареное мясо.

Мясо должно быть комнатной температуры, достаньте его из холодильника заранее, например минут за тридцать.

.....

Рибай — стейк очень «удобный», его можно жарить даже на сковороде и сложно пересушить.

Лучший вариант для приготовления стейка — раскаленный гриль или даже открытый огонь, если вы не против зажаристой корочки. Когда же готовите на сковороде, нужно, чтобы она была тяжелая, лучше с антипригарным покрытием, а сковорода-гриль еще и снабдит стейк красивыми темными полосками.

.....

После приготовления дайте стейку отдохнуть — переложите его на теплую тарелку, накройте фольгой или крышкой и оставьте на 10 минут. За это время мясные волокна станут мягче, а сок равномерно распределится по всей толщине куска.

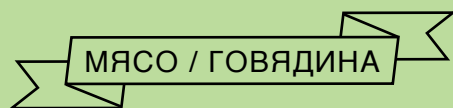
Стейк должен быть не слишком тонким, чтобы не стать сухим, но и не слишком толстым, чтобы не остаться совсем сырым внутри, дома проще всего справиться со стейками толщиной 2,5–3 см.

.....

Выкладывайте мясо только на хорошо разогретый гриль или сковороду, жарить его нужно до золотистой корочки с двух сторон, один раз перевернув. Время зависит от толщины куска и желаемой степени прожарки — чтобы получить стейк с кровью, хватит 3–5 минут, для хорошо прожаренного потребуется 7–9 минут.



Пожарить
дома стейк
без масла — задача
для настоящих
профи, но и купаться
в масле он
не должен, поэтому
лучше не лить масло
на сковороду или
гриль, а аккуратно
(в идеале кисточкой)
смазать им само
мясо до начала
приготовления.





Стейки из говядины

С БРЕНДИ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты

4 стейка из говяжьей вырезки
25 г сливочного масла
80 мл нежирных сливок
60 мл бренди или коньяка
50 мл куриного или говяжьего бульона
1 ст. ложка зеленого перца горошком
морская соль

1. Сковороду сильно разогреть и готовить стейки по 2–3 минуты с каждой стороны до средней степени прожарки.
2. Готовые стейки посолить, переложить на тарелку, накрыть крышкой и дать постоять минут пять.
3. Приготовить соус: в освободившуюся сковороду влить бренди, добавить сливочное масло и, прогревая на среднем огне, соскрести со дна остатки мяса и перемешать их с соусом.
4. Добавить бульон, зеленый перец и томить все 3–5 минут, затем влить сливки и, помешивая, прогревать еще 1–2 минуты.
Подавать стейки с горячим соусом.

 4 порции
 20 мин.





Домашнее карпаччо

С СОУСОМ НА ОСНОВЕ МАЙОНЕЗА И ГОРЧИЦЫ

Ингредиенты

1 телячий стейк
(180 г)
1 ст. ложка без горки каперсов
1/2 ст. ложки кедровых орехов
1/2 лимона
20 г твердого сыра
3–4 веточки петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Для соуса:

2 ч. ложки домашнего майонеза (см. стр. 53)
1 ч. ложка горчицы с зернами

1. Телятину натереть со всех сторон солью, перцем и половиной оливкового масла.
2. Сковороду сильно разогреть и готовить стейк по 2–3 минуты с каждой стороны до средней степени прожарки, затем снять мясо со сковороды и дать ему отдохнуть 3–5 минут.
3. На той же сковороде, не вытирая ее, прогреть каперсы. Когда они станут очень горячими и «выстрелят», переложить в другую посуду.
4. На ту же сковороду выложить кедровые орехи и обжарить их.



🍽 1 порция
⌚ 20 мин.





5. Приготовить жидкий по консистенции соус, соединив майонез с горчицей.

6. Твердый сыр нарезать тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).

7. Петрушку мелко порубить.

8. Из лимона выжать сок.

9. Нарезать телятину полосками толщиной 2–3 мм, уложить в один слой на теплую тарелку, сбрызнуть лимонным соком, сверху длинными кляксами выложить соус.

10. Посыпать мясо петрушкой, полить оставшимся оливковым маслом, присыпать каперсами, орехами и сыром.

ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ

Перед приготовлением кусок говядины нужно вымыть и тщательно обсушить бумажным полотенцем. Срежьте лишний жир, зачистите пленки, удалите сгустки крови.

.....

Для придания формы рулету или ростбифу нужно крепко обвязать мясо суровой, а лучше специальной кулинарной нитью. Компрессия, которая создается при помощи нити, помогает мясу остаться сочным.

Для начинающих кулинаров рукав для запекания — настоящая палочка-выручалочка. В нем создается самый благоприятный для приготовления мяса микроклимат, в котором сохраняются все соки. А чтобы мясо не просто «парилось» в рукаве, в конце его открывают и доводят блюдо до готовности под грилем.

.....

Если решили обойтись без «одежки», следует каждые 10–15 минут поливать мясо вытекающим в противень соком. Сначала разогрейте духовку до высокой температуры (220–250 °C), а через 20 минут убавьте нагрев до 180 °C — таким образом сок «запечатается» внутри куска. Время запекания можно примерно рассчитать по формуле «20–25 минут на 500 г мяса».

В маринадах к говядине всегда должна присутствовать кислая нотка, например цитрусовые или просто кислые фрукты и ягоды (слива, ананас, крыжовник). Лук для маринада лучше натереть на терке. А вот уксуса я бы посоветовала избегать — он делает вкус говядины плоским, невыразительным.

Для тушения нарежьте куски одного размера — это важно, чтобы все мясо готовилось равномерно. Сначала обжарьте кусочки со всех сторон на растительном или сливочном масле, а чтобы получить более густой соус, обваляйте мясо в муке и лишь потом отправляйте тушиться — так куски мяса сохранят больше сока внутри. Лучшая посуда для тушения — толстостенная утятница или тяжелая кастрюля с плотной крышкой.

Испытанный способ добиться результата от изначально жесткого мяса — готовить его при низких температурах, в идеале — минимум 5–7 часов в разогретой до 100 °C духовке. Если потом дать мясу отдохнуть, получится и вправду вкусно.

.....



ФАРШ

Прекрасная привычка — не покупать готовый фарш, а готовить его дома, так вы точно знаете, что в ваш свежий продукт не попало ничего постороннего. Это не сложно и совсем недорого, на фарш годятся довольно грубые куски вроде нижней части огузка или лопатки. Для котлет важно тщательно очистить мясо от пленок и соединительных тканей. А если блюдо будет долго тушиться (например, соус болоньезе), с жилами можно особо не церемониться, они все равно «растворятся» при готовке и сделают блюдо насыщенно-мясным. И, что бы вы ни готовили, не поленитесь фарш хорошенько вымесить, а лучше — отбить, зачерпывая ладонью и с силой кидая на разделочную доску, иначе котлеты и рулеты рискуют развалиться при жарке.



Бедстроганов

Ингредиенты

500 г мягкой говядины без костей
(вырезка или толстый край)
3 луковицы среднего размера
50 г растительного масла
1 ст. ложка муки

Для соуса:

1 стакан 20 %-ной сметаны
3 ст. ложки томатной пасты
свежемолотый черный перец
морская соль

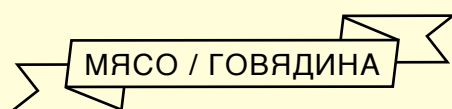
1. Говядину вымыть, разрезать на 4–6 небольших кусков и отбить.
2. Каждый кусок мяса нарезать поперек волокон на тонкие (не более 0,7 см) ломтики по 5–6 см длиной.
3. Приготовить соус: сметану соединить с томатной пастой, посолить, поперчить и перемешать.
4. Лук почистить и нарезать полукольцами.
5. Разогреть в большом сотейнике или глубокой сковороде растительное масло и обжарить лук до мягкости.
6. Обвалять кусочки мяса в муке, выложить к луку и обжаривать до появления румяной корочки.
7. Залить мясо сметанным соусом и тушить 25–30 минут, пока оно не станет мягким.



4–6 порций



1 ч.



Ростбиф

НА ГРИЛЕ В КОРОЧКЕ ИЗ СОЛИ

Ингредиенты

2 кг говядины
1 лимон
5–6 ст. ложек оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

1. С мяса срезать лишний жир и обмазать его оливковым маслом.
 2. Гриль смазать оливковым маслом, выложить мясо на решетку и обжаривать 5 минут со всех сторон.
 3. На разделочную доску насыпать соль и перец, перемешать.
 4. Со всех сторон обвалять обжаренное мясо в специях.
 5. Вернуть мясо на гриль и обжаривать по 7 минут с каждой стороны.
 6. Дать ростбифу отдохнуть 10 минут, затем нарезать и сбрызнуть оливковым маслом.
 7. Лимон нарезать дольками.
- Подавать ростбиф с лимоном.



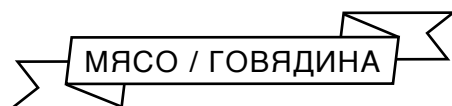
4–6 порций



45 мин.







Шашлык,

ЗАМАРИНОВАННЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

1 1/2 кг говяжьей вырезки
3 крупные луковицы
1 лимон
пучок тархуна
пучок кинзы
пучок петрушки
пучок базилика
500 мл газированной минеральной воды
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Мясо промыть и нарезать крупными кусочками.
2. Лук почистить, нарезать кольцами и перемешать с мясом.
3. Зелень крупно порезать и выложить к мясу с луком.
4. Лимон разрезать на 8 частей, добавить к шашлыку.
5. Залить мясо газированной водой, перемешать и оставить на час-полтора при комнатной температуре.
6. Замаринованное мясо посолить и поперчить, нанизать на шампуры вместе с луком и пожарить на мангале.



4 порции



подготовка 2 ч.

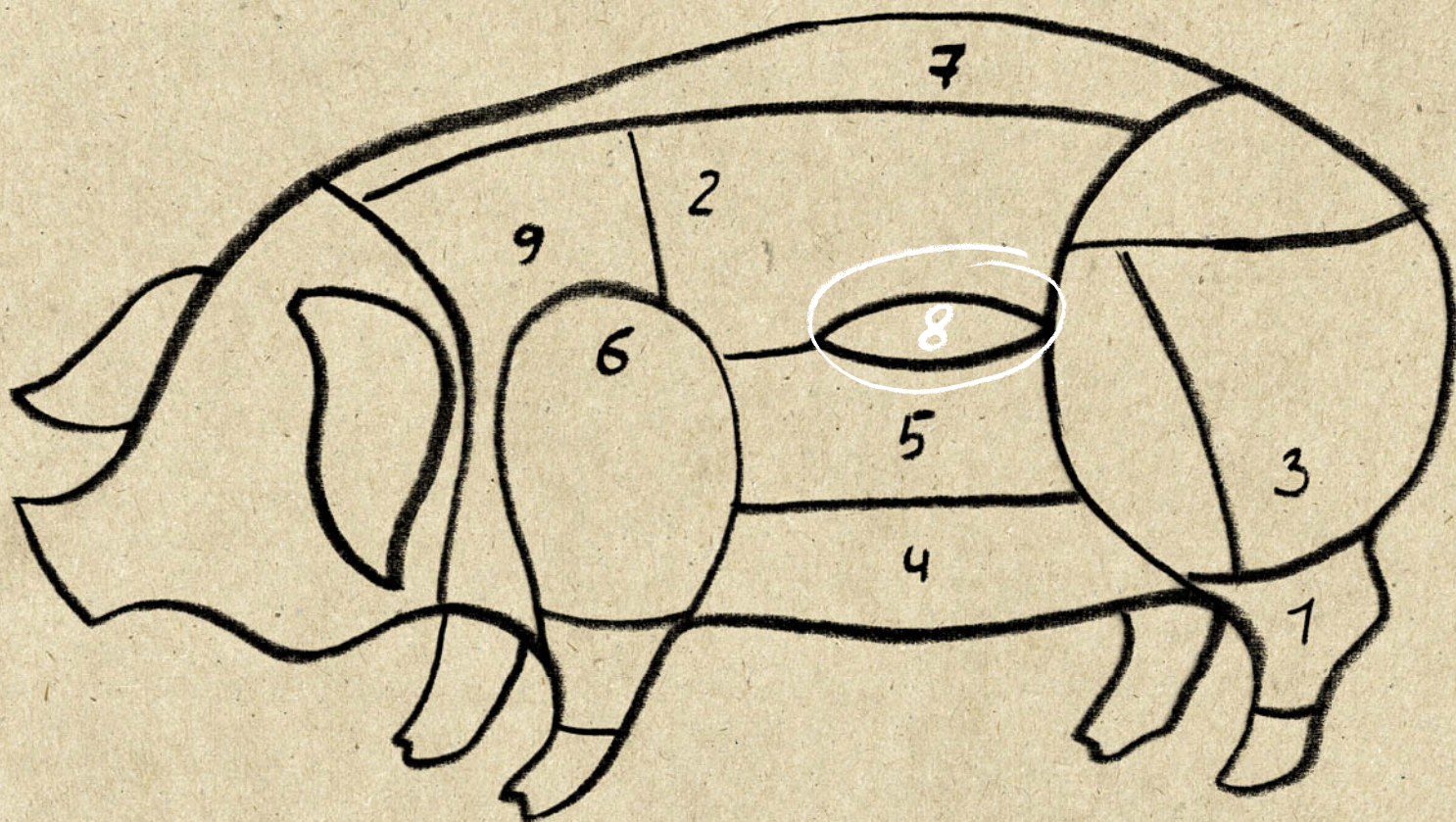
приготовление 20 мин.

СВИНИНА

Страх диетологов по поводу свинины несколько преувеличены — большинство свиней, выращенных промышленным способом, не доживают до пяти месяцев и не успевают нарастить достаточно жира, а значит, не являются источником холестерина. Такая свиная вырезка или корейка даже менее калорийна, чем похожие говяжьи части. А в свином окороке холестерина меньше, чем в сливочном масле. Но главное — как и где была выращена свинья: чем питалась, паслась ли свободно. Поэтому, если у вас есть возможность покупать свинину у проверенного производителя, беспокоиться не о чем.

Выбор

Универсальное правило при выборе любого мяса: обращаем внимание на цвет, запах, структуру. Цвет свежей свинины должен быть нежно-розовым, поверхность — упругой, пружинящей, жир — белым и только белым, а запах не должен вызывать неприятных эмоций.



Разделка свинины

1. Голяшка / рулька

Из-за большого количества соединительных тканей голяшка требует достаточно длительного приготовления. Перед тем как голяшку запекать, жарить на гриле или коптить, все равно лучше ее предварительно отварить хотя бы до полуготовности. Жесткие прожилки при термической обработке превращаются в желе, потому из рульки получается самый нежный холодец. Готовят голяшку, как правило, в коже, которая при запекании превращается в тонкую, хрустящую и очень аппетитную корочку.

2. Ребра (из боковой части туши)

Главное предназначение — быть жареными или запеченными с большим количеством специй или в острой-сладкой глазури.

3. Окорок (тазобедренная часть)

Самая популярная часть свиной туши, ветчина, хамон, прошутто готовятся именно из нее. Если хотите более постного мяса, берите внешнюю часть свиного бедра, она отлично подходит для запекания целиком. Из нее же получается самый качественный фарш для котлет. Внутренняя часть — нежная, но довольно жирная. Идеальная заготовка для буженины и копченого окорока. На фарш тоже годится, но это сочное мясо с деликатным жирком жалко пропускать через мясорубку. Боковые части идут на жаркое, рагу, домашние колбасы и прочие блюда, требующие долгого тушения. Верхняя часть окорока — отдельная группа мышц, которую обычно при разделке отделяют от бедра. Подходит для жарки на сковороде маленькими кусочками (зажарка, скобянка и т. д.).

4. Пашина

Самый недорогой отруб во всей туше, однако из него получается вкуснейший рулет или домашнее копченое сало. Пашину можно и пожарить, порезав тонкими полосками, или переработать на фарш для колбасных изделий.

5. Грудинка

Продается как без костей, так и с отрезками ребер. Прекрасно подходит для бульона (например, для щей и борща) и запекания в духовке. Из бескостной грудинки делают бекон.

6. Лопатка (плечевой отруб)

Мясо, срезанное с плечевой кости, отлично подходит для длительного тушения и для супов. Верхняя часть довольно жирная, ее лучше всего запекать в духовке или отправить в жаркое со шкварками. Хороша для буженины или домашней колбасы.

7. Корейка

Передняя часть спинно-поясничного отруба, как правило, продается с ребрами, чаще всего зачищенная (в магазине), но иногда и с кожей (на рынке). Поясничная часть не содержит ребер. Очищенная от жира, она становится довольно постным куском мяса, даже более постным, чем аналогичная часть говяжьей туши (тонкого края). Запеченная и копченая корейка называется карбонадом. Корейку можно готовить целиком в печи и на сковороде или разделить на порционные куски с ребрышками и пустить на эскалопы.

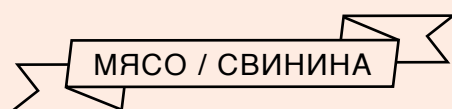
8. Вырезка

Самый постный кусок туши, практически диетический. Лучшие варианты приготовления — в вине или на гриле. Тонкие медальоны из вырезки отлично гармонируют с соусами: перечными, луковыми, грибными.

9. Шейка

Самая ценная часть туши, мясо пронизано тонкими слоями жира и имеет мраморную структуру. Нарезанная поперек волокон на порционные куски, шейка превращается во вкуснейшие отбивные, и именно из шейки получается лучший шашлык. Свиную шею можно запекать целиком, нашинковав чесноком, черносливом, ароматными травами.





Свинные отбивные

НА КОСТОЧКЕ С РОЗМАРИНОМ И ГРУШАМИ

Ингредиенты

4 свинные отбивные на косточке
4 груши
1 стакан риса
1/2 лимона
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Для маринада:

1 красная луковица
7–8 веточек розмарина
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки тмина
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук почистить и крупно порезать.
2. Чеснок почистить и порубить.
3. Приготовить маринад: соединить лук и чеснок, добавить листья розмарина, 3 ст. ложки оливкового

масла, бальзамический уксус, тмин, по щепотке соли и перца, все перемешать.

4. Груши разрезать на 4 части и вынуть сердцевину.

5. Отбивные обсушить салфеткой и обмазать со всех сторон маринадом.

6. Уложить свинину одним слоем в глубокую жаропрочную посуду, сверху выложить маринад вместе с луком и чесноком, между кусками мяса плотно поместить дольки груш и отправить все в разогретую духовку.

7. Минут через 10–15 перевернуть отбивные так, чтобы все груши оказались внизу. Понизить температуру в духовке до 180 °С и запекать мясо еще около получаса. Затем затянуть форму фольгой и поставить в теплое место.

8. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.

9. Кинзу мелко порубить.

10. Из половинки лимона выжать сок.

11. Готовый рис сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, посыпать кинзой, посолить и поперчить.

Подавать свинину с рисом.



4 порции



1 ч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Маринуйте свинину в кислой среде: луковой кашице, вине, кефире.

.....

Если вы решили свинину тушить, то сначала куски мяса лучше обжарить до румяной корочки, а потом поставить на тихий огонь в толстостенной посуде.

.....

Из специй выбирайте смеси перца, гвоздику, майоран или тмин, возможны также зира (кумин) или карри. Но главный компаньон свинины — чеснок, им можно нашинговать кусок мяса или добавить в самом конце жарки. Если не посыпать мясо специями, а заранее добавить их в масло для жарки, вкус будет ярче.

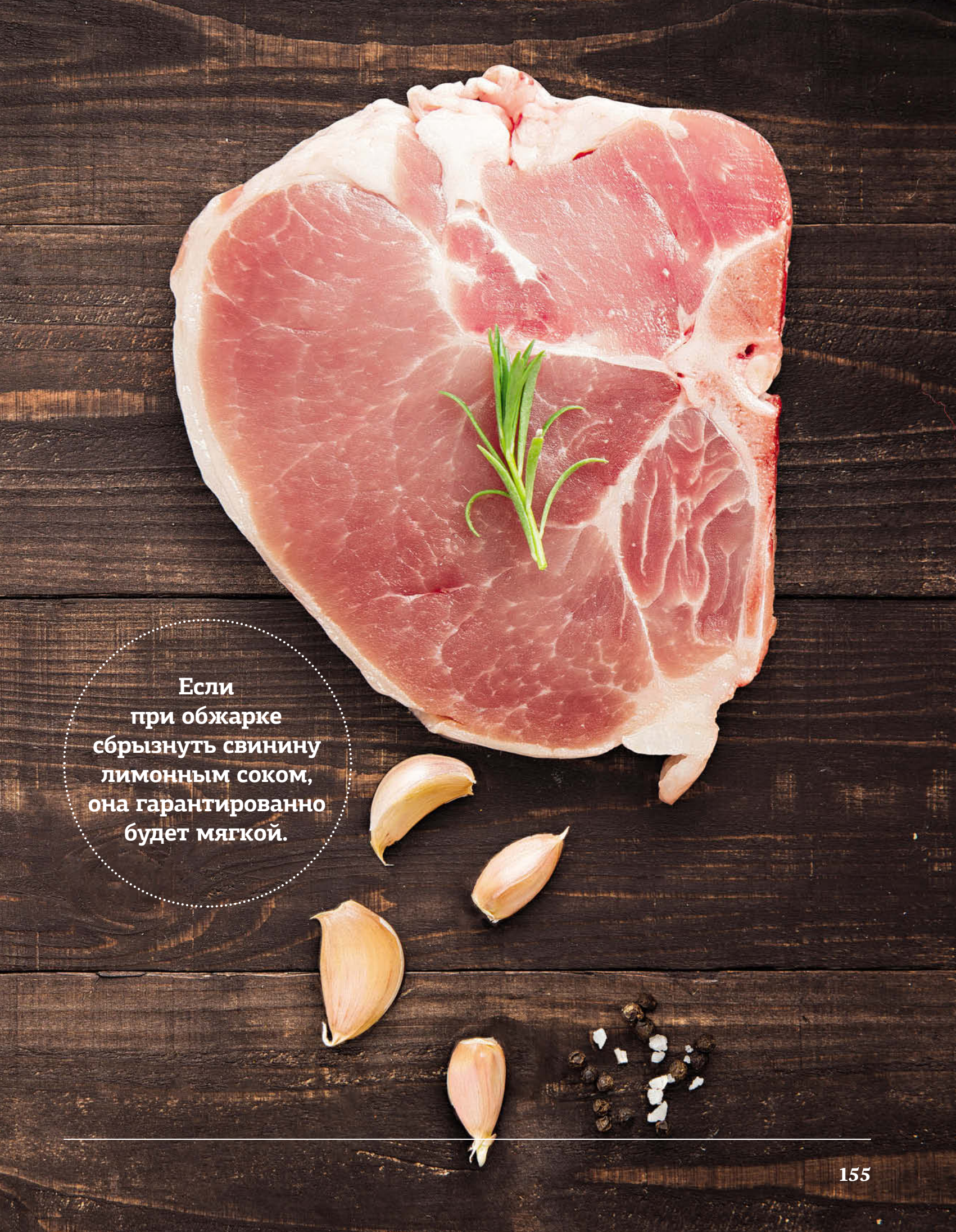
Куски без кожи обычно запекают в фольге. Время пребывания в духовке зависит от конкретного куска и его величины: окорок в 3–5 кг потребует 4–6 часов приготовления. Корейка весом в 2 кг готовится примерно 1,5 часа. За 20 минут до окончания приготовления можно освободить мясо от фольги и немного прибавить жар, тогда корочка получится хрустящей.

.....

При запекании свинина довольно быстро теряет жир и может пересохнуть, поэтому нужно обеспечить ей защиту, например, не снимая кожи, сделайте несколько надрезов — разрежьте подкожный жир, но не трогайте мясо. Тогда при запекании мясо будет подпитываться естественным соком.

.....

Свинные отбивные или медальоны получатся сочными, если обжаривать их на сильном огне, перевернув два раза, по 2,5–3 минуты с каждой стороны.



Если
при обжарке
сбрызнуть свинину
лимонным соком,
она гарантированно
будет мягкой.

Свинные котлеты

С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

500 г постной свинины
100 г копченой грудинки
небольшой пучок тархуна
небольшой пучок кинзы
4–5 перьев зеленого лука
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки растительного масла
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Свинину и копченую грудинку нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку.
2. Чеснок почистить.
3. Кинзу, тархун и лук порубить, затем растереть в ступке с чесноком и щепоткой соли до состояния пасты.
4. Добавить зелень в фарш, посолить, поперчить, перемешать и поставить на полчаса в холодильник.
5. Сформировать из фарша небольшие котлеты и обвалять их муке.
6. Разогреть в сковороде растительное масло и пожарить котлеты.



3 порции



1 ч. 25 мин.



ЯГНЯТИНА И БАРАНИНА

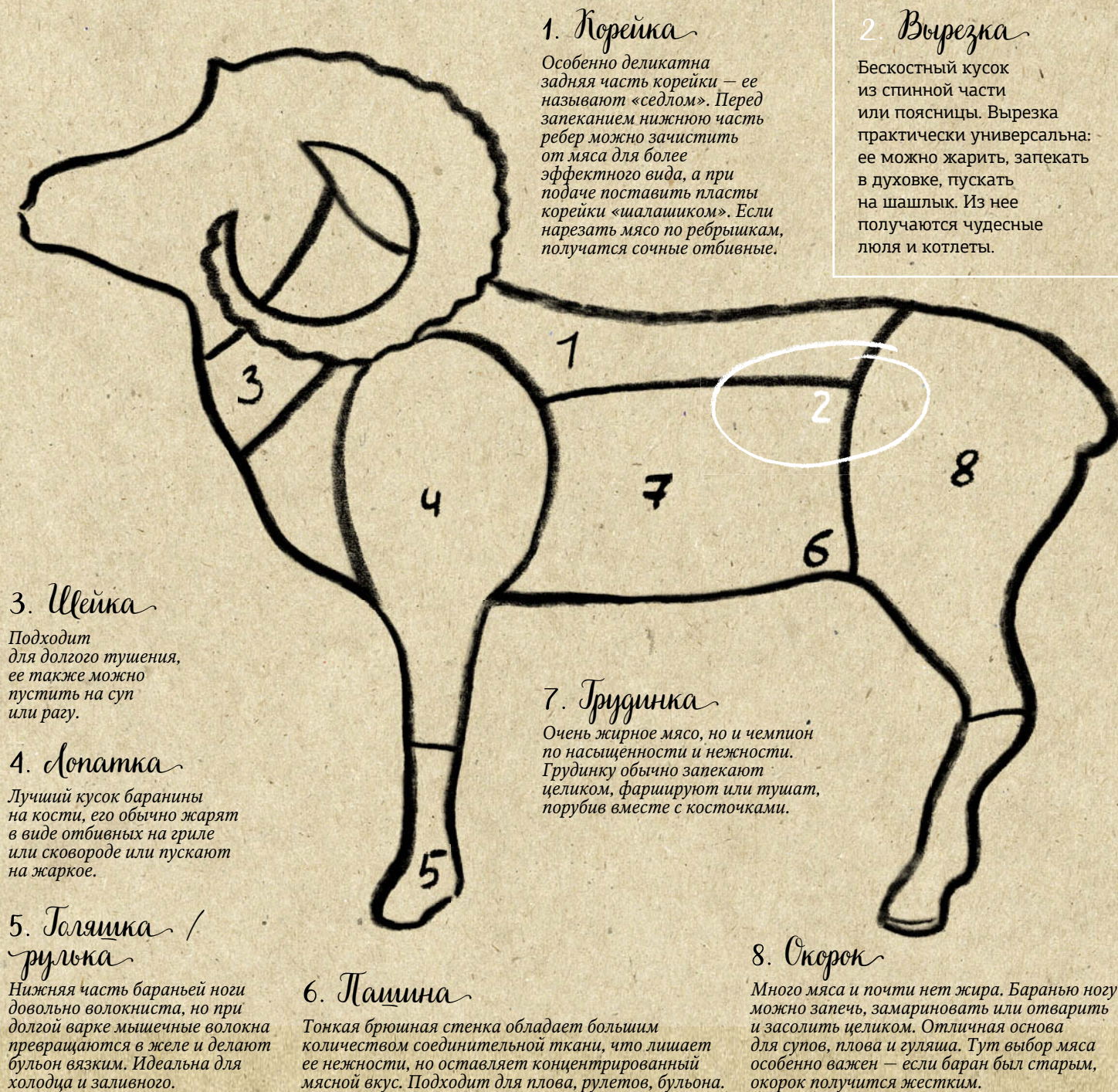
Мнений по поводу того, с какого момента мясо молодого барашка перестает быть ягнятиной и становится бараниной, много. Специалистов по этому вопросу еще больше. Давайте остановимся на распространенной точке зрения, что после года барашек — это уже баран. А до этого рубежа есть два вида ягнятины: первого возраста и второго. Да, это именно тот случай, когда возраст имеет очень большое значение, уж очень это мясо отличается запахом, вкусом, структурой в зависимости от степени зрелости.

После трех лет баранов растят исключительно ради курдючного жира. Их мясо очень пахучее, с выраженными волокнами, жирное и одновременно жестковатое. Справиться с ним, конечно, можно, но доверить такое перезревшее мясо лучше какому-нибудь грузинскому или узбекскому родственнику.

Выбор

Проще всего в оценке баранины ориентироваться на цвет. Чем старше барашек, тем темнее его мясо. У ягнят оттенок варьируется от жемчужно-белого до нежно-розового, у молодых барашков — от светло-красного до бордового. Коричневатые оттенки мякоти, рыхлая текстура и выраженный желтый оттенок жира — верные признаки того, что баран перезрел. Обязательно понюхайте мясо — интенсивный и не слишком приятный аромат может быть показателем не только возраста, но и неправильного откорма, а также плохого качества мяса.

Разделка баранины



1. Корейка

Особенно деликатна задняя часть корейки — ее называют «седлом». Перед запеканием нижнюю часть ребер можно зачистить от мяса для более эффектного вида, а при подаче поставить пласты корейки «шалашиком». Если нарезать мясо по ребрышкам, получатся сочные отбивные.

2. Вырезка

Бескостный кусок из спинной части или поясницы. Вырезка практически универсальна: ее можно жарить, запекать в духовке, пускать на шашлык. Из нее получают чудесные люля и котлеты.

3. Шейка

Подходит для долгого тушения, ее также можно пустить на суп или рагу.

4. Лопатка

Лучший кусок баранины на кости, его обычно жарят в виде отбивных на гриле или сковороде или пускают на жаркое.

5. Голышка / рулька

Нижняя часть бараньей ноги довольно волокниста, но при долгой варке мышечные волокна превращаются в желе и делают бульон вязким. Идеальна для холодца и заливного.

6. Пашина

Тонкая брюшная стенка обладает большим количеством соединительной ткани, что лишает ее нежности, но оставляет концентрированный мясной вкус. Подходит для плова, рулетов, бульона.

7. Грудинка

Очень жирное мясо, но и чемпион по насыщенности и нежности. Грудинку обычно запекают целиком, фаршируют или тушат, порубив вместе с косточками.

8. Окорок

Много мяса и почти нет жира. Баранью ногу можно запечь, замариновать или отварить и засолить целиком. Отличная основа для супов, плова и гуляша. Тут выбор мяса особенно важен — если баран был старым, окорок получится жестким.



ЯГНЯТИНА

Первый возраст

Молочные, или «легкие», ягнята (4–6 месяцев) ценятся за нежное мясо с белоснежным жирком.

Такую ягнятину нельзя морозить, иначе пропадет весь нежный, слегка ореховый привкус — главное ее достоинство. Лучше покупать охлажденное мясо на рынке или упакованное в вакуум в супермаркете. Но как только вскрыт вакуумный пакет, мясо должно немедленно попасть на сковородку, в холодильнике оно может храниться не больше суток.

Забудьте о молотке — это мясо ни в коем случае нельзя отбивать! Если хотите, чтобы оно прожарилось быстрее, просто слегка разомните кусок ладонью, иначе сломается хрупкая текстура волокон и мясо после жарки будет дряблым и сухим.

Лучший вариант для нежнейшего ягненка — гриль. Самая популярная часть — корейка. Степень прожарки — средняя (medium). Вырезка не так хороша, она почти мгновенно пересыхает на гриле или сковороде, поймать нужную прожарку с ней сложнее, чем с мясом на косточке. К тому же на одну порцию нужно 4 полноценных вырезки, это не слишком экономно. Голяшку можно нафаршировать (например, фруктами), и это будет очень эффектное блюдо.

Второй возраст

«Нагулянные» ягнята, они же молодые барашки (8–12 месяцев), сочные, с заметным подкожным жировым слоем и вполне ощутимым, но не резким запахом баранины.

Лучшие способы приготовления — запекание и тушение, а также шашлык.

Хороши для бульонов в наваристых восточных супах вроде шурпы, лагмана или пити.

Это уже мясо с характером, которое хорошо поведет себя в духовке. Классика жанра — седло (спинная часть) барашка, лопатка или баранья нога целиком.

Ягнятина,

ТУШЕННАЯ СО СЛИВАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Ингредиенты

1 кг ягнятины на косточке
10 слив или алычи
120 г грецких орехов
2 крупные луковицы
8 зубчиков чеснока
3–4 веточки кинзы
3–4 веточки тимьяна
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки наршараба
2 ст. ложки тростникового сахара
4–5 стручков кардамона
2 лавровых листа
1 ч. ложка семян кориандра
1 ч. ложка куркумы
1/4 ч. ложки молотого кайенского перца
щепотка шафрана
морская соль

1. Ягнятину вымыть, обсушить бумажным полотенцем и порубить на куски величиной с ладонь.
2. Шафран замочить в небольшом количестве горячей воды.
3. В глубокой тяжелой кастрюле растопить сливочное и оливковое масло и обжарить куски ягнятины со всех сторон до золотистой корочки.

4. Добавить к ягнятине кардамон и кориандр.
5. Кайенский перец и куркуму растереть в ступке и всыпать в кастрюлю с мясом, затем добавить шафран вместе с водой, в которой он был замочен.
6. Сливы разрезать пополам, косточки удалить.
7. Чеснок почистить.
8. Лук почистить и крупно нарезать.
9. Грецкие орехи крупно порубить.
10. Добавить в кастрюлю с ягнятиной сливы, лук и зубчики чеснока, посолить и залить водой так, чтобы мясо на 1 см выступало из воды.
11. Влить в кастрюлю наршараб и прогреть на среднем огне 10 минут.
12. Добавить сахар и лавровый лист и томить ягнятину еще час, не накрывая крышкой.
13. Всыпать в кастрюлю половину грецких орехов и продолжать томить мясо еще полчаса. Если жидкость выпарится, добавить бульона или воды.
14. Кинзу порубить.
15. В конце приготовления добавить к ягнятине оставшиеся грецкие орехи, листья тимьяна и кинзу (немного кинзы оставить), все перемешать.
Подавать ягнятину, присыпав оставшейся кинзой.



4 порции



2 ч. 30 мин.



БАРАНИНА

Не пытайтесь полностью избавиться от жира — небольшая жировая прослойка гарантированно снабдит мясо аппетитным соком. Помните: баранина — мясо капризное, стоит чуть передержать его на огне — и оно пересохнет, поэтому перед тем, как запечь, лучше запаковать его в фольгу или рукав для запекания. Здесь вполне уместны сильные маринады и соусы. Европейцы приправляют баранину мятой, помидорами, сельдереем, куркумой, чабрецом, майораном, яблоками, лимоном. На Востоке приняты более пряные и сладкие добавки — чернослив, миндаль, апельсиновый сок, зира, тмин и корица. Баранине подходят почти все классические соусы, за исключением, пожалуй, только сливочных: томатный или горчичный, на основе красного вина или соевого соуса, спелых слив, хрена, йогурта или ягод. Ну а мне по душе самое простое, но сногшибательное сочетание баранины с чесноком и розмарином!

Важно знать

Чаще всего запах в куске баранины исходит от жира. Для начала попробуйте его удалить. Если кусок все еще благоухает, тщательно вымойте мясо горячей водой и на час оставьте в молоке. От остатков запаха поможет избавиться душистый маринад, лучшие помощники здесь — можжевельник, гвоздика, корица, сок цитрусовых, красное вино или натертый в кашицу лук.

Маринадом баранину точно не испортишь, особенно если речь идет о шашлыке. Для маринования ягнятины хватит 1–1,5 часов, для молодого барашка — 4–5 часов, для излишне зрелого придется ждать до 10 часов.

Если перед запеканием или жаркой смазать кусок баранины растительным маслом, оно образует защитную пленку, которая удержит сок внутри.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Большой кусок баранины – нога или лопатка

Тщательно очистите все мясо от пленок, сгустков крови, промойте и насухо вытрите бумажным полотенцем. Можете нашпиговать мясо кусочками чеснока и моркови, натереть солью со специями. Оставьте мясо на 30 минут, чтобы оно впитало ароматы.

Обязательно заверните кусок в фольгу — при запекании не должно пропасть даром ни грамма сока.

Чтобы получить среднюю степень прожарки (я предпочитаю именно ее!), разогрейте духовку до 180°C и отправьте в нее мясо на 1 час 10 минут. Если хотите, чтобы баранина получилась с зажаристой корочкой, за 20 минут до конца приготовления снимите фольгу. А если предпочитаете чуть-чуть томленную, напротив, снизьте нагрев духовки до 150°C и держите в ней мясо в фольге два, а лучше — два с половиной часа.

Как и любое мясо, выйдя из духовки, баранина должна отдохнуть, то есть постоять в теплом месте под крышкой минимум 20 минут. Остывшее мясо можно нарезать на тонкие ломтики и класть в сэндвичи и салаты. Это так вкусно!

Баранина

С ЧЕСНОКОМ И РОЗМАРИНОМ

Ингредиенты

1 1/2 кг баранины одним куском

Для маринада:

4–5 веточек розмарина

4 зубчика чеснока

4 ст. ложки оливкового масла

2 ч. ложки тмина

морская соль

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Чеснок почистить.
2. Приготовить маринад: тмин растереть в ступке с чесноком, солью и листьями розмарина, добавить оливковое масло, перемешать.
3. Мясо вымыть, просушить, обмазать со всех сторон маринадом и оставить на 30 минут.
4. Отправить баранину в разогретую до 220 °С духовку и сразу убавить температуру до 200 °С, а через 1 минуту — до 180 °С. Запекать мясо до готовности, периодически поливая его выделившимся соком.
5. Готовое мясо вынуть из духовки и дать ему отдохнуть минут 10, а потом подавать.



4 порции



1 ч. 50 мин.

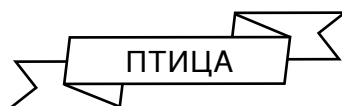


Птица

Выбор 170 Важно знать. Хранение 171 Разделка курицы. Разделка утки 172
Маринование. Фарширование 173 Котлетки из индейки с цуккини и мятой 174
Фаршированные цыплята с каштанами 176 Утка в апельсинах 178 Запекание
курицы. Запекание утки или гуся. Утка с яблоками 180 Время запекания птицы.
Гриль 181 Пряный цыпленок с чесноком 182 Запеченная цесарка
с соусом из тархуна 185 Гусь с яблоками 186 Букет гарни 188
Бульон. Конфи. Соте. Перепелка 189 Куриный суп 191
Перепелки в соевой глазури с овощами-гриль 192







ВЫБОР

Тде-то я прочла, что французский повар Ален Дюкасс, у которого больше десятка ресторанов по всему миру, тестирует поваров, поручая им сварить куриный бульон. Если новичок справился с задачей, сумел добиться идеального навару и прозрачности, — добро пожаловать в команду. Именно на таких вроде бы простых и повседневных продуктах, как курица, ярче всего проявляется кулинарное мастерство. Ведь курица — птица недорогая, она хорошо переносит заморозку, быстро готовится, и ей легко найти применение в любой кухне мира, в будни и в праздники. Индейке, утке или перепелке далеко до куриной популярности, это, скорее, птицы для особых поводов, но тем важнее с умом ими распорядиться и найти рецепт именно для той птички, что оказалась у вас в руках.

Когда у вас в руках целая курица, выбор сделать не сложно: если она молодая (а значит — сочная), то гребешок будет ярко-алым, лапы — без крупных загрубевших чешуек, а шея — гладкая, без выраженных «мурашек» и складок. Но гораздо чаще мы покупаем курицу в виде выпотрошенной тушки без головы и лап, ее возраст поможет определить простое испытание: надавите с силой на грудную кость, там, где белое мясо. Если кость слегка поддастся — можно курицу брать, а если не прогнется, значит, птица не первой молодости и будет жестковатой. У свежей, качественной курицы молочно-белая, нежная кожа без болезненной желтизны. А если вы заметили на тушке кровоподтеки или ссадины, если кожа покрыта испариной, при нажиме оседает под пальцами и не восстанавливает форму, значит, перед тем, как попасть на прилавок, курица неправильно хранилась или была несколько раз разморожена и толку от нее не будет.

Раньше считалось, что куриц с толстыми ножками нужно брать на жарку, а из тех, у кого ножки тоньше, варить бульон. Но правило это заведено было в эпоху, когда все было натуральным. Сегодня слишком уж упитанные бедра и грудь, как у культуриста, скорее, показатель того, что при жизни в рацион бройлера были добавлены гормоны. Фермерские курицы обычно не столь увесисты, не больше двух килограммов. Хороший тест на качество: сварите из всякого куриного «неликвида» — крылышек, лапок, хребтов — бульон. Если он упоительно пахнет на всю кухню, как в детстве, значит, курочка настоящая, вскормленная по-деревенски. Бульон из фабричных бройлеров детством не пахнет. Приглядитесь и к крохотным цыплятам, которые продаются под именем «корнишонов», они идеальный объект для запекания, на выходе из духовки эти крошки будут нежнее и деликатнее взрослых птиц.

.....

ВАЖНО ЗНАТЬ

Для гуся и утки упитанность — самый важный фактор. Если в птице недостаточно подкожного жира, она будет жесткой, как ее ни готовь. В то же время слишком упитанные птицы-переростки могут быть жесткими просто в силу возраста. Идеальный вес для запекания — 2–2,5 кг для утки и 3 кг для гуся, это птица уже достаточно нагулявшая жирок, но молодая. В остальном полагайтесь на визуальный осмотр. Для проверки, как и у курицы, можно надавить птице на грудку — если она молодая, вместо кости будет податливый хрящик. Чем суше кожа и темнее жир, тем птица старше. Самыми вкусными получаются молодые гуси и утки.

ХРАНИЕНИЕ

Есть два правила, которых я строго придерживаюсь: охлажденную птицу лучше всего покупать накануне и не держать в холодильнике более 48 часов, а замороженную оттаивать постепенно — переложите ее из морозилки в холодильную камеру и забудьте о ней часов на восемьдесят. Не нужно пытаться ускорить процесс, сунув тушку под горячую воду, — время вы сэкономите, но зато подвергнете птицу термическому шоку и «смоете» с нее весь навар и вкус.

РАЗДЕЛКА

Разделка курицы

- положите птицу грудкой вверх и отрежьте ножки по бедренному суставу;
- сделайте разрез вдоль всей грудки (удобнее это делать не ножом, а специальным кухонным секатором), переверните птицу и удалите позвоночник (когда куриных хребтов накопится штук пять, можно будет пустить их на бульон);
- разделите каждую часть грудки по диагонали на две части, оставив сегмент с крылом, кончики крыльев подрежьте до первого сустава, ножки, в свою очередь, рассеките на две части.

Разделка утки

Конечно, утка особенно хороша приготовленная целиком, но такое блюдо подходит, скорее, для особых случаев, а что же на каждый день?

А вот что:

- отрежьте у птицы шею (она пойдет на соус), срежьте гузку, чтобы она не передала мясу при жарке специфический запах, тонким ножом удалите видимый глазом жир, который располагается около шейного отверстия, — это ценный продукт, на нем потом фантастически вкусно жарить картошку или овощи для гарнира;
- отделите ножки (они хороши для запекания и долгого тушения), положите утку грудкой вверх, выверните ножку так, чтобы кость вышла из сустава, и аккуратно отрежьте;
- срежьте филе сначала с одной стороны грудины, потом с другой, эта деликатная часть тушки должна быть гладкой, без пленок, она годится для жарки, причем не обязательно прожаривать ее полностью: самая вкусная утиная грудка — чуть с кровью, нарезанная поперек волокон тонкими ломтиками;
- каркас с крыльями сохраните для варки бульона.



МАРИНОВАНИЕ

Маринад может добавить что-то новое к уже давно знакомому вкусу, размягчить жестковатые части или убрать специфический привкус (у утки, например, или стреляной перепелки), который не всем нравится. Традиционно все маринады делятся на сухие (менее 5 % жидкости) и влажные (более 70 % жидкости).

После выдержки во влажном маринаде куски или целую птицу обязательно обсушите бумажным полотенцем — лишняя влага и кислота только мешают при жарке. А вот сухой маринад нужно тщательно втереть в кожу птицы и оставить на время термической обработки.

В сухом маринаде все приправы и специи должны быть равномерно измельчены и распределены по всей поверхности птицы. Выбивающиеся из общей массы крупные фрагменты (например, вяленые помидоры, лавровый лист или дольки чеснока) быстро сгорают, особенно на открытом огне, и оставляют привкус горечи и неаппетитные подпалины. Если кожу вы после жарки будете с курицы снимать, этим правилом можно пренебречь. Но гораздо разумнее использовать вместо зубчиков чеснока сухую чесночную соль, сушеные травы растереть в ступке, а крупные специи (вроде звездочек бадьяна) перед жаркой удалить — курица уже успела впитать их аромат.

ФАРШИРОВАНИЕ

Вложив в курицу половинку лимона, луковицы или апельсина, вы точно добавите ей сочности. Для утки и гуся подходит фарш, хорошо впитывающий жир, например кускус, хлебные крошки или гречка. Начинка при этом должна быть достаточно плотной и нарезанной крупными кусками. Если используете фрукты, берите крепкие, слегка недозревшие плоды, которые хорошо держат форму, — их кислинка подойдет ко вкусу любой птицы и поможет размягчить мясные волокна. И не старайтесь набить птицу фаршем до отказа, полость нужно заполнить не больше чем на треть объема: если начинке будет тесно, она не сможет впитать сок и жир. Разрез нужно скрепить суровой ниткой или деревянными шпажками.

Курице или индейке, у которых плотная кожа и много мяса, но маловато жира, подойдет и чуть более изощренный способ, когда фарш вводится прямо под кожу птицы. Кармашки-надрезы удобно делать со стороны грудки и на ножках — там кожа легче отделяется от мякоти. Начинку нужно тщательно измельчить и добавить в фарш размягченное

сливочное масло или бекон — для сочности. И самое важное — начинять птицу нужно непосредственно перед тем, как отправить ее в духовку.

Мелких птичек — перепелок или цыплят-корнишонов — удобно готовить «фаршем наружу», то есть обернув в тонкие ломтики бекона или ветчины, так птички получатся нежнее и сохранят сок.

КОЖА

Считается, что кожа птицы — источник вредного холестерина, но зато во время жарки она защищает мясо и делает его сочнее. Предлагаю компромисс: приготовить птицу на коже, а потом удалить ее перед подачей на стол.

ПТИЦА



Котлетки из индейки с цукини и мятой

Ингредиенты

500 г филе индейки
1 молодой цукини
1 яйцо
пучок мяты
2 пера зеленого лука
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки семян кориандра
1/2 ч. ложки зиры
1/4 ч. ложки сумака
смесь нескольких видов перца
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 160–170 °С.

1. Филе индейки измельчить в мясорубке.
2. Цукини натереть на крупной терке.
3. Зеленый лук мелко порубить.
4. Чеснок почистить и растереть в ступке со щепоткой соли.
5. Зиру и кориандр добавить в ступку с чесноком и еще раз все растереть.
6. Фарш из индейки соединить с натертым цукини, добавить яйцо, измельченный зеленый лук, посолить, поперчить, добавить чеснок с кориандром и зирой и вымесить.
7. Листья мяты мелко порубить, добавить в фарш, все перемешать.
8. Сформировать из фарша котлеты.
9. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить котлеты с двух сторон до золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
10. Выложить котлеты в форму для запекания и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.
11. Готовые котлетки посыпать сумаком.

 4 порции
 45 мин.





Фаршированные цыплята

С КАШТАНАМИ

Ингредиенты

2 тушки цыплят
300 г каштанов
2 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Для начинки:

1 домашняя колбаска
150 г домашних сухарей
100 г подкопченного сала с мясными прослойками
горсть жареного фундука
1 луковица
2–3 зубчика чеснока
2 веточки свежего розмарина
1 ст. ложка оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Приготовить начинку: сало нарезать небольшими кусочками.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить сало до золотистого цвета.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. В сковороду с салом добавить лук, чеснок и листья розмарина.
5. Фундук слегка измельчить в ступке, так чтобы остались крупные кусочки.
6. Из колбаски вынуть фарш, выложить его в сковороду с салом, перемешать и слегка обжарить.
7. Добавить сухари и орехи и перемешать так, чтобы все кусочки фарша разошлись. Обжаривать еще 2–3 минуты на медленном огне.
8. Цыплят вымыть, обсушить, посолить, поперчить и начинить фаршем с орехами, если тушки расходятся, завязать пищевой нитью или скрепить зубочистками.
9. Плотно уложить цыплят в небольшую форму, разложить сверху и по бокам каштаны, сбрызнуть все оставшимся оливковым маслом.
10. Запекать цыплят в разогретой духовке 40 минут.



4 порции



1 ч. 10 мин.





Утка В АПЕЛЬСИНАХ

Ингредиенты

1 тушка утки (2–2 1/2 кг)
5 апельсинов
4 моркови
2 крупные луковицы
1 головка чеснока
небольшой корень имбиря (50 г)
5 веточек тимьяна
300 г жидкого меда
3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки кунжутного масла
1 ст. ложка ягод можжевельника
1 ст. ложка семян кориандра
1/2 ст. ложки черного перца горошком
1/2 ст. ложки тмина
8 звездочек бадьяна
2 лавровых листа
1 ч. ложка молотого имбиря
1 ч. ложка кукурузного крахмала
1/2 ч. ложки гвоздики
1/2 ч. ложки молотой корицы
морская соль



Для салата:

2 апельсина
1 упаковка листового салата
1 ст. ложка оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Цедру 5 апельсинов натереть на мелкой терке, выжать из них сок.
2. Бадьян, можжевельник, кориандр, гвоздику, тмин и черный перец горошком всыпать в сухую сковороду и прогреть на среднем огне 2–3 минуты.

3. Измельчить подсушенные специи в блендере или кофемолке, всыпать молотый имбирь и корицу, перемешать, затем добавить цедру апельсинов, 1/2 ст. ложки соли, влить кунжутное масло и еще раз перемешать.
 4. Морковь почистить и нарезать кружками.
 5. Лук почистить и нарезать полукольцами.
 6. Головку чеснока разрезать пополам.
 7. Выложить подготовленные овощи на дно утятницы, добавить лавровый лист и тимьян.
 8. Тушку утки натереть смесью специй, обмазать медом и выложить на овощи, затем полить апельсиновым соком.
 9. Запекать утку в разогретой духовке 20 минут, каждые 5 минут поливая выделившимся соком, затем перевернуть и запекать еще 40 минут, продолжая поливать соком каждые 10–15 минут. Если мясо не пропеклось, убавить температуру до 160 °С и томить еще 30–40 минут. Готовую утку выложить на деревянную доску или подогретое керамическое блюдо, накрыть фольгой и дать отдохнуть 20 минут.
 10. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке.
 11. Утятницу с оставшимися в ней запеченными овощами поставить на огонь, добавить натертый имбирь, соевый соус и довести до кипения, затем слегка остудить.
 12. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды.
 13. Приготовить соус: остывшие овощи протереть через сито, ввести крахмал и уварить все до кремовой консистенции.
 14. Приготовить салат: оставшиеся 2 апельсина почистить, а затем удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.
 15. Добавить листья салата, сбрызнуть оливковым маслом, слегка посолить, поперчить и перемешать.
- Подавать утку с салатом и овощным соусом.

 4 порции
 1 ч. 40 мин.





ЗАПЕКАНИЕ

Для начала птицу нужно красиво уложить на противень или решетку, то есть связать ножки и специальным образом вывернуть крылья: завести их за спину и слегка провернуть в суставах, чтобы они поднялись. Еще проще срезать крылья и не возиться с ними, но маленькие птички (перепелки, цыплята) в этом случае потеряют часть «живого» веса. Целую птицу сначала уложите на противень грудкой вниз, а когда пройдет две трети времени, отведенного на приготовление, переверните. Нарезанную на порционные куски птицу, а также эскалопы и рулеты из нее следует переворачивать ровно в середине приготовления.

Запекание курицы

Чтобы добиться от птицы, которую вы запекаете в духовке, аппетитного румянца, не стоит смазывать ее маслом. Прежде чем выложить тушку на противень, влейте в него немного бульона или воды, и этой жидкостью, с которой по мере нагревания смешиваются соки и жиры, поливайте птицу каждые 10–15 минут. Хрустящая корочка обеспечена, а лишних калорий своему блюду вы не добавили. А если готовите птицу в рукаве или фольге, уберите или разрежьте «защиту» минут за десять до того, как вынуть птицу из духовки, — кожица поджарится и станет хрустящей.

Чтобы сохранить грудку (именно эта часть считается наиболее полезной!) максимально сочной, сделайте в складках кожи небольшие надрезы и вложите в них чесночные дольки, а саму птицу, чтобы распластать ее, никогда не разрезайте по грудке, режьте только по хребту.

Запекание утки или гуся

При приготовлении утки или гуся, от природы наделенных избытком подкожного жира, осторожно, не тревожа мясо, проткните кожу птицы под крыльями — это даст выход вытекающим сокам. А чтобы птица в процессе жарки не плавала в собственном жиру, поместите ее на решетку, подставив вниз противень, — так соки можно будет собирать и поливать птицу во время запекания.

Проверить готовность проще всего, проткнув самую толстую часть тушки (например, бедро) спицей или ножом, — выделившийся сок должен быть прозрачным. Вынув любую птицу из духового шкафа, накройте ее и оставьте в теплом месте минут на десять-пятнадцать. За это время сок равномерно распределится внутри тушки, да и разделить ее будет проще.

УТКА С ЯБЛОКАМИ

Для классического рецепта утки (или гуся) с яблоками есть один секрет: если вы не уверены в возрасте птицы и опасаетесь, что мясо суховато, то, прежде чем запекать, немного отварите ее. Так делала моя бабушка — сразу погружала утку в кипяток минут на тридцать. И запекала ее непременно в чугуне — благодаря тому, что чугун долго и равномерно прогревается, достигая правильного температурного режима, крупная птица готовится наилучшим образом.

ВРЕМЯ ЗАПЕКАНИЯ

Птица	Вес	Температура	Время приготовления
Половинка цыпленка	400 г	200–220°C	40–50 мин.
Курица, разделенная на порционные куски	250 г каждый	200–220°C	30–40 мин.
Курица целиком	1,2 кг	200–220°C	50–80 мин.
Утка целиком	2–2,5 кг	180–200°C	90–100 мин.
Гусь целиком	3 кг	160–180°C	110–130 мин.
Перепелки целиком	130–150 г каждая	180–200°C	40 мин.
Индейка целиком	3 кг	160–180°C	80–100 мин.
Ножки индейки	800 г каждая	200–220°C	90–110 мин.

ГРИЛЬ

Если запекаете курицу на мангале, располагайте кусочки на расстоянии 15–20 см от источника тепла. Курицу целиком следует раскладывать на решетке на манер цыпленка табака.

ПТИЦА

Пряный цыпленок

С ЧЕШОКОМ

Ингредиенты

1 тушка цыпленка
1 лимон
5–6 зубчиков чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка приправы к курице
свежемолотый черный перец
морская соль

Для пряной смеси:

горсть фундука
1 лимон
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты
1 ч. ложка семян кориандра
1 ч. ложка кунжутного семени
1 ч. ложка тмина

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Тушку цыпленка вымыть, просушить и сделать ножом надрезы в нескольких местах.
 2. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и начинить им разрезы в мясе, пару раздавленных зубчиков положить внутрь тушки, посолить, поперчить и посыпать приправой к курице со всех сторон.
 3. Уложить тушку в глубокий противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку. Время от времени поливать соком, образующимся при жарке. Когда цыпленок будет практически готов, прикрыть его фольгой и запекать еще минут десять.
 4. Фундук подсушить в духовке и остудить.
 5. Кинзу и мяту мелко порубить.
 6. Цедру одного лимона натереть на мелкой терке, другой лимон порезать на дольки.
 7. Приготовить пряную смесь: кориандр, кунжутное семя, тмин и фундук растереть в ступке, добавить измельченную зелень, лимонную цедру и еще немного все растереть.
 8. Готового цыпленка полить оставшимся после жарки соком, нарезать на кусочки, пока он горячий, и присыпать пряной смесью.
- Подавать цыпленка с дольками лимона.



2 порции



1 ч. 10 мин.







Запеченная цесарка

С СОУСОМ ИЗ ТАРХУНА

Ингредиенты

1 цесарка
70 г сливочного масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Для соуса:

большой пучок тархуна
100 мл овощного бульона
70 мл белого сухого вина
20 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °C.

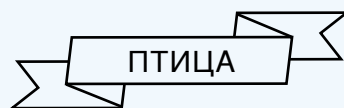
1. Тушку цесарки вымыть, просушить бумажным полотенцем снаружи и изнутри, натереть солью и перцем снаружи и изнутри.
2. Выстелить глубокий противень фольгой и уложить в него цесарку.
3. Нарезать кубиками 70 г предварительно охлажденного сливочного масла и выложить на тушку.
4. Запекать цесарку в разогретой духовке 15 минут, затем убавить температуру до 170 °C и запекать еще 20–25 минут.
5. Тархун очень мелко порубить.
6. Приготовить соус: растопить 20 г сливочного масла, добавить муку и обжарить ее до золотистого цвета. Постепенно вливать овощной бульон, вымешивая соус венчиком до однородного состояния. Держать на огне 3 минуты, затем влить вино, продолжая вымешивать соус венчиком. Частями добавить сок из противня, получившийся при запекании цесарки. Посолить, поперчить, добавить тархун и еще раз все перемешать.
7. Выложить цесарку на блюдо и полить тархуновым соусом.



2 порции



1 ч. 10 мин.



Гусь

С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты


1 тушка гуся (2 1/2–3 кг)
4–5 твердых яблок
6 ст. ложек соевого соуса
4 ст. ложки меда
свежемолотый черный перец
морская соль


Для гарнира:

400 г гречневой крупы
150 г гусиных потрохов или куриной печени
5 луковиц шалота
4 зубчика чеснока
200 мл красного портвейна
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

1. Яблоки разрезать на 2–3 части или оставить целиком и выложить в большую форму для запекания.
2. Тушку гуся натереть солью и перцем и уложить на яблоки.
3. Соевый соус смешать с медом и смазать тушку.
4. Запекать гуся в разогретой духовке 15 минут, затем убавить температуру до 170 °С и запекать еще около 2 часов 20 минут, поливая выделившимся соком.
5. Лук-шалот и чеснок почистить, одну луковицу и один зубчик чеснока мелко порубить.
6. Потроха или печень мелко нарезать.
7. Приготовить гарнир: разогреть в глубокой сковороде оливковое масло, выложить измельченные шалот, чеснок, потроха и, помешивая, обжаривать 4–5 минут.
8. Всыпать гречку и, продолжая помешивать, жарить еще 2–3 минуты.
9. Добавить оставшиеся луковицы шалота и зубчики чеснока, влить портвейн и 150 мл воды и тушить, пока жидкость полностью не впитается в крупу, — гречка должна остаться чуть твердой.
10. В конце приготовления гречку посолить, поперчить, добавить сливочное масло, перемешать и снять с огня. Подавать запеченного гуся с гречкой.

 4–6 порций

 3 ч. 30 мин.





БУКЕТ ГАРНИ —

гениальное изобретение, которое делает любой суп насыщенным и ароматным. Даже если использовать не все травы, которые входят в него по классической французской рецептуре (веточка тимьяна, стебли петрушки, зелень лука-порей, шалфея, сельдерея и розмарина, обернутые лавровыми листьями), все равно бульон будет намного вкуснее, чем без них. Стоит обратить внимание и на то, для чего бульон предназначен. Если планируете подавать его с рубленым яйцом, просто присыпав зеленью, то чем он ароматнее и насыщеннее, тем лучше. А если готовите бульон, например, для ризотто, то не стоит добавлять в него розмарин, и даже сельдерей — в этом случае бульон должен быть очень нежным, чтобы насыщенные ароматы травок не перебивали аромат самого ризотто.

БУЛЬОН

Курицу нужно погрузить в холодную воду, довести до кипения, воду слить. Затем птицу снова залить холодной водой и снова довести до кипения. Я люблю бульон наваристый, сильно концентрированный, курица в нем должна почти разваливаться на куски. Поэтому на килограммового цыпленка я беру три литра воды и варю его на медленном огне час-полтора без крышки, чтобы вода выкипала. После закипания во второй воде уже можно и солить, и добавлять специи. Чтобы куриный бульон не горчил, в него ни в коем случае нельзя добавлять чеснок, а вот луковичу — белую или золотистую — очень хорошо добавить, не очищая ее. Лук в коже придаст бульону приятный аромат, и это немного другой запах, более тонкий, чем дает сам лук. В луковичу можно воткнуть пару гвоздичек — именно в таком сочетании, а не просто опущенная в бульон, гвоздика дает самый правильный аромат. Лавровый лист лучше добавлять свежий, а если используете сухой, то не больше одного листочка, чтобы избежать чересчур резкого запаха. Отлично украсит бульон букет гарни и две-три ягоды можжевельника. Душистый же перец лучше не добавлять — на мой взгляд, от него бульон, как и от лаврового листа в большой концентрации, начинает пахнуть не домом, а какой-то столовой. Черный перец горошком тоже при варке добавлять не советую, поперчить можно уже готовый бульон. Сваренный вместе с курицей нарезанный помидор поделится с бульоном и цветом, и запахом, такой чуть окрашенный в розовый цвет бульон — подходящая основа для не требующих прозрачности супов со множеством ингредиентов.

Правильно сваренная в бульоне курица — идеальная составляющая для холодца. Мягкое, разваренное мясо отлично подойдет для салата. Переварить курицу нельзя, а вот с сухим, недоваренным куриным мясом мало что можно сделать!

КОНФИ

Жирную птицу (утку или гуся) можно приготовить в технике конфи, то есть разделать на кусочки, посолить, обжарить и долго (минимум два часа) тушить в собственном жире на медленном огне. Кстати, жир — отличный природный консервант, так что, выложив кусочки птицы в банку и хорошенько залив тем жиром, в котором они тушились, вы получите отличные домашние «консервы».

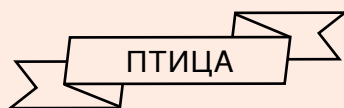
Cote

При жарке на сковороде кусков любой птицы лучший способ сохранить ее сочность — использовать технику соте. Сначала обжарьте куски до румяной корочки, «запечатав» сок внутри. Затем выньте куски, а на том, что останется в сковороде, обжарьте основу будущего соуса или гарнира: лук, грибы и т. п. В процессе добавьте бульон, вино и тщательно соскребите со стенок все, что успело к ним прилипнуть, — это сделает соус насыщеннее. Если хотите добавить сливки, то это нужно сделать в последнюю очередь, чтобы они не свернулись. Когда жидкость наполовину выпарится, верните курицу на сковороду и под крышкой доведите ее до готовности.

ПЕРЕПЕЛКА

Чем она хороша? Пятнадцать минут, и у вас готов обед или ужин. Хотя перепелки, которые у нас продаются, не трофеи, добытые на охоте, а домашние птицы, все же их мясо сохранило некий «дикий» привкус. Оно не такое сладкое и нейтральное, как у цыплят, есть в нем нота, благодаря которой вкус блюда из перепелок становится чуть более сложным, чем просто из курицы. Лучшие всего готовить перепелку на гриле, можно в тандыре или быстро обжарить на сильном огне. Не стоит пережаривать перепелку — она потеряет свой удивительный вкус. Перепелка отлично сочетается как со средиземноморскими специями, так и с восточными. А соус к ней надо готовить отдельно: лук, сливки, много грибов. Три минуты прогревать перепелку в этом соусе, и на стол!





Куриный суп

Ингредиенты

2 филе куриных грудок
100 г макарон
2 горсти микса замороженных овощей
1/2 лайма
1 небольшой корень имбиря
1/2 перца чили
пучок кинзы
1–2 ст. ложки соевого соуса

Для бульона:

200 г куриных костей
1 морковь
1 луковица
1/2 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
1 лавровый лист
5–6 горошин черного перца
морская соль

1. Приготовить бульон: залить куриные кости холодной водой и поставить на огонь; когда бульон закипит, жидкость слить и еще раз влить холодную воду.
2. Морковь почистить и порезать.
3. Сельдерей нарезать крупными кусочками.
4. Лук и чеснок почистить.
5. Подготовленные овощи отправить в бульон, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и варить около часа, затем процедить.
6. Макароны всыпать в горячий бульон и варить 7–8 минут.
7. Куриное филе вымыть, просушить бумажным полотенцем, нарезать небольшими кубиками и обжаривать на сковороде без добавления масла 1–2 минуты, затем влить в сковороду соевый соус.
8. Выложить курицу в суп и варить 4 минуты.
9. Добавить в суп замороженные овощи и варить несколько минут до готовности.
10. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
11. Половинку перца чили, удалив семена, мелко нарезать.
12. Кинзу мелко порубить.
13. Из половинки лайма выжать сок.
14. На дно тарелок положить немного имбиря и перца чили, влить суп, присыпать его кинзой, добавить несколько капель сока лайма.



4 порции



1 ч. 50 мин.



Перепелки в соевой глазури

С ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ

Ингредиенты

4 тушки перепелок
1 цукини
1 баклажан
150 г рикотты
100 г лука-шалота
2–3 веточки кинзы
4–5 ст. ложек оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Для соевой глазури:

2 яблока
160 г соуса терияки
50 г сахара
1/2 лайма
небольшой корень имбиря (30 г)
1 ч. ложка мисо-пасты
1/2 ч. ложки крахмала
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Корень имбиря почистить и мелко нарезать.
2. Яблоки почистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать кусочками.
3. Из половинки лайма выжать сок.

4. Приготовить глазурь: выложить имбирь и яблоки в сотейник, добавить сок лайма, соус терияки, сахар, мисо-пасту, влить 50 мл воды, посолить и варить полчаса на небольшом огне, затем слегка остудить.
5. Крахмал развести в небольшом количестве воды.
6. Имбирь с яблоками взбить блендером до однородного состояния, вернуть на огонь, добавить разведенный крахмал, довести до кипения и снять готовую глазурь с огня.
7. Тушки перепелок слегка посолить, поперчить, с помощью кисточки смазать соевой глазурью и уложить на противень.
8. Запекать перепелок в разогретой духовке около 20 минут, каждые 5 минут смазывать тушки глазурью и образовавшимся в противне соком.
9. Цукини и баклажан нарезать пластинами толщиной 3–5 мм.
10. Лук-шалот почистить.
11. Разогреть в сковороде-гриль оливковое масло и обжарить овощи.
12. Рикотту разломить ложкой на небольшие кусочки.
13. Готовых перепелок разрезать на 4 части или оставить целиком, подавать с овощами-гриль и рикоттой, посыпав листьями кинзы.



4 порции



1 ч. 20 мин.







Рыба и морепродукты

Рыба. Выбор 196 Живая или мороженая. Как правильно
потрошить и чистить рыбу 197 5 правил обращения с рыбой 198
Приготовление. Жарка. Запекание в духовке. Варка. Бульон. Соление и вяление.
Приготовление в вине 199 Рыба, запеченная в кармане с цукини и маслинами 201
Виды. Треска. Скумбрия. Кефаль. Камбала. Барабулька 202 Лососевые рыбы. Судак.
Щука. Карп, сазан. Толстолобик 203 Суп с семгой и картофелем 205
Форель в хрустящей корочке с моцареллой и базиликом 206 Треска со сладким
перцем и паприкой 209 Семга, запеченная с апельсинами 210 Морепродукты.
Краб. Кальмары и осьминоги. Креветки 212 Мидии 213 Теплый салат
с осьминогом 215 Креветки с имбирем и медом под грилем 216 Кальмары
с авокадо 218 Макароны с мидиями под соусом из сидра 220

РЫБА

Нам с рыбой не повезло: большая часть нашей страны расположена в глубине материка, а моря — по ее краям, и до средней полосы рыба доходит далеко не в том виде, в котором ее выловили. Наверное, поэтому рыбу мы не слишком любим и относимся к ней с каким-то предубеждением, а при слове «рыба» всплывают образы обязательного «рыбного дня» по четвергам и тоскливых рыбных котлет. Рыба для нас не радость, а необходимость — здравствуй, полезное питание! Но, если задуматься, люди дольше всего живут и легче всего стареют, оставаясь бодрыми и жизнеспособными, именно в Японии и на Средиземном море — там, где основой кулинарного образа жизни, помимо неперменных овощей, является рыба. А еще, уверяю вас, хорошая рыба — это по-настоящему вкусно, особенно если хоть немного понимаешь, что к чему.

Выбор

В первую очередь надо разобраться, как правильно выбирать рыбу, если есть возможность покупать ее свежей. В идеале отдайте предпочтение той, что продается целиком — с головой, жабрами и плавниками, только ее свежесть можно оценить на все сто процентов. Рыба, назойливо пахнущая рыбой, как ни странно это звучит, скорее всего испорчена! Свежая рыба должна пахнуть чистой речной водой или морем. Может присутствовать и легкий запах тины, если рыба жила в пруду (например, у щуки, сазана или карпа), с этим запахом приходится потом бороться при готовке, но он вполне допустим.

Я всегда смотрю рыбе в глаза: они должны быть яркими, с черным блестящим зрачком. Брюшко не вздутое, жабры розовые, слегка влажные, не похожие по цвету на загрибевший старый кирпич. Другой важный признак свежести — блестящая, плотно прилегающая к коже чешуя. Если чешуйки топорщатся — перед вами лежалый товар. И, наконец, при нажатии свежая рыба под пальцами остается плотной и слегка пружинит. Потрошеной рыbine, даже если она уже лишилась головы, нужно потрогать брюшко внутри — на руке не должно остаться слизи, темных пятен или неприятного душка. А у крупной морской рыбы прежде всего проинспектируйте брюшко в самом низу, прямо около разреза, где сосредоточено больше всего жира. Если заметили нездоровую желтизну — перед вами рыба «второй свежести».

ЖИВАЯ ИЛИ МОРОЖЕНАЯ

Для каждой рыбы существует определенный сезон лова — именно тогда она находится на пике своей формы. Свежего налима можно купить в январе, щуку — с февраля по апрель, линя — с мая по июль, форель — с мая по август, семгу и угря — с июня по август, черную треску и чилийского сибаса — с мая по август. Весь остальной год они попадают в магазины замороженными. Надо понимать, конечно, что заморозка не всегда плоха. Если речь идет о единожды произведенной шоковой заморозке, то это отличный способ сохранить свежесть и качество рыбы — продукт в таком виде наименьшим образом пострадает от транспортировки и хранения. Но если его размораживали и замораживали несколько раз, на леднике магазина в итоге окажется рыхлая, разваливающаяся от простого прикосновения плоть, которая вряд ли имеет право называться рыбой и уж точно не может похвастаться ни пользой, ни вкусом. Если рыба при обжарке выделяет много белка (та-

кие белые хлопья, появляющиеся вокруг нее на сковороде), значит, она была заморожена хотя бы один раз. Если филе не плотное и палец от него не отскакивает, а «проваливается», то она была заморожена как минимум два раза. Слишком толстая ледяная корка говорит о том, что вам пытаются продать лед по цене рыбы. Скорее всего, эту рыбину тоже замораживали повторно, попутно нарастив ледяной покров.

Чтобы сохранить полезные свойства рыбы, размораживать ее в домашних условиях нужно медленно, в холодильнике — в новейших из них есть даже специальная камера для дефростации. Выложите рыбу в дуршлаг или в сито, а снизу подставьте поддон: оттаивая, рыба отдает довольно много влаги, и оставлять ее плавать в талой воде не стоит. Если же, наоборот, вы хотите заморозить свежую рыбу, обязательно для начала выпотрошите ее, тщательно промойте, удалите жабры, а затем поместите в герметичный контейнер.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОТРОШИТЬ И ЧИСТИТЬ РЫБУ

Чистить рыбу — совсем не эстетское удовольствие! Именно возня с разлетающейся по кухне чешуей и острыми плавниками многих удерживает от того, чтобы готовить рыбу дома почаще, а кто-то просто не знает, с какой стороны к ней подойти. Между тем, если сразу освоить правильную последовательность действий, чистка рыбы окажется не такой уж грязной и сложной процедурой.

Для начала, если вам нужна целая рыба с головой, удалите у нее жабры (при готовке они могут дать горечь), затем коротким острым ножом сделайте на брюшке длинный продольный надрез. Нож не должен входить глубоко, иначе есть опасность повредить желчный пузырь, а от горечи разлившейся желчи потом будет сложно избавиться.

Аккуратно выньте рукой внутренности (помните все про тот же желчный пузырь!), а все остатки из полости выскребите чайной ложкой. Дальше рыбу следует тщательно промыть, просушить бумажным полотенцем и,

не откладывая, приступить к чистке. Срежьте ножницами плавники и, придерживая голову рыбы рукой, счистите чешую, двигая ножом «против шерсти». Если рыба скользит, подложите под нее бумажное полотенце или, по старинке, газету. Проверьте, не осталось ли чешуек на самом верху спинки и под хвостом — о них чаще всего забывают.

Если чешуя не хочет отходить, попробуйте окунуть рыбу на пару минут в кипяток, это обычно помогает. Если вдруг по неаккуратности вы все-таки затронули при чистке желчный пузырь, можно попытаться справиться с горечью, тщательно протерев изнутри брюшко рыбы салфеткой, смоченной уксусом или лимонным соком, но эта хитрость срабатывает не всегда. Чтобы не собирать чешую по всей кухне, можно наполнить большую миску или таз холодной водой, погрузить туда рыбу и, надев перчатки, устроить «подводную чистку» — так все чешуйки останутся в воде.

5 правил обращения с рыбой

1 По одному и тому же рецепту можно готовить с разной рыбой — в отличие, например, от мяса, многие виды рыбы вполне взаимозаменяемы, главное, чтобы они были похожи по текстуре и жирности. Например, сибас легко меняется на любую нежирную белую рыбу, палтус — на камбалу, взаимозаменяемы и почти все виды лососевых. Но у красной рыбы принципиально другой вкус, чем у рыбы с белым мясом, поэтому готовить по одной схеме дораду и семгу не стоит.

2 На блюда с сырой рыбной мякотью (тартар и севиче) годится только морская рыба, речная больше подвержена паразитам, к тому же в ней больше костей.

3 Никакая рыба не любит долгой готовки. Как только мякоть потеряет прозрачность и ее будет легко разломить вилкой, сразу снимайте рыбу с огня. Лосося и тунца, если они попали вам в руки охлажденными, вообще предпочтительнее подавать слегка недожаренными, с розовой сердцевинкой, как пасту «аль денте».

4 Не стоит отваривать рыбу при бурном кипении, вода должна лишь слегка булькать, иначе ценный белок, которого в рыбе избыток, свернется и потеряет вид и вкус. Если вы настроены варить суп, заливайте рыбу холодной водой, а если хотите подать на стол именно отварную рыбу, опускайте ее в кипяток.

5 Лучше не варить бульон из сазана, леща, корюшки, карпа, наваги или камбалы, он получится слишком резким по запаху, темным и горьковатым. Это рыба для жарки.



Приготовление

ЖАРКА

Рыбное филе выкладываем на разогретую сковороду кожей вниз, доводим почти до готовности и лишь затем, перевернув, быстро обжариваем мякоть. Вот вам секрет: если перед жаркой рыбу минут пять подержать в соляном растворе (1 ч. ложка соли на 1 стакан холодной воды), то она не развалится на сковороде и приобретет аппетитную золотую корочку. Так же работают и кляр, и панировка.

ЗАПЕКАНИЕ В ДУХОВКЕ

При запекании рыба выделяет мало сока. Чтобы не пересушить, спрячьте ее в конверт из пергамента или фольги. Еще один способ сохранить рыбу сочной — подложить под нее «подушку» из овощей или нарезанного лимона. Чтобы лишний раз рыбу не тормошить, заранее рассчитайте примерное время запекания: на каждые 200 г веса понадобится примерно 15 минут (при температуре 180 °C). Точнее определить готовность поможет простой прием: проткните рыбу в самой толстой части спинки кончиком ножа и подержите его там примерно 10 секунд. А затем приложите нож к губам: если его кончик остался холодным — рыба еще совсем сырая, если чуть теплее комнатной температуры — ей осталось стоять в духовке 2–3 минуты, а если нож горячий — немедленно вынимайте рыбу из духовки!

ВАРКА

Обычно я беру 200 мл воды на 100 г рыбы. В одном и том же бульоне можно приготовить 3–4 вида рыбы, такой бульон может потом стать отличной основой для соуса. А для морской рыбы можно использовать не воду, а специально приготовленный пряный отвар из свежих и сушеных трав, положив в него, например, укроп, фенхель, чеснок, сельдерей, морковь, петрушку, тимьян и лавровый лист. Такой отвар можно сделать за 10 минут, а потом уже готовить в нем рыбу.

БУЛЬОН

Первой в бульон попадает всякая рыбная мелочевка, а то и вовсе плавники, хвосты и кости, затем жидкость тщательно процеживают и закладывают в нее рыбу поблагороднее. Этот способ дает супу навар и аромат, но бульон обычно получается мутноватым. Чтобы вернуть ему прозрачность, бульон очищают, добавив так называемую «оттяжку». Лучшее всего в этой роли выступает взбитый яичный белок: его вводят в самом конце варки, затем дают бульону отстояться и убирают белок шумовкой вместе с пеной и взвесью, которые он успел в себя впитать. Букет гарни для рыбных бульонов в северных странах обычно включает укроп, фенхель и лавровый лист, а в Средиземноморье — тимьян и орегано, иногда — шалфей и розмарин.

СОЛЕНИЕ И ВЯЛЕНИЕ

Правильно завяленная и правильно посоленная рыба — это не только закуска к пиву. В субботнем или воскресном неторопливом завтраке моего донского детства непременно участвовали отварной картофель в мундире и засоленная, а потом выпаренная, тающая во рту рыба.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ВИНЕ

В компанию вина и рыбы неплохо вписываются розмарин, тимьян и фенхель, почти всегда уместны в ней лимон и апельсин и, конечно, приветствуются всякие ароматные корешки типа петрушки. Если мы рыбу запекаем в духовке или тушим, вино добавляем в самом начале, в соотношении 30 мл вина на 100 г рыбы. Жидкости должно быть не слишком много, но при этом достаточно, чтобы она покрывала рыбу. Вино можно использовать не в чистом виде, а разбавив его пряным бульоном или даже просто водой. Если мы рыбу жарим, лить вино на горячую сковородку бессмысленно — оно тут же испарится. Лучше замариновать в нем рыбу минут на 15 или добавить в соус к уже готовой.



Рыба,

ЗАПЕЧЕННАЯ В КАРМАНЕ С ЦУКИНИ И МАСЛИНАМИ



Ингредиенты

2 тушки дорады (по 800 г каждая)
1 молодой кабачок
1 молодой цукини
5 крупных маслин
3–4 пера зеленого лука
100 мл белого вина
3–4 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кабачок и цукини вымыть и тонко нарезать по диагонали под небольшим углом.
2. Зеленый лук порубить.
3. Маслины, удалив косточки, мелко нарезать.
4. Соединить кабачки, цукини, зеленый лук и маслины, сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, немного посолить, поперчить и перемешать.
5. Рыбу почистить и срезать филе вдоль хребта.
6. Глубокий противень выстелить бумагой для выпечки, разложить овощи, затем выложить филе рыбы кожей вверх, посолить, поперчить, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и полить белым вином.
7. Накрыть еще одним слоем бумаги, соединить концы и плотно скрепить, так чтобы получился карман.
8. Запекать рыбу в разогретой духовке 20 минут.



 4 порции
 1 ч.

Виды

ТРЕСКА

Как раз тот случай, когда заморозка не идет рыбе на пользу, — размороженная треска сильно проигрывает по вкусу свежей, так что имеет смысл покупать ее в охлажденном виде. При варке треска довольно резко пахнет, если сильный рыбный запах вам не по вкусу, прикрасьте его ароматными травками и приправами. А вот полезных ненасыщенных жирных кислот Омега-3 в ней очень много, и детскую «пугалку» — рыбий жир — делают именно из нее. Заменить треску можно пикшей, хеком, сайдой.

СКУМБРИЯ

Она же макрель. В советское время скумбрия попадала на прилавки в основном копченой или в консервах. Между тем в средиземноморской кухне ее и запекают, и на гриле жарят, и на углях. Очень вкусно припустить скумбрию в белом вине или рассоле. Вкус у нее довольно сладкий, поэтому мне нравится сочетать ее с чем-нибудь пряным и острым, например с хреном. А из сырой скумбрии крутят роллы и суши.

КЕФАЛЬ

Сочная, выразительного вкуса, с крупной костью. Долго ее готовить не стоит, главная задача — не испортить роскошный натуральный вкус, поэтому лучше всего быстро обжарить или приготовить на пару. Ей очень идут кисло-пряные соусы вроде грузинских киндзмари или ткемали, зажаренный лук и чесночные подливки.

КАМБАЛА

Готовить эту забавную плоскую рыбу нужно самым щадящим образом, иначе она просто потеряет свой нежный вкус. Лучший способ сохранить его — легкая панировка. Если камбалу не запекают целиком, то обычно разделяют на филе. Идеальная специя для нее, на мой вкус, тимьян. В обращении с камбалой есть одна сложность: ее необходимо довольно тщательно вычистить — удалить плавниковую бахрому, плотную кожу с верхней части и даже большую часть подкожного жира, чтобы во время приготовления все дело нам не испортил прогорклый запах. Сметанные и сливочные соусы очень ей подходят — вкус не перебивают, а только подчеркивают.

БАРАБУЛЬКА

Отличается сладковатым нежным мясом, которое легко принимает все виды готовки, вплоть до горячего копчения. Если рыба совсем небольшая, лучше ее лишний раз не тормошить, чтобы не порвать кожу: не задумываясь, просто пожарьте ее на сковородке или на гриле прямо с головой, плавниками и чешуей и подавайте с дольками лимона. Тех, что покрупнее можно выпотрошить, замариновать перед жаркой и подавать на подушке из овощей и зелени — фенхеля, например, как любят французы, или лука, маслин и помидоров, как делают итальянцы.

ЛОСОСЕВЫЕ РЫБЫ

Мясо семги, нерки, форели и кеты от природы жирное и нежное, хорошо держит форму, поэтому в приготовлении они не требуют особых усилий. Жарить или припускать их можно и без масла (в них много собственного жира), а вкус оттенить чем-нибудь кисловатым — лимоном, апельсиновым соком, бальзамическим уксусом или вином. Именно жирные лососевые рыбы с плотным мясом (семга, форель) опровергают догму, что в качестве сопровождения к рыбе подходит только белое вино: в соусах к этим рыбам хорошо работают и легкие красные вина, например каберне совиньон. Горбуша самая сухая и невыразительная по вкусу из всех красных сородичей, поэтому наименее ценная. Ее чаще засаливают и пускают на консервы, чем готовят свежей, и уж бульон варить на горбуше точно не стоит — он будет горчить.

СУДАК

Если вы редко готовите рыбу из-за не любви к ее косточкам, то судак может поправить ситуацию. Среди его достоинств — плотное белое мясо, в котором почти нет докучливых мелких костей. Судак — продукт диетический, в нем мало жира, но и пересушить его во время приготовления довольно сложно. Хотите извлечь из судака максимум пользы — приготовьте его на пару, а если стремитесь добавить ему немного сочности — перед жаркой заверните кусочки рыбы в тонкие ломтики бекона или потушите в свекольном соке. К нейтральному вкусу судака подходят почти любые соусы — с вином, пивом, сливками, грибами. Эффектный способ приготовить судака по старинному русскому рецепту — запечь с томленными или квашеными антоновскими яблоками.

ЩУКА

Щуку обычно не жалуют за острые плавники и назойливый душок тины. Но я знаю, как щуку можно оправдать. Во-первых, у нее плотная кожа, которая снимается, как чулок, — то что надо для фаршировки! Во-вторых, из щучьей мякоти получается довольно клейкий фарш — щучьи котлеты не разваливаются на сковороде, даже если не перегружены хлебом и яйцом, и получаются пышными, сочными, но не тяжелыми. Совсем неплохо добавить в щучий фарш мясо лососевых рыб — для сочности и легкого «румянца». Ну а избавить щуку от пресловутого запаха тины поможет любая кислая жидкость: вино, лимонный сок, огуречный рассол и уксус, — а также участие в соусе жареного лука, петрушки или укропа.

КАРП, САЗАН

Эти рыбы, к сожалению, отличает обилие мелких острых костей. Чтобы справиться с напастью, можно просто пропустить мякоть карпа через мясорубку вместе с костями — в фарше они не будут заметны. Или воспользоваться приемом, характерным для китайской кухни: на рыбе делают глубокие поперечные или крестообразные надрезы до самого хребта, а затем отправляют ее в раскаленное масло. Мелкие кости кипящее масло будто растворяет, а крупные становятся мягкими и совсем не опасными. Поможет и долгое тушение в каком-нибудь кисло-сладком соусе (хорошо подходят соусы на основе цитрусовых, соевый или соус на молоке со специями). И вот что еще: покупая карпа, не гонитесь за размером, самая сладкая рыба — весом до полутора килограммов. Карп-гигант будет сухим, он годится только для фотографии с трофеем на рыбалке.

ТОЛСТОЛОБИК

В ситуации, когда свежая морская рыба уж очень долго «плывет» до нас и не всегда доплывает в должном виде, выходом может стать речная рыба. Я бы посоветовала обратить внимание на толстолобика. Как моя бабуля его готовила! Как будто не раз бывала в Испании или Италии. Бабушка, жившая на Дону, использовала томаты, лук, чеснок, травы — в Средиземноморье используют те же томаты, лук, чеснок, травы, а еще каперсы и оливки. Вместо белого вина она брала квас и припаривала в нем рыбу, чтобы была подушистее.



Суп с семгой

И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты

400 г филе семги
5–6 клубней картофеля
100 г рыбных костей и кожи
1 морковь
1 луковица
1 стебель сельдерея
1 лимон
пучок укропа
3–4 веточки петрушки
3–4 веточки укропа
100 мл 22%-ных сливок
5–6 горошин черного перца
свежемолотый черный перец
морская соль

1. С лимона длинной полоской срезать цедру.
2. Луковицу почистить.
3. Морковь почистить и крупно нарезать.
4. Стебель сельдерея разрезать на 3–4 части.
5. Рыбные кости и кожу поместить в кастрюлю, добавить луковицу, морковь и сельдерей, лимонную цедру, веточки петрушки и укропа. Залить все холодной водой, всыпать 1 ч. ложку соли и перец горошком и сварить рыбный бульон. Готовый бульон процедить.
6. Картофель почистить, нарезать кубиками, выложить в бульон и варить до готовности.
7. Семгу нарезать кубиками, половину отправить в бульон и варить 3–4 минуты, если нужно, слегка посолить и обязательно поперчить.
8. Укроп мелко порубить.
9. Взбивать суп в блендере до получения гладкой, шелковистой консистенции.
10. Вернуть кастрюлю на огонь, добавить оставшуюся семгу, сливки, укроп и прогреть суп, не доводя до кипения.



4 порции



1 ч. 10 мин.



Форель



В ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ И БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты

2 филе форели на коже (по 400 г каждый)
300 г моцареллы для пиццы
1/2 лимона
2 зубчика чеснока
3 веточки базилика
3 веточки петрушки
3 веточки кинзы
2 ст. ложки молотых сухарей
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Из половинки лимона выжать сок.
2. Базилик, петрушку и кинзу крупно нарезать.
3. Чеснок почистить и крупно порубить.
4. Рыбу уложить в форму для запекания кожей вниз, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, присыпать измельченным чесноком и зеленью (немного зелени оставить для украшения).
5. Моцареллу нарезать ломтиками толщиной 4–5 см и выложить поверх рыбы.
6. Посыпать все сухарями и запекать в разогретой духовке 25–30 минут.
Подавать, украсив оставшейся зеленью.

 4 порции
 40 мин.





Треска

СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ПАПРИКОЙ

Ингредиенты

1 филе трески на коже
2 ст. ложки оливкового масла
2 щепотки хлопьев паприки
морская соль

Для соуса:

2 красных сладких перца
2 желтых сладких перца
1 красная луковица
1–2 веточки тимьяна
70 мл винного уксуса на эстрагоне
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сахара
щепотка кайенского перца
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке, поместить в целлофановый пакет, плотно закрыть и дать пропотеть, затем снять кожицу, вынуть семена и нарезать мякоть длинными полосками.
 2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
 3. Приготовить соус: разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить лук, всыпать сахар, по щепотке соли, черного и кайенского перца и обжаривать лук до золотистого цвета.
 4. Добавить нарезанный сладкий перец, все перемешать.
 5. Влить уксус и прогревать соус на небольшом огне, пока он не загустеет. Затем выключить огонь и добавить листья тимьяна.
 6. Паприку растереть в ступке со щепоткой соли, влить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать.
 7. Треску вымыть и сделать на коже диагональные надрезы.
 8. Натереть рыбу с обеих сторон оливковым маслом с паприкой.
 9. Разогреть тяжелую сковороду, выложить на нее рыбу кожей вниз и обжаривать по 4–5 минут с каждой стороны до готовности.
- Подавать рыбу с соусом из сладкого перца.



2 порции



40 мин.





Семга,

ЗАПЕЧЕННАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

Ингредиенты

500 г филе семги
1 апельсин
небольшой пучок петрушки
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка орегано
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Апельсин нарезать кружками вместе с кожурой.
2. Семгу посыпать орегано, посолить, поперчить и выложить в жаропрочную форму.
3. Сбрызнуть рыбу оливковым маслом, обложить кружками апельсина и оставить мариноваться на 20–30 минут.
4. Отправить семгу под гриль на 15–20 минут.
5. Готовую рыбу присыпать измельченной рукмой петрушкой и подавать.

 2 порции
 1 ч.



Морепродукты

КРАБ

Самым известным крабом в нашей стране считается камчатский. С Дальнего Востока его поставляют замороженным или переработанным в консервы. Если выбираете заморозку, остановитесь на экземплярах ровного цвета, без подсохших краев, а если повезло разжиться живыми крабами, берите самых крупных. Главная ценность краба — в ногах: именно там спрятано самое вкусное и нежное мясо. Лучшие всего краб получается сваренным в крепком, приправленном бульоне: вам понадобится всего 5–6 минут. Главное — щедро бульон посолить, потому что в слабосоленой воде крабовое мясо может потерять свой вкус. Украсят блюдо и пряные смеси (например, из семян горчицы, черного перца, гвоздики, лаврового листа, сушеного имбиря и острого перца). Если для вас это слишком просто, можно, конечно, при-

готовить и что-нибудь похитрее, вроде американской крабовой котлетки Crab Cake: из крабового мяса с зеленым луком и специями формируют котлетки, окунают в смесь из молока и яиц, обваливают в панировке и слегка обжаривают на сливочном или растительном масле. Такая котлета в булочке — это уже крабовый бургер. В салате крабовое мясо лучше всего сочетается с чем-нибудь овощным и хрустящим: сочными листьями айсберга или китайской капусты, спаржей или стеблем сельдерея. А майонез к такому салату не полнитесь и приготовьте свой, домашний.

КРЕВЕТКИ

Креветки чаще всего добываются до нашего стола замороженными — они портятся через несколько часов после вылова. Черный цвет головы и брюшка сигнализирует о том, что перед вами все-таки оказался порченный товар. Свежесть креветки, впрочем, можно легко определить и по панцирю: он должен быть блестящим, без отметин и черных крапинок. Главная хитрость в обращении с креветками — не переварить, иначе они станут похожи на резину, трех минут вполне достаточно. Экспериментировать можно на тему соусов: чесночное масло и лимонный сок, домашний майонез, томатно-оливковый соус.

КАЛЬМАРЫ И ОСЬМИНОГИ

Если есть возможность выбирать, не жадничайте, берите моллюска примерно 60 см в длину и весом около килограмма — они, конечно, вырастают и под 20 метров, но вкуснее от этого не становятся. Разделка кальмаров и осьминогов только в первый раз кажется чем-то замысловатым — совершите однажды все нужные манипуляции, а потом все пойдет по накатанной. Съедобны у кальмаров мускульная часть туловища и голова со щупальцами. Нужно крепко ухватиться за предварительно промытую тушку и вместе с головой вытянуть щупальца. Их отделяют сразу за глазами, так чтобы они оставались соединенными только узким кольцом. Взявшись за это кольцо, выдавливают жесткий «клюв», а после стягивают пальцами прозрачную внутреннюю оболочку. Снимают с тушки пленку, срезают острым ножом плавники и промывают мешок — с внутренней и внешней стороны. Моллюска отваривают целиком или большими

кусками в подсоленной воде (на 1 кг мяса берут 2 л воды и 15 г соли) при слабом кипении в течение 3–5 минут, но не дольше, иначе получите несъедобную подошву. Правда, ситуацию можно спасти, оставив кальмара вариться еще минут на сорок: он снова станет мягким, хотя потеряет почти все оттенки вкуса. Мясо кальмара охлаждают вместе с отваром, а потом стругают в салаты, подают с перцем, чесноком и морской капустой, делают из него фарши для запеканок, пирогов и блинчиков, готовят с ним супы, рулеты и даже суфле. Популярный способ обхождения с кальмаром — нарезать колечками, обваливать в тесте или панировке и зажарить во фритюре. А еще моллюсков очень удобно фаршировать. Выдающаяся начинка получается из обжаренной моркови с яблоками, белокочанной капусты с добавлением вареных яиц, морской капусты и моркови, фарша из него же самого или любой рыбы.

МИДИИ

Как и с любыми моллюсками, главный вопрос здесь — свежесть, поэтому перед готовкой сырые неочищенные мидии надо тщательно перебрать: слишком легкие или, напротив, тяжелые ракушки — тревожный знак. Первые могут оказаться пустыми, вторые — нахвататься ила и песка. Если попались ракушки с открытыми створками, слегка по ним постучите, и, если мидия осталась безучастной и створок не закрыла, безжалостно от нее избавьтесь. При варке действуйте ровно наоборот: все нераскрывшиеся в кипящей воде ракушки нужно из блюда удалить. Перед тем как опускать мидии в ракушках в кастрюлю, избавьте их от «бородок» (пучка волокон, которым они крепятся к камням) и тщательно вымойте щеткой — скрип песка на зубах не заглушит ни один соус. Фаршировать удобнее всего крупные мидии зеленоватого оттенка родом из Атлантики, у нас они обычно продаются уже очищенными и разделенными на половинки. Сыр, белое вино, лук-шалот или чеснок — все идет в дело. Варят ракушки обычно с добавлением белого вина, томатного пюре, оливкового масла или сливок. Из приправ к любому блюду с мидиями подойдет фенхель, базилик, петрушка, а также лимонный сок. Размороженные очищенные мидии свежих никогда не заменят, зато с ними меньше возни, да и в супах, салатах и ризотто они отлично сыграют роль доступных морских деликатесов.





Теплый салат

С ОСЬМИНОГОМ

Ингредиенты

1 тушка осьминога (1 1/2 кг)
300 г перловой крупы
2–3 небольших сладких помидора
2 красные луковицы
горсть оливок с косточками
2–3 веточки базилика
1–2 ст. ложки винного уксуса

Для приготовления осьминога:

1 крупный помидор
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
4–5 листьев шалфея
1–2 натуральные винные пробки (не склеенные!)
1–2 лавровых листа
несколько горошин душистого перца

Для заправки:

1/2 лимона
1 зубчик чеснока
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Репчатый лук и морковь почистить.
2. Стебель сельдерея разрезать на 2–3 части.
3. Осьминога промыть, поместить целиком в кастрюлю вместе с сельдереем, морковью, крупным помидором и луковицей, залить все холодной водой.
4. Добавить душистый перец, шалфей, лавровый лист и винные пробки, довести до кипения, убавить огонь и варить осьминога в течение часа, затем остудить, не вынимая из бульона.
5. Перловку отварить согласно инструкции на упаковке.
6. Красный лук почистить, нарезать полукольцами, залить винным уксусом и оставить мариноваться.
7. Помидоры порезать небольшими дольками.
8. Оливки раздавить плоской стороной ножа или дном стакана и удалить косточки.
9. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.
10. Чеснок почистить.
11. Приготовить заправку: горчицу соединить с чесноком, лимонным соком и оливковым маслом, посолить, поперчить и взбить все до однородного состояния.
12. С остывшей тушки осьминога снять пленки и порезать ее на крупные кусочки.
13. Добавить к осьминогу перловку, помидоры, оливки и замаринованный лук, все перемешать, полить заправкой и присыпать листьями базилика.



4–6 порций



1 ч. 30 мин.



Креветки с имбирем

И МЕДОМ ПОД ГРИЛЕМ



Ингредиенты

500 г свежемороженных креветок
горсть кунжутного семени

Для маринада:

небольшой корень имбиря (30 г)
1/2 свежего перца чили
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка жидкого меда
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Креветки предварительно разморозить.
2. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке (должна получиться 1 ч. ложка с горкой).
3. Перец чили мелко порубить.
4. Чеснок почистить.
5. Приготовить маринад: чеснок и имбирь со щепоткой соли и перца растереть в ступке в однородную массу (если нет ступки — растереть плоской стороной ножа на разделочной доске), затем соединить с оливковым маслом, медом и чили.
6. Креветки выложить в маринад и все перемешать.
7. Нанизать креветки на шпажки, уложить в глубокий противень на некотором расстоянии друг от друга и присыпать кунжутом.
8. Отправить креветки под гриль и запекать до готовности.

 3 порции
 25 мин.





Кальмары

С АВОКАДО

Ингредиенты

450 г тушек кальмара
2 мясистых помидора
1 красная луковица
100 г любого салатного микса
1 лимон
1/2 авокадо
1/4 свежего перца чили
небольшой пучок кинзы
3–4 ст. ложки оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Луковицу и авокадо почистить и мелко нарезать.
2. Помидоры и перец чили порубить маленькими кусочками.
3. Кинзу измельчить.
4. Все подготовленные овощи соединить и перемешать с зеленью.
5. Из лимона выжать сок.
6. Салатный микс выложить на большое блюдо, сверху разложить половину порубленных овощей, все слегка сбрызнуть оливковым маслом и соком лимона, посолить и поперчить.
7. Тушки кальмаров промыть, удалить грубые части, просушить бумажным полотенцем.
8. Сильно разогреть сковороду-гриль и обжаривать кальмаров по 1 минуте с каждой стороны.
9. Выложить кальмаров на салат, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, поперчить и посолить.
10. Сверху разложить оставшиеся порубленные овощи, еще раз слегка посолить и поперчить, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и лимонным соком.

 2 порции
 35 мин.





Макароны с мидиями

ПОД СОУСОМ ИЗ СИДРА



Ингредиенты

1 кг мидий в раковинах
500 г длинных макарон (типа мафальдине)
100 г тонко нарезанного бекона
небольшой пучок петрушки
морская соль

Для соуса:

2 луковицы красного шалота
1/2 свежего перца чили
2 зубчика чеснока
300–400 мл яблочного сидра
1 ст. ложка оливкового масла

1. Макароны, не ломая, отваривать в подсоленной воде на 2–3 минуты меньше, чем указано на упаковке, затем воду слить.
2. Чеснок почистить и мелко порубить.
3. Лук-шалот почистить и нарезать тонкими полукольцами.
4. Перец чили нарезать очень тонкими кольцами вместе с семенами.
5. Приготовить соус: разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить чеснок и чили на небольшом огне, затем добавить лук и обжаривать все вместе еще несколько минут.
6. Когда лук и чеснок станут прозрачными, выложить в сковороду мидии, влить сидр, накрыть крышкой и готовить 15–20 минут, пока мидии не раскроются.
7. Добавить к макаронам часть мидий в раковинах, влить немного соуса, в котором они готовились, и еще несколько минут подержать все на медленном огне (если нужно, влить еще немного соуса из мидий).
8. Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета.
9. Петрушку нарезать, добавить к макаронам и перемешать.
10. Оставшиеся мидии освободить от створок.
11. Макароны с мидиями в раковинах разложить в тарелки, сверху выложить бекон и очищенные мидии.

 4 порции
 35 мин.



Шука
и место

Выпечка 224 Мука. Ржаная. Гречневая. Каштановая 226
Кукурузная. Черемуховая. Овсяная. 4 правила обращения с мукой 227
Фокачча с прованскими травами 228 Хлеб на соде 231 Расстойный хлеб 232
Дрожжи. Вода. Молоко и сливки 234 Сливочное масло. Оливковое масло.
Яйца. Шоколад 235 Блины с грибами и голубым сыром 237 Пирожки с рисом,
яйцами и шпинатом 238 Орехи. Ванильный экстракт и стручок. Разрыхлитель.
Пищевая сода 240 Мед 241 Пирог с брусникой 243 Тесто. Тесто для пасты,
пельменей, вареников 244 Равиоли с творожно-сырной начинкой 247
Пельмени 250 6 полезных советов. Дрожжевое тесто 252 Песочное тесто.
Слоеное тесто 253 Шафрановый кекс с изюмом 254 Маффины 257
Апельсиновые маффины с клюквой 257 Бисквитное тесто 258 Заварное тесто 259
Бисквит на зеленом чае 261 Эклеры 262 Лимонные эклеры 262



Это магия. Главное волшебство кулинарии. Я и правда чувствую себя колдуньей, когда из элементарных, малопривлекательных на вид продуктов — муки, дрожжей, воды — создаю тесто. Для меня тесто — живое, выйдя из-под рук того, кто его замесил, оно начинает существовать само по себе. А потом происходит еще одно чудо и из него получается невероятно вкусная еда. Все связанное с выпечкой (причем совсем не обязательно сладкой) — это лучшее, что есть в кулинарии. Уверена, что нет людей, безразличных к тому, что можно приготовить из теста. Есть люди, которые вынуждены ограничивать себя, а ограничивают они себя потому, что остановиться, когда дело касается выпечки, очень сложно, а сложно потому, что это очень-очень вкусно! Давайте сейчас забудем (пусть ненадолго) о глютене и диетологах. В любом рецепте, который я привожу, вы можете заменить обычную муку на безглютеновую, ее сейчас очень много.

Но ведь мы говорим здесь не о здоровом питании, мы говорим об уютном доме, где пахнет свежеспеченными булками. Формула, по которой я живу последнее время, такая: много пеку, а ем очень мало, даже не ем, а пробую. Делитесь этой радостью! Балуйте свою семью. А если она у вас совсем маленькая, делитесь своими печеными шедеврами с друзьями, соседями, коллегами. Еда — это самый доступный способ достижения комфорта, и психологического, и физического. Недавно слышала лекцию одного психолога, он рассказывал, что самый быстрый, эффективный, нетравматичный выход из подавленного состояния не лекарства, а углеводы. Они легко и просто делают нас счастливыми. Конечно, нельзя заедать свою грусть-печаль, надо разобраться, в чем причина, но, умея обращаться с мукой и тестом, вы можете быть уверены: сделать счастливыми себя и своих близких вы всегда сможете!

ВЫПЕЧКА

В мире много известных кондитеров-мужчин, которые довели свое искусство до уровня точнейшей науки, и к их произведениям часто страшно подступиться, настолько они прекрасны. Особенно преуспели в этом французы, но и в Англии, и в Италии, и в Японии, и в России можно найти истинные шедевры кондитерского искусства, созданные мужчинами. Дома же, как правило, выпечкой занимается женщина, во всяком случае, в своей жизни я не встречала, чтобы чей-то папа, дедушка, брат или муж ставил тесто и взбивал кремы. Домашний торт редко выглядит безупречным, да нам, наверное, это и не нужно. Неровно растекшаяся глазурь, небрежно разбросанные по поверхности торта ягоды, присыпанный пудрой чуть пригоревший краешек мне милее, чем идеальный торт «как из магазина». Дома можно пытаться осуществить самые амбициозные кондитерские планы, главное, владеть информацией. Если бы каждый раз, когда пеку, я пыталась добиться идеала с эстетической точки зрения, для меня это была бы уже работа, а на кухне я в первую очередь ловлю кайф! Но, пожалуй, из всех направлений прикладного домашнего искусства именно приготовление выпечки больше всего требует точности и уважения к рецепту и не терпит приблизительности. Если написано, что необходимо 175 граммов, а вы положите 173, как бы неправдоподобно это ни звучало, могут возникнуть проблемы. Так что рисковать не стоит! Советую иметь хорошие весы и взвешивать все

ингредиенты, максимально точно следуя рецепту. Единственное, что я всегда изменяю, — количество сахара. Я к сладкому отношусь спокойно, а приторно-сладкое просто не могу есть. Но я никогда не экспериментирую с сахаром в рецепте меренг: если написано «на три белка 195 граммов сахара», так и должно быть! Положите чуть меньше, и усилия, потраченные, пока вы все это 25 минут взбивали, пойдут прахом — либо меренги не поднимутся, либо поднимутся и грохнутся. Старайтесь соблюдать и все остальные параметры — и время, и температуру приготовления. Не стоит создавать погрешность собственными руками, мы и так не застрахованы от погрешностей: у всех немного по-разному нагреваются духовки, различается интенсивность подачи газа, у кого-то есть гидрорежим, у кого-то нет. Климат тоже играет большую роль — мука реагирует на влажность воздуха и ведет себя по-разному. Здесь выход только один — приобретение опыта. Пробовать, экспериментировать, узнавать. В этом помогут рецепты, которые готовятся «на глазок», как говорила моя бабушка. «Сколько муки?» — спрашивала я. «Да сколько возьмет», — отвечала она. Что это значит? Только то, что нужно опытным путем установить, какая тебе требуется консистенция, а не взвешивать муку. Кстати, от размера яйца ведь тоже многое зависит, серьезные профессионалы прописывают в ингредиентах не количество яиц, а белок и желток в граммах.





МУКА

Самый важный наш ингредиент. Основное качество муки — количество клейковины, или глютена — натурального протеина пшеницы, который определяет структуру и плотность выпечки. Представьте разницу в текстуре батона хлеба и легкого бисквитного пирога, и вы поймете, о чем речь. Глютен позволяет рассыпчатой муке превращаться в однородную массу теста. Чем больше глютена, тем тесто получается более послушным, легче лепится и тянется. Если у вас аллергия на глютен или вы придерживаетесь модных тенденций здорового питания, покупайте безглютеновую муку. На упаковке непременно должна быть соответствующая маркировка — мука, сделанная из безглютеновых культур, может быть «загрязнена» глютенном во время производства, так что будьте бдительны! Кукурузная, гречневая, каштановая, рисовая, картофельная, соевая мука, а также мука из сорго, киноа, проса и прочие не содержат ни малейшего следа глютена только в том случае, если производитель гарантирует это.

РЖАНАЯ

Содержит мало клейковины, поэтому в выпечке к ней обычно добавляют муку пшеничную. Стопроцентно ржаной хлеб обычно готовят с помощью опары, она придает выпечке особенный карамельный цвет и аромат солода. В ржаной муке существенно больше железа, чем в пшеничной, считается, что она повышает иммунитет, поскольку способна влиять на выведение токсинов, солей, шлаков.

ГРЕЧНЕВАЯ

(без глютена)

Придает выпечке чуть ореховый привкус, характерный для гречки. Чтобы замешать ее, в тесто обычно добавляют около трети пшеничной муки. Из гречневой муки получаются чудесные румяные блины, пельмени, оладьи и лапша. Такую муку легко сделать дома, размолдав гречку с помощью блендера или специальной мельнички для круп. Холестерина в ней ноль, зато полезной клетчатки очень много.

КАШТАНОВАЯ

(без глютена)

Удивительная мука с оттенками вкусов корицы и шоколада. Поскольку она тоже неклеякая, как любая безглютеновая мука, для клейкости в нее добавляют яйца или сметану и пшеничную муку. Торт из каштановой муки с заварным кремом, взбитыми сливками и свежими ягодами — это чистая гастрономическая роскошь!

КУКУРУЗНАЯ

(без глютена)

Из такой муки грубого помола готовят поленту и мамалыгу, а еще полезный для пищеварения плотный, зернистый хлеб. Мелкий помол хорош для коржей и печенья — они получаются пышные, рассыпчатые. Еще из нее можно делать разные виды панировки: мелкая подходит для темпуры, благодаря крупной на котлетах или куриной грудке получается яркая золотистая корочка.

ЧЕРЕМУХОВАЯ

(без глютена)

Продукт из другого времени, со страниц книги Елены Молоховец, теперь снова востребован. Молоть высушенные черемуховые ягоды придумали в Сибири. Смешивать такую муку можно и с пшеничной, и с ржаной. Для тех, кто придерживается здорового образа жизни, черемуховая мука интересна тем, что калорийность у нее втрое ниже, чем у пшеничной, а вкус при этом очень богатый — с миндальной горчинкой и ягодной, напоминающей черничную, сладостью. Отлично сочетается с ягодами, сливками и шоколадом. А если смешать черемуховую муку с медом, сливками или молоком, то она может стать и начинкой.

ОВСЯНАЯ

Особенно хороша для лепешек и печенья. Делает тесто рассыпчатым, хотя чуточку сыроватым. Сочетается с пшеницей, рожью, льном. Овсяная мука слегка крахмалистая, в ней довольно высокое содержание жиров, так что выпечка получается калорийнее пшеничной. Овсяное печенье я предпочитаю готовить, только если жду в гости большую компанию или знаю, кого на завтра могу им угостить, иначе все может плохо кончиться! Это один из видов выпечки, который просто сводит меня с ума — тонкий выверенный баланс сладкого и соленого, хрусткость, аромат... Овсяное печенье от меня лучше прятать!

4 правила обращения с мукой

Просеивайте муку. Это нужно вовсе не для того, чтобы избавить ее от примесей (в качественной муке их просто нет), при просеивании мука разрыхляется, обогащается кислородом, и тесто получается более пышным.

Чуть-чуть посолите муку прежде чем начать с ней работать, тогда она не будет образовывать комочков.

Не всыпайте муку в жидкость, только наоборот: вливайте жидкость в посуду с мукой и постепенно вымешивайте.

Добавляйте жидкость в муку понемногу, так вы сможете точно поймать момент, когда тесто дойдет до нужной консистенции.



Фокачча

С ПРОВАНСКИМИ ТРАВАМИ

Ингредиенты

500 г муки
25 г свежих дрожжей
60 мл оливкового масла
1 ч. ложка тростникового сахара
1/2 ч. ложки прованских трав
соль крупного помола
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Дрожжи развести 300 мл теплой воды, добавить сахар и перемешать.
2. Муку и 3/4 ч. ложки морской соли всыпать в чашу комбайна и, перемешивая насадкой для теста, влить дрожжи.
3. Добавить 45 мл оливкового масла и продолжать вымешивать еще 5 минут.
4. Выложить тесто в глубокую посуду, накрыть полотенцем, смоченным в горячей воде, и оставить подходить.
5. В подошедшее тесто добавить прованские травы и вымешать.
6. Небольшую форму выстелить бумагой для выпечки, выложить тесто, разровнять, снова накрыть влажным полотенцем и дать постоять еще 15–20 минут.
7. Отправить фокаччу в разогретую духовку на 15 минут.
8. Горячую фокаччу смазать оставшимся оливковым маслом и присыпать солью крупного помола.



6 порций



приготовление 50 мин.

расстойка 1 ч.







Хлеб

НА СОДЕ

Ингредиенты

500 г муки с отрубями
50 г изюма
50 г очищенных семян подсолнуха
450 мл нежирного кефира
1 ст. ложка пшеничной муки
1 ст. ложка кунжутного семени
1 ч. ложка соды
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Муку с отрубями просеять, вернуть в нее отруби, которые остались в сите, добавить соду, 1 ч. ложку соли и все перемешать.
2. Влить кефир и замесить тесто.
3. Семена подсолнуха и кунжута слегка подсушить на сухой сковороде или в духовке.
4. Изюм замочить на несколько минут в воде, затем отжать.
5. Добавить в тесто все семечки и изюм, еще раз вымесить.
6. Присыпать пшеничной мукой форму для выпечки или противень и выложить тесто, сформировав круглый хлеб.
7. Сделать на тесте глубокий надрез крест-накрест, присыпать мукой и выпекать хлеб в разогретой духовке 40–45 минут.



6 порций



1 ч. 20 мин.

Расстойный хлеб

Ингредиенты

440 г муки грубого помола
50 г пшеничной муки
150 г закваски
2 1/2 ч. ложки морской соли
пакет льда

Для закваски:

120 г муки грубого помола или ржаной
20 г пшеничной муки

Для подкормки закваски:

700 г муки грубого помола
200 г пшеничной муки

1. Приготовить закваску: в небольшой миске соединить 120 г муки грубого помола и 20 г пшеничной муки, влить 120 мл воды комнатной температуры и тщательно вымесить насадкой для теста или вилкой. Выложить в пластиковый контейнер в 4 раза большего объема, чем объем закваски. Неплотно прикрыть крышкой, чтобы поступал кислород, и поставить в прохладную комнату (но не в холодильник!) в шкаф с плотно закрывающимися дверцами.

2. Через день отмерить 150 г закваски, остальное выбросить. Добавить к закваске 70 г муки грубого помола, 20 г пшеничной муки и 75 мл воды комнатной температуры, все перемешать, выложить в контейнер и прикрыть крышкой. Повторять эту процедуру 10 дней.

3. Через 10 дней приготовить тесто: соединить оба вида муки и 2 1/2 ч. ложки соли, влить 350 мл

ледяной воды и вымешивать в комбайне крюком для теста на медленной скорости около 10 минут. Если замешивать тесто руками, понадобится 15–20 минут.

4. Отложить 150 г закваски (можно продолжать кормить ее для следующей выпечки), а остальную закваску добавить в тесто и продолжать вымешивать на медленной скорости еще 5 минут.

5. Увеличить в комбайне скорость до средней и вымешивать 5–6 минут — тесто должно получиться довольно крутым.

6. Выложить тесто на присыпанную мукой рабочую поверхность и, сдвигая одной рукой к себе, а другой от себя, разминать его 3–4 минуты.

7. Вернуть тесто в чашу комбайна, накрыть влажным полотенцем и оставить отдыхать на полтора часа.

8. Отдохнувшее тесто вымесить руками, отправить его обратно в чашу комбайна, накрыть влажным полотенцем и оставить еще на полтора часа.

9. Выложить тесто на рабочую поверхность, разделить на несколько частей и формировать из них хлеб круглой или вытянутой формы, вымешивая руками, пока тесто не станет гладким и ровным со всех сторон, затем оставить отдохнуть — хлеб должен подойти.

10. Выстелить противень бумагой для выпечки, присыпать мукой и выложить хлеб на некотором расстоянии друг от друга. Посыпать хлеб мукой, накрыть вторым листом для выпечки, а затем поместить противень в целлофановый пакет, чтобы ограничить доступ кислорода.

11. Поставить противень с хлебом в самое теплое место холодильника (16–18 °C) минимум на 10 часов, идеально — на ночь.

12. Вынуть тесто из холодильника и оставить часа на два, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры.

13. Включить духовку, поставив температуру на максимум, внутрь положить камень для выпечки или поставить на средний уровень пустой противень, чтобы он разогрелся. Если нет режима подачи пара, поместить в духовку небольшую емкость с водой.

14. Вынуть противень из целлофанового пакета, снять верхнюю бумагу для выпечки и, пока духовка разогревается, дать хлебу подышать.

15. Острым ножом сделать крестообразный надрез в центре круглого хлеба, а на хлебе вытянутой формы — 3–4 параллельных надреза наискосок.

16. На противень в разогретой до максимума духовке очень быстро переместить бумагу с хлебом, либо просто поставить один противень на другой.

17. Вынуть из духовки емкость с водой, вылить ее, наполнить емкость льдом и вернуть в духовку. Через 10 минут понизить температуру до 200 °С и выпекать хлеб еще 30 минут. Затем выключить духовку, слегка приоткрыть дверцу и дать хлебу постоять еще 5 минут.

18. Вынуть хлеб из духовки и переложить на решетку, чтобы при остывании он не потел снизу, — разрезать его можно только через час.



6 порций



1 ч. 20 мин.

ДРОЖЖИ

Главное, что нужно знать о живых дрожжах, — они обязаны быть свежими, пахнуть «остро» и «хлебно». Есть большое заблуждение, что дрожжи хорошо хранятся в морозилке. Нет! Их нельзя замораживать, они теряют процентов восемьдесят своих свойств и почти перестают работать. Если был нарушен режим хранения, дрожжи замерзли или «вспотели», они вряд ли сработают, даже если их срок годности еще не вышел. Прежде всего смотрите на цвет, свежие дрожжи ровного, сероватого оттенка с темными прожилками. Чем темнее и интенсивнее прожилки, чем их больше, тем хуже качество дрожжей. Температура жидкости, в которой вы разводите дрожжи, не должна быть выше 37 °С. Начатую пачку дрожжей храните в холодильнике, в герметичном пакете или контейнере, но не дольше 12 суток. Если дрожжи заветрелись, потемневшие краешки нужно безжалостно выбросить, а оставшийся кусок растереть в чайной ложке воды, разведенной с сахаром, и через 10 минут, если они начнут пузыриться, пускать в дело.

Свежие прессованные и сухие быстродействующие дрожжи взаимозаменяемы. Если приблизительно, то 1 грамм сухих дрожжей заменяет 3 грамма живых. Точные пропорции могут слегка меняться у разных производителей, читайте этикетку.

Вода

По возможности для выпечки используйте фильтрованную воду или минеральную без газа. Вода из крана часто содержит явный хлорный привкус и может быть слишком «тяжелой», то есть содержать разные не нужные нам в рецепте микроэлементы.

Температура воды особенно важна, когда вы работаете с дрожжами. Там, где требуется ледяная вода, используйте именно ледяную, а не просто охлажденную. Это помогает держать температуру теста низкой, пока оно замешивается, и не позволяет дрожжам работать в полную силу до нужного момента. Вода комнатной температуры не должна быть чуть теплой, даже если вы знаете, что это ускорит процесс. Чем больше времени вы потратите — тем больше вкуса получите!

МОЛОКО И СЛИВКИ

Молоко с пониженным содержанием жира, а тем более обезжиренное, не стоит, честно говоря, даже упоминать, когда мы говорим о выпечке. Сливки я использую жирностью 30–35%. Они хороши для взбивания, из них получается прекрасный насыщенный крем, они подходят для смешивания со сметаной и другими видами наполнителей для кремов.

Сливочное масло

Это настолько важный ингредиент, который определяет и текстуру, и вкус того, что вы печете, что я уверена: нужно покупать самое лучшее масло, которое вы только можете себе позволить. Желательно, чтобы масло было с высоким содержанием жира и глубоким, насыщенным сливочным вкусом с легкой кислинкой. Когда вы жарите что-то на сливочном масле, брызните на сковороду и немного растительного, чтобы избежать горения.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

В тесто я добавляю только рафинированное оливковое масло, которое не имеет столь ярко выраженного вкуса и аромата, как масло холодного отжима. Можно заменить его на рафинированное подсолнечное или кукурузное — как вам больше по вкусу.

Яйца

То, что яйца должны быть экологически чистыми, даже не обсуждается. Натуральные яйца имеют богатый вкус и ярко-желтый, почти оранжевый желток. Как говорят, они из-под счастливых куриц!

Яйца прекрасно хранятся при комнатной температуре, но в холодильнике пролежат дольше. Температура яиц влияет на их поведение, когда они смешиваются с другими ингредиентами. Иногда это не имеет значения, если никак не обозначено в рецепте. А иногда очень важно использовать яйца комнатной температуры, а не из холодильника, поэтому, когда в рецепте такой пункт обозначен, не игнорируйте его, иначе у вас могут возникнуть трудности.

ШОКОЛАД

Для работы лучше всего брать шоколад с 70%-ным содержанием какао-бобов. Конечно, существует специальный кондитерский шоколад. Он легко топится, продается в форме удобных «пуговиц», ведет себя очень хорошо при добавлении в крем и в тесто, не свернется и не пригорит, даже если помешать его металлической ложкой. Но это уже полупрофессиональный продукт. А в обычной жизни мы все равно используем шоколадные плитки. У 70%-ного шоколада самый удобный для приготовления баланс и самый правильный шоколадный вкус, подходящий для выпечки. Шоколад с большим процентом содержания какао-бобов придает тому, что мы готовим, незапланированную горечь и капризно ведет себя при растапливании.

A RUE





Блины с грибами

И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

Ингредиенты

100 г муки
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 яичный желток
350 мл молока
1–2 ст. ложки растительного масла
морская соль

Для начинки:

300 г шампиньонов
100 г голубого сыра
50 г твердого сыра
1 луковица
2 зубчика чеснока
3–4 ст. ложки сливок
2 ст. ложки портвейна
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка тмина
щепотка сухого орегано
свежемолотый черный перец
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Растопить 50 г сливочного масла.
2. Приготовить тесто: муку просеять вместе со щепоткой соли, добавить яйцо и желток, влить молоко и растопленное сливочное масло, вымесить тесто и оставить его на полчаса отдыхать.
3. Разогреть в сковороде растительное масло и испечь тонкие блины.
4. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
5. Шампиньоны почистить, промыть и нарезать пластинками.
6. Голубой сыр нарезать небольшими кубиками.
7. Приготовить начинку: растопить в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
8. Выложить к луку с чесноком грибы, посолить, поперчить, добавить голубой сыр, тмин и орегано, влить портвейн и 1–2 ст. ложки сливок. Перемешать и тушить несколько минут на медленном огне, чтобы ушла лишняя жидкость.
9. Выложить начинку на блины, свернуть их и уложить в огнеупорную посуду или глубокий противень.
10. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
11. Полить блины оставшимися сливками, присыпать натертым сыром и запекать в разогретой духовке 10 минут.



4 порции



1 ч. 10 мин.



Пирожки с рисом, яйцами и шпинатом

Ингредиенты

230 г муки
200 г сливочного масла
1 яичный желток
20–30 мл молока
1 ч. ложка сахара
морская соль



Для начинки:

300 г риса
2 яйца
3 горсти шпината
2–3 пера зеленого лука
1 ст. ложка оливкового масла
свежемолотый черный перец
морская соль

4. Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 15–30 минут.
5. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить шпинат, дать ему слегка поплыть и снять с огня.
7. Яйца отварить всмятку и почистить.
8. Зеленый лук порубить.
9. Приготовить начинку: измельченный лук соединить с рисом и шпинатом, посолить, поперчить и перемешать, затем добавить яйца, размять их вилкой и еще раз все перемешать.
10. Присыпать рабочую поверхность оставшейся мукой, частями раскатывать тесто в тонкие пласты и стаканом вырезать кружки.
11. На каждый кружок теста выложить начинку и сформировать пирожки.
12. Молоко слегка взбить с желтком.
13. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки, смазать со всех сторон желтком с молоком и выпекать в разогретой духовке до готовности теста 20–25 минут. Подавать пирожки теплыми.

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Приготовить тесто: предварительно охлажденное сливочное масло нарезать маленькими кубиками и выложить в чашу комбайна.
2. Добавить 200 г муки, сахар, 1/4 ч. ложки соли и вымешивать на большой скорости насадкой для теста.
3. Не выключая комбайна, тонкой струйкой влить 75 мл ледяной воды.

 3 порции
 1 ч. 10 мин.



ОРЕХИ

Покупайте самые свежие орехи, которые можете найти. Старые, выдохшиеся орехи бывают прогорклыми. Если есть возможность — пробуйте их, прежде чем покупать, и не берите много, чтобы быстро использовать.

Ванильный экстракт и стручок

Всегда покупайте натуральный ванильный экстракт, а не искусственную эссенцию. Если вы видите семена ванили в составе экстракта, значит, он хороший. Ванильные стручки должны быть толстенькими и сочными, блестящими и влажными, это доказывает, что они свежие. Стручки ванили больше подойдут, когда вам нужен чистый аромат (например, если вы делаете ванильное мороженое или заварной крем), а ванильный экстракт высокого качества лучше использовать, когда он является частью комбинации вкусов, например для приготовления теста.

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ

Пекарский порошок — это разрыхлитель, комбинация слабой кислоты и слабой щелочи. Когда происходит контакт с жидкостью или горячим воздухом, они вступают в реакцию и получается углекислый газ, который помогает тесту подниматься в духовке. Разрыхлитель нельзя хранить вечно, поэтому проверьте срок годности, прежде чем начинать что-то выпекать, иначе вас ждет «плоский» результат.

ПИЩЕВАЯ СОДА

Добавление пищевой соды — старинный способ, который использовали для того, чтобы выпечка поднималась. Это щелочь, она вступает в реакцию с любыми кислотными ингредиентами — пахтой, йогуртом или лимонным соком — и выделяет углекислый газ, помогающий тесту подняться. Сода может образовывать комочки и застывать, если в нее попадает влага, поэтому каждый раз после использования плотно закрывайте контейнер.



МЕД

Выбирайте душистый, цветочный высококачественный чистый мед: вы почувствуете разницу. Если ваш мед закристаллизовался, растопите его на водяной бане, и он снова станет жидким. Не подогревайте его сильно или на прямом огне, иначе он утратит свой тонкий аромат.



Пирог

С БРУСНИКОЙ

Ингредиенты

150 г муки
5 яиц
120 г сахара
1/2 пакетика разрыхлителя
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка ванильного сахара
морская соль

Для начинки:

200 г моченой или свежей брусники
2 ст. ложки сахара

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Приготовить тесто: яйца взбить с сахаром, добавить ванильный сахар, разрыхлитель и щепотку соли, все перемешать.
2. Муку просеять так, чтобы получилась горка, сделать углубление и влить в него яичную смесь. Перемешать все венчиком или блендером — тесто должно получиться однородным, но воздушным.
3. Приготовить начинку, смешав бруснику с сахаром.
4. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить ягоды и залить их тестом, заполнив форму на две трети.
5. Отправить форму в разогретую духовку, через 10 минут понизить температуру до 150 °С и выпекать пирог еще 40 минут, затем проверить, пропеклось ли тесто, проткнув его деревянной зубочисткой.
6. Готовый пирог вынуть из формы. Перед подачей можно присыпать пирог сахарной пудрой.



6–8 порций



1 ч. 30 мин.

ТЕСТО ДЛЯ ПАСТЫ, ПЕЛЬМЕНЕЙ, ВАРЕНИКОВ

Классическая пропорция теста для домашней пасты — 1 яйцо на 100 г муки тонкого помола из пшеницы твердых сортов. Именно такая мука (итальянцы называют ее 00) делает пасту податливой и шелковистой.

Замесив тесто, заверните его в пленку и дайте постоять полчаса-час, иначе оно будет плохо раскатываться.

Чтобы раскатать тесто как можно тоньше, разделите его на несколько частей величиной не больше теннисного мячика. Раскатывайте тесто на присыпанной мукой поверхности, постоянно поворачивая его на 90 градусов. Те куски, которые ждут своей очереди, накройте полотенцем, чтобы не подсыхали. Но удобнее и быстрее все-таки воспользоваться специальной машинкой для пасты.

Пасту, сделанную без яиц, после нарезки нужно разложить на сухом полотне и подсушивать хотя бы сутки — так при варке вы добьетесь от нее той самой, любимой итальянцами консистенции «аль денте». Яичную пасту не подсушивают, а сразу пускают в дело. Пасту, оставшуюся сырой, можно сложить слоями в контейнер, хорошенько присыпав каждый слой манкой или семолиной, и заморозить.





Равиоли



С ТВОРОЖНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты

500 г муки
6 яиц
1 яичный желток
50 г сливочного масла
1 веточка шалфея
1 ст. ложка
оливкового масла
1/4 ч. ложки куркумы
морская соль

Для начинки:

225 г обезжиренного
творога
75 г феты или
твердого сыра
1 лимон
1 яичный желток
свежемолотый
черный перец
морская соль

 4 порции
 1 ч. 10 мин.







- 1.** Приготовить тесто: муку перемешать в комбайне насадкой для теста с куркумой и 1 ст. ложкой оливкового масла.
- 2.** Не переставая вымешивать, по одному ввести 6 яиц и 1 желток. Когда тесто станет однородным, сформировать из него шар и оставить при комнатной температуре.
- 3.** Цедру лимона натереть на мелкой терке.
- 4.** Фету покрошить, если используете твердый сыр — натереть его.

- 5.** Приготовить начинку: соединить творог с сыром и лимонной цедрой, добавить желток, немного посолить, поперчить и перемешать.
- 6.** Отдохнувшее тесто выложить на рабочую поверхность, присыпанную мукой, и раскатать его в очень тонкий пласт (можно использовать машинку для раскатывания теста).
- 7.** На одну половину теста поместить начинку, выкладывая ее горками по пол чайной ложки на некотором расстоянии друг от друга, накрыть второй половиной теста, влажными руками скрепить края и ножом разрезать тесто на квадратики с начинкой посередине. Если края у равиоли расходятся, скрепить их вручную.
- 8.** Отварить равиоли в кипящей подсоленной воде.
- 9.** Разогреть в сковороде сливочное масло, но не до коричневого цвета, опустить в него 2–3 листика шалфея и немного прогреть.
- 10.** Готовые равиоли разложить в тарелки и полить растопленным ароматным маслом.

МУКА И ТЕСТО

Пельмени

Ингредиенты

2 стакана муки
1 желток
1 ст. ложка растительного масла
морская соль

Для начинки:

500 г свинины
500 г говядины
1 большая луковица
свежемолотый черный перец
морская соль

1. Лук почистить и крупно порезать.
2. Свинину и говядину нарезать кусочками.
3. Приготовить начинку: пропустить мясо через мясорубку вместе с луковицей, поперчить и посолить, добавить 2 ст. ложки очень холодной воды и все перемешать.
4. Приготовить тесто: муку и 2/3 ч. ложки соли просеять через сито, добавить желток, растительное масло и, понемногу вливая очень холодную воду (примерно 2/3 стакана), все вымесить.
5. Присыпать рабочую поверхность мукой и раскатать тесто как можно тоньше.
6. Вырезать из теста с помощью чашки или стакана небольшие кружки.
7. Сформировать пельмени, положив немного фарша на тесто и защипнув края.
8. Отваривать пельмени в большой кастрюле с кипящей подсоленной водой в течение 8–10 минут, затем вынуть шумовкой.



4 порции



1 ч.



6 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Тонко раскатать тесто поможет бутылка с ледяной водой, а еще можно раскатывать его между двумя листами пергаментной бумаги.

Изюм или цукаты распределятся в тесте более равномерно, если перед тем, как вмешивать, присыпать их мукой.

Если в рецепте написано «выпекать при 180–200 °С», это вовсе не значит, что нужно менять температуру во время выпечки. Имеется в виду, что никто лучше вас не знает вашей духовки и вы можете сами установить тот режим в предложенной «вилке», при котором пирожки или плюшки пропекутся, но не подгорят.

При выпечке сдобного, дрожжевого, слоеного или заварного теста первые 20 минут дверцу духовки лучше не открывать. Потом можете заглянуть, но осторожно — резкий приток холодного воздуха может заставить тесто опасть.

Надежнее всего проверять, пропеклось ли тесто, воткнув в самую серединку коржа шпажку или зубочистку. Если она осталась чистой, можно вынимать пирог из духовки.

Горячую выпечку лучше не резать, она легко деформируется. Но если есть такая необходимость, окуните нож в кипяток, затем оботрите и сразу режьте.

Дрожжевое тесто

При замесе все продукты должны быть теплыми или комнатной температуры, иначе тесто может не подняться. Жидкость, в которой разводятся дрожжи, нагрейте до 37 °С. Яйца достаньте из холодильника как минимум за полчаса.

Дрожжевое тесто боится перепада температуры, сквозняков и любит тепло, поэтому идеальное место для него — разогретая до 100 °С и заранее выключенная духовка. Поставив тесто подходить, накройте его чистой тканью или пленкой, проделав в ней мелкие дырочки, и никогда не накрывайте крышкой — собирающаяся на ней влага может привести к образованию комочков.

Ни тесто, ни опара не должны переставивать, иначе булочки или пироги опадут в духовке: трех часов достаточно для живых дрожжей, тесту на сухих дрожжах хватает и часа, но обязательно в тепле. Если все-таки тесто перестоило и раскисло, добавьте в него в три раза больше молока, чем было изначально, и пустите не на пироги, а на оладушки. Если застоявшееся тесто начало горчить, дело уже не исправить.

Не обминайте тесто мокрыми руками, оно может получиться жестким. Не стоит также месить подошедшее тесто больше одной минуты — вы нарушите его тонкую живую структуру. А чтобы тесто не прилипало к рукам, присыпьте ладони мукой или протрите их растительным маслом.

Чтобы получить на пироге красивую золотистую корочку, смажьте его перед выпечкой размешанным с водой яйцом, молоком, сахарной водой или желтком. Яйцо дает самый ровный цвет, а молоко — грубоватый деревенский загар.

Песочное тесто

Главный союзник песочного теста — холод. Все компоненты должны быть из холодильника, туда же перед работой стоит отправить доску и скалку — идеально, если они сделаны из мрамора, который медленно нагревается. Время замеса сократите до минимума, попробуйте уложиться в 2–3 минуты.

Замешивая тесто в комбайне, используйте импульсный режим, так проще избежать перегрева. Постепенно добавляйте нарезанное мелкими кубиками очень холодное сливочное масло, что также поможет снизить температуру.

Рассыпчатым песочное тесто получается за счет сливочного масла. Если любите очень рассыпчатое печенье, которое тает во рту, кладите масло щедро, но не больше

80% от количества муки, иначе выпечка не будет держать форму. Если же любите печенье более хрустящее и твердое или вам нужен достаточно плотный корж, чтобы удержать начинку, сократите количество масла примерно до 60%.

Выкладывайте тесто в форму холодными руками и не пытайтесь его растягивать, иначе при выпечке оно сожмется обратно или порвется.

Чтобы корж или печенье из песочного теста получились рассыпчатыми и хрустящими, выпекайте их на нижнем уровне духовки.

Песочное тесто про запас нужно хранить в морозилке. Перед выпечкой дайте ему стать мягче, но не позволяйте нагреться до комнатной температуры, иначе в духовке оно расплывется.

Слоеное тесто

Слоеное тесто очень податливо, из него отлично получаются круассаны, бантики, пружинки. Главный помощник в работе со слоями — острый нож, он не сминает слои. Если для рецепта нужно, чтобы в духовке тесто не слишком сильно «разрасталось», как для слоеной основы торта или пирога, поставьте поверх пласта гнет, например противень того же размера.

Воду для замеса берите холодную, но не ледяную. Можно взять молоко и воду в равных пропорциях, вкус станет богаче, но тесто — менее эластичным.

Важно раскатывать пласт слоеного теста в одном направлении, стараясь равномерно

прижимать скалку, чтобы слои получились красивыми и симметричными, а масло хорошо впиталось и не выходило наружу.

Изделия из слоеного теста должны попадать в духовку хорошо охлажденными, нелишним будет также сбрызнуть противень холодной водой, а затем насухо вытереть. Смазывать слоеное тесто лучше всего желтком с солью, не добавляя в него ни воды, ни молока. Духовку разогревайте до 220 °С, тогда масло не успеет поплыть и вытечь, а слои хорошо поднимутся.

Готовое слоеное тесто отлично хранится в морозилке, размораживать его нужно совсем недолго, хватит и 10 минут.

Шафрановый кекс

С ИЗЮМОМ

Ингредиенты

300 г муки
300 г изюма
1 лимон
90 г сливочного масла
50 г сахара
30 г сахарной пудры
15 г свежих дрожжей
50 мл молока
50 мл 22 %-ных сливок
щепотка шафрана
морская соль

Для крема:
250 г мягкого сливочного сыра
70 г сахарной пудры
2 яичных белка
1 ч. ложка ванильного экстракта
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Приготовить закуску: подогреть молоко со сливками, добавить дрожжи и 1 ст. ложку муки, все перемешать и дать постоять 10–15 минут при комнатной температуре.
2. Шафран залить небольшим количеством воды и оставить на 10 минут.

3. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
4. Нарезать кубиками 80 г предварительно охлажденного сливочного масла и выложить в чашу комбайна.
5. Всыпать оставшуюся муку, сахар, 1 ч. ложку соли и вымесить насадкой-венчиком.
6. Добавить шафрановую воду вместе с лепестками, цедру лимона, закуску и изюм. Вымесить все с помощью насадки для теста, затем немного руками, выложить в теплую миску, смазанную маслом, затянуть пленкой и отправить на час в теплое место.
7. Переложить тесто в смазанную маслом разъемную форму, оставить на 10 минут в теплом месте, затем выпекать в разогретой духовке 40–50 минут.
8. Белки со щепоткой соли взбить миксером в крепкую пену.
9. Приготовить крем: сливочный сыр перемешать венчиком с 70 г сахарной пудры и ванильным экстрактом, ввести взбитые белки, снова перемешать венчиком и поставить на 30 минут в холодильник. Подавать кекс с кремом, присыпав оставшейся сахарной пудрой.



6 порций

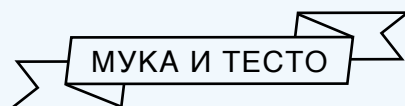


подготовка 1 ч. 20 мин.

приготовление 1 ч.







Апельсиновые маффины

С КЛЮКВОЙ

Ингредиенты

150 г пшеничной муки
150 г муки грубого помола
350 г замороженной клюквы
1 апельсин
70 г грецких орехов
1/3 стакана тростникового сахара
1 яйцо
280 мл молока
120 мл оливкового масла
1 ч. ложка с горкой разрыхлителя
1/2 ч. ложки молотой корицы
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Клюкву предварительно разморозить.
2. Грецкие орехи поломать на крупные кусочки.
3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, из половинки апельсина выжать сок.
4. Всю муку перемешать с разрыхлителем, корицей, 1/2 ч. ложки соли, добавить апельсиновую цедру, орехи, сахар и еще раз все перемешать.

5. Яйцо соединить со 100 мл оливкового масла, молоком и апельсиновым соком и влить все в муку.

6. Добавить клюкву и вымесить тесто.

7. Небольшие формы для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом, разложить тесто и выпекать в разогретой духовке 15 минут.

Маффины

Разнообразие ингредиентов для маффинов бесконечно. Они могут быть сладкими, солеными, могут сопровождать суп, а могут — чай или кофе. Все зависит от того, к чему у вас лежит душа. Сладкий горошек, вяленые помидоры, любой сыр, творог, острый перец чили, некоторое количество кукурузной муки для «хрустящести». Шоколад, сухофрукты, натертое яблоко, морковь. Единственное, что нужно знать: вам понадобятся две миски, в одной ингредиенты сухие, в другой — влажные. И смешивать их нужно просто моментально, не боясь, что при перемешивании останутся комочки, — как только маффины вымешаны до гладкой массы, при выпекании получается плотный кекс, и не будут они ни рыхлыми, ни воздушными!



6 порций



30 мин.

Бисквитное тесто

Основа любого бисквита — мука, сахар и яйца. Белки нужно отделить от желтков, взбить и ввести в тесто в последний момент — они сыграют роль разрыхлителя.

Яйца для бисквита должны быть холодными, то же касается и посуды для взбивания — лучше предварительно убрать ее в холодильник. Взбитые в крепкую пену белки нужно вмешивать быстро, движениями снизу вверх, как бы приподнимая тесто. И вымешивать его строго в одну сторону — по часовой стрелке или против нее. Так тесто получится однородным, не потеряет фактурность, будет пышным и пористым.

Бисквитное тесто — самое деликатное, поэтому противень для него нужно подготовить соответствующим образом: застелить пергаментом и смазать маслом. А вот манкой, орешками или сухарями его не присыпают — они помешают бисквиту подняться.

Правило, что в начале выпечки дверцу духовки нельзя открывать, для бисквита особенно важно. Нежное тесто боится не только перепадов температуры, но и резких хлопков, и колебаний влажности.

Высокий бисквитный корж лучше пропитается алкоголем или сиропом, когда достаточно постоит, в идеале — часов восемнадцать. Но это правило не работает, если вы готовите рулеты из тонкого бисквитного теста, тут нужно успеть нанести крем или пропитку и свернуть тесто, пока оно теплое.





Заварное тесто

Это тесто требует исключительной точности в соблюдении рецепта. Если переложить муки, эклеры получатся очень жесткими, совсем не нежными, будут быстро черстветь. Если добавить слишком много яиц, эклеры внутри не пропекутся: корочка будет нежная, а внутри — вязкая масса. Я начинала печь именно с эклеров, вероятно, просто потому, что мне они были больше всего по вкусу. Я могла 20 штук испечь и все 20 штук за день съесть. Так что, можно сказать, на заварном тесте я съела собаку. Здесь все составляющие имеют огромное значение. Очень важно, и какую вы используете муку, и какое масло, вы должны быть в них уверены. Обратите внимание: последнее яйцо нужно разбить не в тесто, а в отдельную емкость. Размешайте его вилкой и добавляйте по чуть-чуть, добываясь той самой, единственно правильной консистенции.







Бисквит

НА ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ

Ингредиенты

120 г муки

6 яиц

4 ст. ложки сахарной пудры

4 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка пудры зеленого чая (матча)

1 ч. ложка растительного масла без запаха

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Желтки отделить от белков.
2. Белки взбить миксером в пышную массу.
3. Продолжая взбивать, по одной ложке всыпать сахарную пудру.
4. К желткам влить оливковое масло и немного взбить миксером.
5. Добавить к желткам пудру зеленого чая и взбить все в однородную массу.
6. Влить 4 ст. ложки воды и взбить еще немного.
7. Всыпать муку и на медленной скорости вымешать тесто миксером.
8. Ввести в тесто половину взбитых белков и еще раз вымешать миксером.
9. Оставшиеся белки вмешать в тесто венчиком движениями снизу вверх.
10. Форму смазать растительным маслом, выложить тесто и выпекать в разогретой духовке 20 минут.



8 порций



35 мин.

Лимонные эклеры

Ингредиенты

150 г муки
3 яйца
100 г сливочного масла
щепотка сахара
морская соль

Для крема:

2 лимона
175 г сливочного масла
125 г сахара
5 яичных желтков

Для карамели:

150 г сахара
2 лимона

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Приготовить тесто: муку просеять через сито два раза; просеивая второй раз, добавить по щепотке соли и сахара.
2. Растопить 85 г сливочного масла в 180 мл горячей воды, всыпать просеянную муку и вымесить до однородного состояния.
3. Яйца слегка взбить и ввести небольшими порциями к муке с маслом, непрерывно вымешивая, пока тесто не станет гладким и блестящим.
4. Смазать противень сливочным маслом и, формируя пирожные, выкладывать тесто столовой ложкой, предварительно опуская ее в холодную воду, чтобы тесто к ней не прилипло.
5. Выпекать эклеры 15 минут в разогретой духовке, затем убавить температуру до 150 °С и выпекать еще 10 минут.

6. Цедру 2 лимонов натереть на мелкой терке, отжать из них сок.
7. Приготовить крем: растереть 175 г сливочного масла комнатной температуры со 125 г сахара, по одному ввести 5 желтков, добавить цедру и сок лимонов, вымесить.
8. Прогреть крем на водяной бане, непрерывно перемешивая его, чтобы желтки не свернулись. Когда крем загустеет, протереть его через сито.
9. Надрезать эклеры сбоку и начинить их кремом.
10. С двух оставшихся лимонов ножом для чистки овощей снять цедру длинными тонкими полосками.
11. Приготовить карамель: всыпать в глубокую сковороду сахар, смочить его водой и поставить на огонь. Когда сахар растворится, добавить нарезанную лимонную цедру и продолжать прогревать на небольшом огне, пока карамель не загустеет. Готовой карамелью украсить эклеры.

Эклеры

Эклеры далеко не всегда должны быть десертом с заварным кремом. Они прекрасно подходят для начинения, будь то салат оливье, любой рыбный или мясной паштет (легкий, взбитый). Точно так же эклеры сами по себе, и без начинки, могут быть отличной закуской, если они отсажены чайной ложкой, а в тесто добавлен сыр.



10 порций



1 ч. 10 мин.





Фрукты и ягоды

Сезонные фрукты и ягоды. Тропические фрукты 266
Запеченные ягоды с вишневым кремом 268 Клафути с бананами 271
Подготовка. Хранение 272 Домашние мюсли с яблоком и сухофруктами 274
Приготовление. Ананас. Вишня и черешня. Яблоки 276 Цитрусовые. Сливы.
Персики. Груши 277 Тарталетки с черешней 278 Яблоки, фаршированные
курагой и орехами 281 Персики с миндальным печеньем 283
Груши в мускатном вине под соусом сабайон 284 5 решений 287
Абрикосовое варенье с вариациями 288



Все мы знаем — лучшие фрукты и ягоды всегда сезонные. Чем длиннее путь от грядки или дерева до тарелки, тем меньше полезных веществ остается внутри, не говоря уже о вкусе и аромате. Многие созревающие далеко от нас фрукты часто отправляют в путешествие еще зелеными, из расчета на то, что они дозреют в пути. Но можно ли сравнить фрукт или ягоду с дерева с тем, что доходило до нужной кондиции в ящике или росло под лампами? Другое дело, что иногда у нас нет выбора.

СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Самые лучшие выбирайте, полагаясь на них. Свежие натуральные ягоды пахнут так, что пройти мимо, не купив, невозможно. И лучше всего съесть все купленное за один присест — хранить свежие ягоды, да и фрукты, очень трудно, можно, конечно, пересыпать их сахаром, это позволит им полежать еще пару дней. Мой совет — морозьте, варите, консервируйте — не ленитесь запастись на зиму. Ну и, конечно, готовьте — пеките пироги, пирожки, торты. Чем ближе к зиме время сбора урожая, тем больше плоды, кажется, самой природой подготовлены к хранению. Например, яблоки и груши после сбора могут ждать своего часа в течение нескольких недель, а вот клубника с грядки живет всего пару дней.

ТРОПИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

Как хорошо, что есть такие фрукты, которые переносят далекие путешествия и спасают нас, когда кончается недолгий сезон наших фруктов и ягод! Конечно, ананас, который вы попробовали на острове Маврикий, отличается от ананаса, который вы купите здесь, у нас. И все же это не «пластиковая» клубника, которую неизвестно чем пичкали, чтобы она до нас доехала. С ноября по март я часто готовлю из цитрусовых (пироги, десерты); использую папайю и манго, и не только во фруктовых салатах. Несмотря на то что многие экзотические фрукты я имела возможность попробовать у них на родине, все равно они остаются для меня экзотикой и особого ущерба, нанесенного их вкусу долгим перелетом, я не чувствую. Единственное, что мне не придет в голову — покупать летом бананы, зато зимой и осенью без бананов никуда.





Запеченные ягоды

С ВИШНЕВЫМ КРЕМОМ

Ингредиенты

200 г черной смородины
200 г малины
200 г клубники
2–3 ст. ложки миндаля
2–3 капли миндального молока
или 1 ст. ложка жидкого вишневого варенья

Для крема:

150 мл 35%-ных сливок
100 г сахара
6 яичных желтков
1 ч. ложка кирша (вишневой водки)

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Пустую емкость для взбивания отправить в морозилку.
2. Сливки сильно охладить.
3. Холодные сливки влить в охлажденную емкость и, постепенно увеличивая скорость, взбивать миксером, пока сливки не увеличатся в объеме в два раза.
4. Приготовить крем: желтки взбить с сахаром в светлую, воздушную массу, затем добавить кирш и взбитые сливки, все перемешать и поставить на некоторое время в холодильник.
5. Миндаль измельчить.
6. Ягоды поместить в центр жаропрочной тарелки и посыпать измельченным миндалем, по краям выложить крем.
7. Тарелку с десертом отправить в разогретую духовку на 7–8 минут.
8. Горячий крем сбрызнуть миндальным молоком или вишневым вареньем и сразу подавать.



4–6 порций



40 мин.





ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Клафрути

С БАНАНАМИ

Ингредиенты

1 пласт песочного теста
3 банана
1 яйцо
2 ч. ложки сахарной пудры
1 ч. ложка сливочного масла

Для крема:

6 яичных желтков
1/2 стакана сахара
500 мл молока
2 ст. ложки кукурузного крахмала
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Круглую форму для выпечки смазать сливочным маслом и выложить тесто так, чтобы получились бортики.
2. Поместить на тесто бумагу для выпечки, насыпать сверху фасоль или горох и отправить в разогретую духовку.

3. Через 15 минут фасоль убрать и выпекать корж еще 5 минут.

4. Яйцо слегка взбить, смазать им пропеченный корж и отправить в духовку еще на 5 минут.

5. Приготовить крем: 1/4 стакана сахара высыпать в небольшую кастрюлю, влить молоко и довести до кипения.

6. Оставшийся сахар соединить с желтками и крахмалом, добавить ванильный экстракт и взбить миксером в пышную светлую массу.

7. Непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить горячее молоко с сахаром, а затем вернуть все обратно в кастрюлю, где молоко подогревалось. Не переставая помешивать, прогревать на небольшом огне, пока крем не загустеет.

8. Бананы почистить и нарезать наискосок.

9. Остывший корж покрыть кремом, сверху выложить внахлест банановые ломтики, посыпать 1 ч. ложкой сахарной пудры и отправить ненадолго под гриль.

10. Присыпать клафрути оставшейся сахарной пудрой.



6 порций



1 ч.

Подготовка

У ананаса отрезаем верхушку и основание. Чтобы подготовить его для салата, срезаем кожуру, а затем измельчаем мякоть. Оставшиеся от оболочки «глазки» убираем картофелечисткой. Можно, наоборот, вырезать мякоть из ананаса и аккуратно сложить ее обратно, в оставшуюся корзинку из кожуры.

Яблоки, айва, хурма и черноплодная рябина содержат много дубильных веществ — именно они придают терпкость и вяжущий вкус. По той же причине фрукты так быстро темнеют на срезе — окисляются. Чтобы этого не произошло, я обычно сбрызгиваю почищенное лимонным соком, еще можно обдать паром или ненадолго опустить в холодную подкисленную воду.

Импортные яблоки с глянцевой кожурой, а также апельсины, лимоны и мандарины часто бывают покрыты парафинами с консервантами. Это делается для того, чтобы сохранить товарный вид, ради безопасности такие фрукты можно помыть жесткой щеткой с мылом. Тропические фрукты из Юго-Восточной Азии нужно мыть и скрести не менее тщательно — в этом случае мы ограждаем себя от болезнетворных бактерий.

Мягкие летние ягоды, такие как черника или малина, лучше вообще не мыть руками: они помнутся и дадут сок. Если вы не уверены в их чистоте, залейте ягоды большим количеством холодной воды, чтобы легкий мусор (пыль, веточки и листья) всплыл, удалите его, а затем быстро ополосните ягоды под слабой струей холодной воды.

Хранение

Косточковые плоды (яблоки, груши, айва и рябина) созревают в процессе хранения, поэтому через неделю-две после сбора они еще лучше, чем только что с дерева. Ранние и южные сорта хранятся максимум неделю, поздние и северные — 4–8 месяцев. Если нет возможности хранить урожай в холодильнике, можно сложить яблоки и груши в деревянные или пластиковые ящики на подушку из опилок или на промасленную бумагу, но все-таки держать их нужно в прохладе, при температуре не выше 18–20 градусов.

Не стоит покупать малину и клубнику впрок, рассчитывая таскать по ягоде в течение недели. Единственная ягода, приспособленная для длительного хранения в своем натуральном виде, — виноград, остальные крайне капризны и в свежем виде живут от двух до четырех дней. Радует только то, что быстрая порча — признак натуральности. Если хочется порадовать себя витаминами, когда сезон закончится, лучше заморозить ягоды (предварительно их не мойте, иначе при размораживании получите водянистую жижу) или закатать в стерилизованные банки, густо пересыпав сахаром.



Спелая хурма в зависимости от сорта бывает мягкой и твердой, желто-зеленой и красновато-оранжевой. Мягкие сорта лучше всего нести с рынка или из магазина в корзинке, чтобы не повредить поверхность.

Недозрелые плоды оставьте на пару дней в холодильнике, а совсем твердая хурма полежит и при комнатной температуре. Лучший способ сохранить хурму — заморозка, можно предварительно нарезать ее дольками. Кстати, при заморозке и последующей разморозке хурма теряет вяжущий привкус и становится слаще.

Мандаринам нужна влажность и прохлада, поэтому им самое место в холодильнике. Конечно, они очень красиво смотрятся в вазе и ароматизируют помещение, но при комнатной температуре могут высохнуть. Выбирайте мандарины с листочками и веточками — такие пролежат дольше.

Главное в хранении бананов — поймать момент, когда они дозреют и станут мягкими, но не успеют почернеть. Чернеют они в холоде и условиях повышенной влажности, поэтому холодильник им противопоказан. Летом бананы можно положить на подоконник, зимой — поближе к батарее, но ни в коем случае не накрывать и не закутывать в пластик: они покроются влагой и пойдут черными пятнами.

Домашние мюсли

С ЯБЛОКОМ И СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты

2 ст. ложки гречневых хлопьев

1 яблоко

4–5 шт. кураги

горсть изюма

125 г йогурта

щепотка молотого мускатного ореха

Для ореховой смеси:

горсть миндаля

2 очищенных грецких ореха

1 ч. ложка льняного семени

1 ч. ложка подсолнечных семечек

1/4 ч. ложки молотой корицы

1. Курагу нарезать маленькими кусочками.

2. Хлопья залить небольшим количеством кипятка и оставить набухать.

3. Яблоко вместе с кожурой натереть на крупной терке и добавить к хлопьям.

4. Всыпать горсть изюма, порезанную курагу, влить йогурт и все перемешать.

5. Приготовить ореховую смесь: льняное семя растереть в ступке, добавить корицу, миндаль, грецкие орехи, семечки и все вместе растолочь.

6. Посыпать мюсли мускатным орехом и 1 ст. ложкой ореховой смеси.



1 порция



25 мин.



Приготовление

АНАНАС

Приятное исключение из обычных правил: консервированный вариант практически не уступает по вкусу и аромату фрукту в свежем виде. Ананасы из банки хороши в салатах — они мягкие и уже нарезаны на удобные по размеру дольки. Сладковатые ананасовые ноты добавляют свежести горячим блюдам из птицы. Влейте немного сиропа из банки к рису, и банальный гарнир приобретет азиатское звучание. Твердые свежие ананасы хороши в выпечке — по мере повышения градуса их текстура становится нежнее, а ломтики красиво карамелизируются.

А еще содержащееся в ананасах вещество под названием бромелайн способно расщеплять жиры и белки, улучшать пищеварение, чем способствует похудению.

ЯБЛОКИ

Любые яблоки годятся и для запекания, и для приготовления соуса, и в выпечку (сладкую и соленую), и чтобы смягчить вкус свинины или оттенить вкус птицы. Мелкая золотая китайка и коричневые полосатые яблоки хороши в варенье, так как при нагреве сохраняют форму, из них варят и соусы к горячим блюдам. Анисовка идеальна в моченом виде. А для запекания подходят твердые кисло-сладкие сорта, например симиренко или круглогодичные грени смит. Наконец, антоновка: долго хранится и подходит для любых блюд, а особенно хороша к мясу.

ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ

Наверное, я не единственная, кто для приготовления отдает предпочтение вишне, а не черешне. Кавказским народам удается варить гениальное варенье из белой черешни, начиненной миндалем вместо косточки, но это очень кропотливая работа, которая, на мой теперешний взгляд, того не стоит. От свежей черешни в таком варенье (как, впрочем, и любом другом от свежих ягод) остается одно воспоминание. Существует несколько рецептов (пирог, маффины, сорбе), куда я добавляю черешню. Но вишня — это один из моих любимых фруктов. Только не стоит недооценивать ее капризную натуру: свежие ягоды потеряют половину сока, пока вы будете выковыривать из них косточки, вторая половина пропитает тесто, и оно не пропечется. Поэтому для выпечки стоит или использовать вишню прямиком из морозилки, или сыпать почищенные ягоды на тонкую прослойку из крахмала. Исключение из правил составляет клафути, где тесто с заливкой само по себе жидковато, поэтому соком его не испортишь.

Мои любимые фрукты и ягоды

Эта суперчетверка прекрасно проявляет себя и в свежем виде, и в приготовлении, даже в варенье я предпочитаю именно их!

ЯБЛОКИ
ВИШНЯ
АБРИКОСЫ
СЛИВЫ

ЦИТРУСОВЫЕ

Люблю лимоны. Благодаря их чистой, не разбавленной ничем кислоте можно выверять вкусовой баланс соусов, маринадов или салатных заправок. Они не горчат, как грейпфрут, не добавляют сладости, как апельсин и мандарин, поэтому легко уживаются с мясом и рыбой. Лимонная цедра — идеальный партнер для жирных кремов, самый нейтральный и незамысловатый вкус творожной запеканки она может сделать незабываемым. Мякоть и сок лимонов идут на цукаты, желе, муссы, суфле и варенья. Если заменить лимон на апельсин или мандарин, те же десерты получаются более яркими и душистыми. Апельсин обладает удивительной способностью уживаться с сильными специями — корицей, гвоздикой, бадьяном. А как здорово он сочетается с шоколадом!

СЛИВЫ

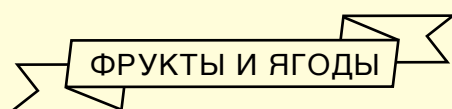
Сливы — это очень красиво! Кто видел сливовый пирог-перевертыш, тот поймет. В выпечку хорошо идут самые сладкие сорта. Крупные круглые плоды зачистую на вкус «резиновые», можно пустить их на компот или варенье. Сливы дружат с корицей и кардамоном, находят применение в паштетах и блюдах из курицы, баранины и утки. А вот с шоколадом их подружить довольно трудно: в этой игре ни один из вкусов не захочет уступить.

ПЕРСИКИ

Красивый и здоровый цвет лица сравнивают с персиком не зря: пара ярких бархатных плодов, съеденных натощак, способствует выводу токсинов и оздоровлению. Персики долго не лежат, поэтому в сезон их лучше просто есть или же добавлять в пироги (идеальна в этом смысле быстрая шарлотка, в которой персик не успевает раскиснуть), фруктовые салаты и сангрию. Деликатный персик — хороший аккомпанемент для йогуртовых тортов и сливочных десертов. А еще персик — один из немногих фруктов, сохраняющих все свои полезные вещества даже после закатывания в банки.

ГРУШИ

Мякоть груш содержит так называемые каменистые клетки, отчего незрелые плоды похрустывают при раскусывании. У спелых эти клетки размягчены, мякоть нежная, но упругая. Чтобы сохранить такую текстуру, перед термической обработкой очищенные от кожицы груши можно сбрызнуть лимонным соком. Груша годится в салаты, к утиной грудке, свиным отбивным и паштетам, идеально сочетается с сырами и неплохо — с шоколадом. Кстати, запекание лучше всего переносят твердые сорта конференц и анжу.



Тарталетки

С ЧЕРЕШНЕЙ

Ингредиенты

400–500 г черешни или любых фруктов

Для теста:

220 г муки

115 г сливочного масла

1 яйцо

1 ч. ложка ванильного сахара

морская соль

Для марципана:

100 г миндаля

100 г сливочного масла

2 яйца

2 ст. ложки тростникового сахара

1 ст. ложка муки

морская соль

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Приготовить тесто: 115 г предварительно охлажденного сливочного масла нарезать небольшими кубиками и поместить в чашу комбайна.

2. Добавить 220 г муки, яйцо, ванильный сахар, 1/2 ч. ложки соли и взбивать насадкой для теста до получения однородной массы.

3. Выложить тесто в формочки для тарталеток и отправить в холодильник на 40 минут.

4. Приготовить марципан: миндаль измельчить в блендере, добавить 100 г предварительно размягченного сливочного масла, сахар, щепотку соли и взбивать до получения однородной массы.

5. Не переставая взбивать, по одному ввести оставшиеся яйца.

6. Всыпать 1 ст. ложку муки и еще немного взбить.

7. Из бумаги для выпечки вырезать квадраты по количеству и размеру тарталеток, выложить бумагу на тесто и насыпать сверху горох.

8. Выпекать тарталетки в разогретой духовке 5–7 минут с горохом, а затем 2–3 минуты без гороха.

9. Разложить в тарталетки марципановую массу, а сверху разместить как можно больше ягод.

10. Убавить температуру духовки до 180 °С и выпекать тарталетки еще 15 минут.



10 порций



подготовка 50 мин.

приготовление 40 мин.







Яблоки,

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты

2 яблока
горсть кураги
горсть миндаля или любых других орехов
1 ст. ложка рома или коньяка
2 ч. ложки сахара
1 ч. ложка сливочного масла
2 гвоздики
1 стручок кардамона
щепотка молотого имбиря

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Курагу и миндаль измельчить в блендере не слишком мелко, чтобы получились неравномерные кусочки.
2. Кардамон раздавить и вынуть зерна.
3. Гвоздику и зерна кардамона растереть в ступке, добавить молотый имбирь и все перемешать.
4. Разогреть сухую сковороду, всыпать измельченные специи и сахар, добавить сливочное масло и дать ему немного растопиться, затем влить ром и все перемешать.
5. Выложить в сковороду со специями миндаль и курагу, еще раз все перемешать и выключить огонь.
6. У яблок срезать верхнюю часть вместе с хвостиком, чтобы получились «крышечки». Удалить сердцевину с косточками.
7. Из нижней части яблока, оставив стенки и дно неповрежденными, вырезать мякоть и измельчить ее в блендере, так чтобы остались кусочки.
8. Измельченное яблоко перемешать с орехами, курагой и специями.
9. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой так, чтобы края сильно свешивались, уложить в нее чашечки яблок, наполнить их начинкой и накрыть «крышечками».
10. Закрывать яблоки свисающими краями фольги, закрепить ее и отправить форму в разогретую духовку.
11. Через 20 минут раскрыть фольгу и запекать яблоки еще 5–7 минут, чтобы они зарумянились.



2 порции



40 мин.





Персики

С МИНДАЛЬНЫМ ПЕЧЕНЬЕМ

Ингредиенты

4 персика
15 печений амаретти, любого миндального
печенья или безе
350 г сахара
200 мл марсалы или любого десертного вина

1. Амаретти залить 4–5 ст. ложками марсалы, дать печенью пропитаться, затем размять его в кашицу.
2. Персики разрезать пополам, косточки удалить.
3. Оставшееся вино влить в широкую кастрюлю, добавить 200 мл воды и сахар, все перемешать, довести до кипения и варить на среднем огне еще 3 минуты.
4. В получившийся сироп опустить персики, довести до кипения, убавить огонь до минимума и тушить около 10 минут, так чтобы персики слегка проварились, но не разваливались, затем вынуть их шумовкой.
5. Оставшийся сироп снова довести до кипения, на среднем огне дать ему выпариться на треть, затем остудить.
6. Понемногу остывшего сиропа разлить в креманки, выложить в каждую по половинке персика срезом вверх и заполнить углубление печеньем.



4 порции



30 мин.



Груши

В МУСКАТНОМ ВИНЕ ПОД СОУСОМ САБАЙОН

Ингредиенты

2 1/2 спелые плотные груши
1 пласт готового слоеного теста
1/2 лимона
300 мл белого муската
1 1/2 ст. ложки сахара



Для сабайона:

8 желтков
40 г тростникового сахара
180 мл белого муската
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Почистить 2 груши и, удалив сердцевину, нарезать их толстыми дольками.
2. Дольки груш выложить в небольшую кастрюлю, поместить ее на огонь, влить 300 мл вина и готовить, пока груши не станут мягкими, но упругими, затем жидкость слить.
3. На рабочую поверхность насыпать 1 ст. ложку сахара и раскатать на нем тесто в тонкий пласт, затем перевернуть, присыпать оставшимся сахаром и еще немного раскатать.

4. Раскатанное тесто нарезать полосками и скрутить каждую в спираль.
5. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить на нее спиральки из теста и выпекать в разогретой духовке 6–8 минут до золотистого цвета.
6. Приготовить сабайон: в небольшой кастрюле соединить желтки с сахаром, влить вино и перемешать все венчиком, затем поместить на водяную баню, непрерывно перемешивая венчиком, влить ванильный экстракт и уваривать до получения однородного густого соуса. Снять с огня и продолжать вымешивать еще пару минут.
7. Из половинки лимона выжать сок.
8. Оставшуюся половинку груши, удалив сердцевину, нарезать очень тонкими дольками и сбрызнуть лимонным соком.
9. Дольки груш, отваренные в вине, поместить в прозрачные бокалы «цветочком», в центр выложить сабайон, сверху украсить дольками свежей груши и спиралькой из теста.

 2 порции
 40 мин.





Кисели — еще одно подзабытое лакомство из нашего детства. Их делают на картофельном крахмале, который, в отличие от кукурузного, почти не гасит вкус основных ингредиентов. Можно заменить крахмал на полезный агар-агар, но в таком случае у вас получится скорее не напиток, а желе. В кисель идут любые ягоды и фрукты, но особенно ценятся ягодные миксы — настоящий витаминный удар в холодные зимние месяцы.

5 решений

Лучший мармелад — из фруктов и ягод, богатых природным пектином, то есть из слив, крыжовника, абрикосов, а особенно из яблок и айвы. При уваривании из них получается очень густая желеобразная масса, затвердевающая буквально на глазах. Поэтому большинство мармеладов в наши дни имеют эту основу, а остальные фрукты и ягоды используются для придания аромата и вкуса. Такие мармелады хороши и сами по себе, и как украшение для тортов. Проверенные сочетания — яблоко с корицей, апельсин с бадьяном и гвоздикой, а если добавить овощи, например, ревень или свеклу, получится отличное сопровождение к салатам.

Щедрый урожай яблок, с которым не получается справиться ни ежедневными пирогами, ни бесконечными банками с вареньем, имеет смысл частично пустить на пастилу — легкий и вкусный десерт, не слишком опасный для фигуры. Лучшие сорта для пастилы — кислые, такие как антоновка. Также для пастилы хорошо подходят кисло-сладкие сливы. К яблокам или сливам можно добавлять клюкву или смородину для цвета, мед и специи для аромата. Правильная пастила легкая, воздушная и не липнет к пальцам.

Кислые фрукты и ягоды — прекрасное дополнение к тяжелым мясным блюдам. Во-первых, они облегчают вкусовое восприятие, во-вторых, помогают организму быстрее расщеплять животные белки. Из алычи, например, готовят соусы для мяса, сушеную алычу добавляют в супы и запеканки. Айва хороша со свининой и индейкой. Клюквенный соус — лучшее сопровождение блюд из дичи. Сладковатые, но в целом нейтральные груши освежают паштеты и сырные блюда. Очень сладкие фрукты, например слива и инжир, дополняют тушеную утку, баранину и курицу.

Кожура лимонов и апельсинов — идеальный материал для цукатов. Цитрусовые с выраженной горчинкой — лимоны или грейпфруты — лучше предварительно вымачивать пару дней в холодной воде. Чем выше концентрация сахара в сиропе и, следовательно, гуще его текстура, тем более плотными выйдут цукаты. В жидком сиропе цукаты лучше сохраняют живой фруктовый вкус, но получаются недолговечными.



Абрикосовое варенье

С ВАРИАЦИЯМИ

Ингредиенты

2 кг абрикосов

1 кг сахара

500 г апельсинов

200 г грецких орехов

1 небольшой корень имбиря

Абрикосы разрезать пополам и, удалив косточки, разложить в четыре емкости, затем засыпать сахаром так, чтобы он покрыл фрукты.

Просто абрикосовое варенье

Одну емкость с абрикосами прогревать на небольшом огне, пока варенье не станет густым и прозрачным. Время от времени снимать пенку, стараясь не тревожить варенье помешиванием, чтобы сохранить половинки абрикосов целыми.

Абрикосово-апельсиновое варенье

В другую емкость с абрикосами добавить нарезанные полукольцами вместе с кожурой апельсины и варить на медленном огне. Когда варенье начнет бурлить, а пены уже не будет, значит, оно готово.

Абрикосово-имбирное варенье

В третью часть абрикосов добавить натертый на мелкой терке корень имбиря и варить на медленном огне до густого прозрачного состояния.

Абрикосовое варенье с грецкими орехами

Последнюю часть сварить, как и первую. За 20 минут до готовности добавить грецкие орехи, перемешать, снять с огня.

Все варенье остудить, разложить по банкам и хранить в холодильнике.

🕒 1 ч. 20 мин.



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абрикосы	35, 39, 277, 287, 288
Авокадо	57 , 218
Агар-агар	286
Аджика	45
Адыгейский сыр	115
Айва	39, 272, 287
Айсберг	212
Алкоголь	40 , 258
Алыча	162, 287
Ананас	142, 266, 272 , 276
Анчоусы	22, 119
Апельсины	40, 93, 164, 173, 178, 199, 203, 210, 257, 272, 277, 287, 288
Артишоки	22, 33

Б

Бадьян	40, 45, 64, 173, 178, 277, 287
Базилик	45, 47, 72, 149, 206, 213, 215
Баклажаны	40, 56, 69 , 72, 74 , 192
Бананы	266, 271 , 273
Барабулька	202
Баранина	130 , 158–159 , 164–167 , 277, 287
Батончики из мюсли	46
Бекон	58, 151, 173, 203, 220
Бефстроганов	131, 145
Бисквит	258, 261
Бифштексы	131
Блины	19, 108, 212, 226, 237
Бобы	45
Борщ	47, 62, 151
Брауни	46
Бренди	136
Бри	118 , 119, 124

Брокколи	22, 63
Брусника	243
Брынза	115
Буженина	151
Букет гарни	188 , 189, 199
Булки	224, 252
Бульон	189, 212
— из мяса	131, 136, 151, 159, 161
— из овощей	64, 70, 82, 96, 98, 185
— из птицы	82, 98, 136, 170–172, 188, 189
— из рыбы	198, 199 , 203

В

Ваниль	86, 111, 127, 240 , 243, 254, 271, 278, 284
Варенье	33, 34, 35, 36, 39 , 40 , 67, 84, 108, 268, 276, 277, 287, 288
Варка	
— баранина	159
— говядина	131
— овощи	59
— рыба	199
— свинина	151
— фрукты и ягоды	266
Ветчина	22, 41, 116, 151, 173
Винегрет	62
Вино	22, 41, 82, 98, 132, 151, 154, 164, 185, 189, 201, 202, 203, 213, 283
Виноград	90, 272
Вишня	22, 106, 268, 276 , 277
Вода	22, 224, 234 , 252, 253
Вода минеральная	149
Выпечка	22, 24, 26, 46, 51, 104, 224–225 , 276
Вяление	199

Г

Гарниры	59, 63, 79, 89
Гаспачо	50
Гауда	115
Гвоздика	40, 41, 44, 45, 64, 154, 164, 178, 189, 212, 277, 281, 287
Геркулес	88
Говядина	50, 130–131 , 134–137 , 142–149 , 250
Голубцы	63
Горбуша	203
Горгонзола	119
Горчица	36, 39, 40, 53, 139, 209, 215
Грана падано	114 , 119
Гранаты	93
Гранола	79
Граппа	40
Гратен	124
Грейпфрут	40, 277, 287
Грецкие орехи	74, 162, 257, 274, 288
Грибы	35, 39, 88, 98, 150, 189, 203
Гриль	84
— баранина	159
— говядина	131, 134, 146
— курица	181
— морепродукты	216
— овощи	63, 72
— перепелка	189
— рыба	202, 203
— свинина	151
— ягнятина	161
Грудинка копченая	156
Груши	39, 153, 266, 272, 277 , 284 , 287
Грюйер	115
Гуляш	131, 159
Гусь	170, 171, 173, 180 , 181, 186 , 189

D

Десерты	50, 51, 68, 80, 84, 89, 115, 119, 266, 277
Джем	40
Джин	64
Дор блю	119
Дорада	198, 201
Дрожжи	224, 228, 234 , 252, 254
Душица	47

Ж

Жарка	51, 84
— баранина	159, 164 , 165
— говядина	131, 134, 135
— морепродукты	212
— овощи	59, 62, 63
— птица	172, 189
— рыба	199 , 202, 203
— свинина	151, 154, 155
— ягнятина	161
Жаркое	45, 130, 131, 151, 159
Желатин	89
Желе	277, 286
Жир	189

З

Зажарка	151
Закваска	108, 232
Заливное	159
Заморозка	22, 23, 69, 161, 170, 171, 197, 202, 212, 213, 234, 244, 253, 266, 272, 276
Запекание	
— баранина	159, 164 , 165
— говядина	142
— морепродукты	212
— овощи	63, 68
— птица	170, 172, 180–181 , 185
— рыба	199 , 201 , 202, 203, 210
— свинина	151, 154
— фрукты и ягоды	268 , 276, 277
— ягнятина	161
Запеканки	89, 115, 118, 212, 277, 287
Зверобой	47
Зеленый горошек	22, 33, 69 , 82
Зелень	22, 35, 47 , 58, 149, 156, 188, 202
Зира (кумин)	154, 164, 174

И

Изюм	40, 95, 111, 231, 252, 254, 274
Имбирь	39, 44, 64, 178, 191, 192, 212, 216, 281, 288
Имеретинский сыр	115
Индейка	170, 173, 174 , 181, 287
Инжир	41, 287

Й

Йогурт	104, 105 , 108 , 109, 164, 240, 274, 277
--------	--

К

Кабачки	40, 56, 201
Какао	235
Кальмары	212 , 218
Камамбер	118 , 119
Камбала	198, 202
Каперсы	139, 203
Капуста белокочанная	63 , 212
Капуста краснокочанная	67
Карбонад	151
Кардамон	39, 41, 64, 162, 277, 281
Карп	196, 198, 203
Карпаччо	131, 139–141
Карри	50, 154
Картофель	33, 58, 59 , 89, 124 , 172, 199, 205
Кассия	45
Каши	26, 48, 78, 79, 80, 84, 88, 89
Каштаны	176
Квас	89, 203
Квашеная капуста	39, 62, 63
Квашение	39, 62, 63
Кедровые орехи	86, 95, 139
Кексы	108, 254
Кервель	45
Кета	203
Кефаль	202
Кефир	22, 104, 108, 154, 231
Кинза	39, 45, 149, 153, 156, 162, 182, 191, 192, 206, 218
Киш	268
Кисели	286
Кисломолочные продукты	104
Китайская капуста	212
Киш	118
Клафути	271 , 277

Клубника	39, 266, 268, 272
Клюква	40, 257, 287
Кляр	199
Коктейли	22, 48
Колбаски домашние	176
Колбаса	151
Кольраби	33, 58
Компот	34, 39, 277
Консервирование	34–41 , 50, 69, 189, 266, 277
Консервы	33, 36, 203, 212, 276
Конфи	189
Коньяк	40, 111, 136, 281
Копчение	131, 151
Кориандр	40, 162, 174, 178, 182
Корица	40, 44, 45, 64, 86, 106, 164, 178, 226, 257, 274, 277, 287
Корюшка	198
Котлеты	19, 130, 131, 143, 151, 154, 156 , 174 , 196, 212, 227
Кофе	32, 46, 105, 115
Крабы	212
Крахмал	59, 88, 106, 178, 192, 271, 286
Креветки	50, 212 , 216
Крем	105, 224, 226, 234, 240, 258, 277
Крем-сыр	109
Круассаны	253
Крупы	20, 76–79 , 88–89
— гречневая	78, 79, 88 , 98 , 173, 186
— манная	78, 89 , 244, 258
— овсяная	79, 88
— перловая	78, 88 , 96 , 215
— пшенная	78, 89 , 90
Крыжовник	142, 287
Кунжутное семя	74, 93, 182, 216, 231
Курага	40, 274, 281
Курдючный жир	158
Куриная печенька	186
Курица	45, 50, 63, 170, 171, 172 , 173, 180 , 181, 189, 191 , 227, 277, 287
Куркума	44, 48, 162, 164, 247
Кускус	45, 89 , 93 , 173

Л

Лаванда	45
Лавровый лист	39, 45, 96, 162, 173, 178, 188, 189, 191, 199, 212, 215
Лагман	161
Лазанья	50

Лайм	74, 191, 192	— говядина	149	— овечье	115, 119
Лапша	47, 50, 226	— овощи	50, 69	— сухое	104, 105
Лапша гречневая соба	88	— птица	173	Молочные продукты	56, 104–127
Лед	22	— рыба	50, 199	Морепродукты	50, 212–221
Лемонграсс	39	— свинина	154	Морковь	24, 40, 56, 61, 62, 64, 70, 100, 165, 178, 191, 205, 212, 215
Лен	227	Мармелад	34, 41, 287	Мороженое	50, 240
Лепешки	227	Марсала	283	Морская капуста	212
Лещ	198	Маскарпоне	118	Мотал	115
Лимоны	20, 33, 40, 53, 72, 74, 86, 90, 108, 127, 132, 139, 146, 149, 153, 155, 164, 173, 182, 199, 202, 203, 205, 206, 213, 215, 218, 240, 247, 254, 262, 272, 277, 284, 287	Маслины	201, 202	Моцарелла	115, 118, 119, 206,
Линь	197	Масло растительное	51, 63, 74, 142, 145, 156, 164, 212, 237, 250, 261	Мочение	276
Лори	115	— амарантовое	51	Мука	25, 142, 145, 156, 185, 224, 225, 226–227, 250, 252, 258, 259
Лососевые рыбы	198, 203	— горчичное	51	— безглютеновая	226–227
Лосось	198	— из авокадо	51	— гречневая	88, 226
Лук	47, 62, 88, 89, 150, 189, 202, 203	— из виноградных косточек	33, 51	— грубого помола	232, 257
Лук зеленый	22, 58, 64, 156, 174, 201, 212, 238	— из грецкого ореха	33, 51	— из киноа	226
Лук репчатый	63, 67, 70, 98, 142, 145, 149, 154, 162, 164, 173, 176, 178, 191, 205, 215, 237, 250	— кукурузное	51, 235	— из проса	226
— белый	41, 63, 82, 189	— кунжутное	178	— из сорго	226
— золотистый	63, 189	— льняное	33	— картофельная	226
— красный	41, 61, 63, 64, 96, 100, 153, 209, 215, 218	— оливковое	22, 40, 45, 51, 53, 61, 63, 64, 67, 70, 72, 82, 90, 93, 95, 98, 100, 106, 116, 118, 124, 132, 139, 146, 153, 162, 166, 174, 176, 178, 182, 186, 192, 201, 209, 210, 213, 215, 216, 218, 220, 228, 235, 238, 247, 257, 261	— каштановая	226
— шалот	41, 63, 186, 192, 213, 220	— ореховое	33	— кукурузная	226, 227
Лук-порей	41, 96, 188	— подсолнечное	33, 235	— овсяная	227
Льняное семя	274	— тыквенное	51	— пшеничная	106, 121, 226, 227, 228, 231, 232, 237, 238, 243, 244, 247, 254, 257, 261, 262, 278
Люля	159	— фундучное	51	— ржаная	226, 227
М		Масло сливочное	22, 59, 82, 86, 88, 96, 98, 111, 121, 124, 127, 136, 142, 150, 162, 173, 185, 186, 212, 235, 237, 238, 243, 247, 253, 254, 258, 259, 262, 271, 278, 281	— рисовая	226
Майонез домашний	48, 53, 139, 212	Матча	261	— с отрубями	231
Майоран	45, 154, 164	Маффины	118, 257, 276	— соевая	226
Макароны	79, 89, 191, 220	Мацони	104	— черемуховая	227
— бантики	79	Мед	33, 40, 93, 118, 119, 178, 186, 216, 227, 241, 287	Мускат	284
— лингвини	79	Меренги	225	Мускатный орех	44, 48, 64, 121, 274
— пенне	79	Мидии	213, 220	Муссы	46, 277
— спагетти	79	Милк-шейк	22	Мюсли	108, 274
— тальолини	79	Миндаль	86, 111, 164, 268, 274, 276, 278, 281	Мясо	22, 48, 50, 58, 62, 63, 118, 128–167, 276, 277, 287
Макрель	202	Миндальное молоко	268	Мята	45, 90, 164, 174, 182
Малина	40, 268, 272	Мирин	74	Н	
Мамалыга	227	Мисо-паста	74, 192	Навага	198
Манго	266	Можжевельник	64, 164, 178, 189	Налим	197
Мандарины	272, 273, 277	Молоко	22, 32, 86, 88, 89, 104, 105, 108, 114, 115, 116, 121, 164, 203, 212, 227, 234, 237, 238, 252, 253, 254, 257, 271	Напитки	50, 286
Маринады	34, 35, 36, 39, 45, 50, 51, 142, 164, 173, 277	— буйволиное	115, 118	Наршараб	93, 162
Маринование		— козье	109	Нерка	203
— баранина	159, 164			Ньокки	50, 118

Облепиха	40
Овощи	22, 34, 35, 39, 40 , 48, 50, 51, 54–75 , 108, 115, 118, 172, 191, 192 , 196, 199, 202, 287
Огурцы	22, 34, 36, 58, 69 , 90, 203
Оладьи	226, 252
Оливки	22, 203, 212, 215
Оливье	89
Омлеты	26, 45, 116
Орегано	39, 45, 199, 210, 237
Орехи	79, 84, 108, 119, 240 , 258
Осьминоги	212 , 215
Отбивные	130, 151, 159, 132 , 153 , 277

П

Пажитник	45
Палтус	198
Панир	115
Панировка	199, 202, 212, 227
Панна котта	46, 89
Папайя	266
Паприка	47, 209,
Пармезан	84, 114 , 119
Паста	50, 79, 118, 119, 244
Пастила	287
Пасха	111
Патиссоны	40
Пахта	240
Паштеты	22, 45, 277, 287
Пельмени	44, 226, 250
Пеперончино	48
Перепелки	170, 173, 180, 181, 189 , 192
Перец	44, 47 , 63, 150, 212
– белый	47
– душистый	39, 40, 189, 215
– зеленый	47, 136
– кайенский	162, 209
– красный	45
– молотый	44
– острый	40, 44, 90, 212
– «райские зерна»	45
– розовый	47, 48
– смесь нескольких видов	154, 174
– сычуаньский	45, 74
– халапеньо	47

– черный	45, 47, 48, 53, 61, 82, 90, 96, 100, 116, 132, 139, 145, 146, 149, 153, 156, 176, 178, 182, 185, 186, 189, 191, 192, 201, 205, 206, 209, 210, 212, 215, 216, 218, 237, 238, 247, 250
– чили	47, 48, 191, 216, 218, 220
Персики	35, 39, 277 , 283
Петрушка	22, 39, 45, 90, 95, 132, 139, 149, 188, 199, 203, 205, 206, 210, 213, 220
Печенье	26, 33, 48, 127, 227, 253, 283
Печенье овсяное	46, 227
Пиво	89, 199, 203
Пикша	202
Пирог	62, 68, 80, 108, 115, 118, 131, 212, 226, 243 , 252, 253, 266, 276, 277, 287
Пирожки	89, 238 , 252, 266
Пирожные	79
Пити	161
Плов	78, 80, 159
Плюшки	252
Повидло	34
Подливки	131
Полба	95
Поленга	227
Полуфабрикаты	23
Помидоры	33, 34, 36, 40, 56 , 58, 90, 116, 118, 164, 189, 202, 203, 212, 215, 218
Помидоры вяленые	22
Помидоры в масле	79
Помидоры в собственном соку	79
Пончики	118
Портвейн	119, 186, 237
Потроха	89
Приготовление	
– в вине	151, 199
– в воке	50
– на пару	84, 202, 203
Приправы	42–49 , 173, 182, 202
Прованские травы	45 , 100, 109, 228,
Простокваша	88, 104, 108
Пршутто	151
Птица	41, 45, 50, 168–193 , 276
Пудинги	84, 86
Пшеница	89, 226, 227, 244
Пюре	25, 59, 62, 68, 89
«Пять специй»	45 , 67

Р

Равиоли	118, 247
Рагу	45, 50, 51, 151, 159

Разделка	
– баранина	159
– говядина	131
– курица	172
– свинина	150
– утка	172
Разрыхлитель	240 , 243, 257
Рас-эль-ханут	45
Рассол	34, 35, 36, 39, 202, 203
Рассольник	88
Рататуй	51
Ревень	287
Редис	61
Редька	58, 74
Ризотто	48, 79, 82 , 84, 88, 96 , 188, 213
Рикотта	118 , 119, 192
Рис	50, 78, 79, 80–86 , 88, 153, 238, 276
– арборио	80
– басмати	81
– бурый	79
– бурый и дикий (смесь)	79
– дикий	81
– для плова (девзира)	80
– для ризотто (карнароли, виалоне нано)	79, 80 , 82
– для суши («японика»)	50, 80
– жасминовый	81
– клейкий (жемчужный)	81
– красный и дикий (смесь)	79
– круглозерный (краснодарский)	80
– нешлифованный	81
Рожь	227
Розмарин	39, 40, 41, 45, 47, 153, 164, 166, 176, 188, 199
Розовые лепестки	45
Розовый перец	
Рокфор	119
Роллы	202
Ром	40, 111, 281
Романеско	63
Ромашка	33
Ромштексы	131
Ростбиф	47, 131, 142, 146
Рукола	58, 72
Рулеты	116 , 131, 142, 143, 151, 159, 180, 212, 258
Рыба	22, 45, 48, 50, 51, 58, 194–211 , 212, 277
Рыба белая	198
Рыба красная	198
Рябина	272

Рябина черноплодная	272	Сморчки	82	Сумак	174
Ряженка	104	Сода	20, 89, 240 , 231	Супы	28, 45, 50, 51, 62, 64 , 68, 70 , 79, 80, 89, 115, 131, 151, 159, 161, 188, 189, 191 , 205 , 212, 287
С		Сок	34, 36, 62	Супы-пюре	105
Савойская капуста	63	Соление	69, 159, 199 , 203	Суфле	119, 121 , 212, 277
Сазан	196, 198, 203	Соленья	39	Сухари домашние	63, 132, 176, 206, 258
Сайда	202	Соль	18, 22, 34, 39, 40, 46, 47 , 48 , 63, 89, 189, 199, 227, 253	Сухофрукты	79, 108, 119
Саке	74	— соль Камарг	47	Суши	80, 202
Салаты	45, 50, 51, 58 , 59, 61 , 62, 63, 69, 79, 84, 89, 90 , 115, 119, 165, 189, 212, 213, 215 , 266, 272, 276, 277, 287	— соль крупного помола	34, 48, 96, 228	Сыворотка	104, 108, 118
Салаты листовые	50, 51, 58, 61, 118, 178, 218	— соль Молдон	22, 47	Сыр «Старый Амстердам»	119
Сало	151, 176	— соль морская	34, 53, 61, 64, 67, 70, 72, 74, 82, 86, 90, 93, 95, 98, 100, 106, 116, 121, 124, 132, 136, 139, 145, 146 , 149, 153, 156, 162, 166, 174, 176, 178, 182, 185, 186, 191, 192, 201, 205, 206, 209, 210, 215, 216, 218, 220, 228, 231, 232, 237, 238, 243, 247, 250, 254, 257, 262, 278	Сырники	19, 22, 106
Сальса верде	61	— соль розовая гималайская	47	Сыры	22, 33, 40, 41, 50, 62, 104, 114–127 , 116, 216, 277, 287
Сангрия	277	Сорбе	276	— голубые	119 , 121 , 237
Сахар	36, 40, 46 , 74, 106, 111, 192, 209, 225, 234, 238, 243, 252, 254, 258, 262, 266, 268, 271, 281, 283, 284, 287, 288	Соте	189	— козьи	61
Сахар карамельный	86	Соусы	25, 34, 48, 50 , 51, 63, 89, 105, 131, 151, 164, 199, 202, 203, 276, 277, 287	— рассольные	45, 115 , 118, 119
Сахар тростниковый	46, 67, 74, 86, 127, 162, 228, 257, 278, 284	— бешбармак	50	— сливочные	109 , 127, 254
Сахар-сырец	46	— болоньезе	143	— твердые	72, 82, 96, 98, 114, 119, 124, 139, 237, 247
Сахарная пудра	86, 224, 254, 261, 271	— вустерширский	50	Сыры-пирамидки	119
Сахарозаменители	46	— голландез	50	Сэндвичи	22, 165
Сациви	45	— горчичный	164	М	
Свекла	58, 62 , 64 , 118, 203, 287	— киндзмари	202	Тан	104
Свекольная ботва	95	— кисло-сладкий	203	Тандыр	189
Свинина	45, 50, 130, 150–157 , 250, 276, 277, 287	— песто	50	Тарталетки	278
Севиче	198	— рыбный	39, 50	Тартар	131, 198
Сельдерей	45, 62 , 64, 100, 164, 188, 191, 205, 212, 215	— сладкий тайский соус чили	50	Тартины	63
Семга	22, 197, 198, 203, 205 , 210	— соевый	39, 164, 178, 186, 191, 203	Тархун	45, 149, 156, 185
Семена подсолнечника	231, 274	— табаско	50	Творог	22, 104–106, 108 , 111, 118, 247, 277
Семolina	244	— терияки	192	Темпура	227
Сибас	197, 198	— ткемали	50 , 202	Тесто	23, 118, 212, 222–263 , 276
Сироп	39, 258, 276, 287	— томатный	164	— бисквитное	258
Скобянка	151	— устричный	50	— для пасты, пельменей, вареников	244
Скумбрия	202	Спаржа	50, 82, 95, 212	— дрожжевое	252
Сладкий (болгарский) перец	40, 56 , 63 , 90, 93, 100, 209	Специи	19, 20, 34, 40, 42–49 , 68, 151, 173, 189, 203, 212, 287	— заварное	252, 259
Сливки	26, 33, 59, 88, 89, 98, 105 , 111, 124, 127, 136, 189, 202, 203, 205, 213, 226, 227, 234 , 237, 254, 268, 277	Стевия	46	— песочное	253 , 271
Сливы	142, 162, 164, 277 , 287	Стейки	40, 50, 130, 131, 134–139	— сдобное	252
Сметана	64, 105 , 106, 108, 109, 145, 202, 226, 234	— рибай стейк	131 , 134	— слоеное	50, 252, 253 , 284
Смородина	36, 40, 47, 268, 287	— «стейк мясника»	131	Телятина	130 , 132 , 139–141
		— стриплойн	131	Тимьян	39, 40, 45, 47, 61, 162, 178, 188, 199, 202, 209
		Стилтон	119	Тирамису	118
		Студень	131	Тмин	153, 154, 164, 166, 178, 182, 237
		Судак	203	Толстолобик	203
		Сулугуни	115	Томатная паста	145
				Томатное пюре	213
				Торты	224, 226, 253, 266, 277, 287

Тосты	32	Фокачча	228	Чечевица	79, 89 , 100
Травы	151, 173, 202, 203	Фондю	115	Чизкейки	118, 127
Травяные сборы	33	Форель	197, 203, 206	<hr/>	
Треска	197, 202 , 209	Фритюр	51, 212	<i>Ш</i>	
Трюфель	119	Фруктовый соус	34	<hr/>	
Тунец	48, 198	Фруктоза	46	Шалфей	45, 47, 70, 188, 199, 215, 247
Тушение		Фрукты	22, 24, 34, 35, 39, 40 , 50, 118, 142, 161, 173, 264–289	Шампиньоны	100, 237
– баранина	159	Фрукты тропические	266 , 272	Шарлотка	277
– говядина	131, 142	Фундук	176, 182	Шафран	44, 45, 48 , 162, 254
– овощи	63, 67	<hr/>		Шашлык	130, 149 , 151, 159, 161
– рыба	199	<i>Х</i>		Шиповник	33
– свинина	151, 154	<hr/>		Шнитт-лук	45, 95, 116
– утка	172	Хамон	151	Шоколад	79, 84, 89, 226, 227, 235 , 277
– ягнятина	161, 162	Харчо	45	Шпинат	58, 100, 238
Тыква	40, 58, 68 , 70 , 96	Хек	202	Шурпа	161
Тыквенные семечки	70	Хлеб	23, 33, 41, 51, 56, 61, 70, 81, 108, 173, 203, 226, 227, 231 , 232	<hr/>	
<hr/>		Хлопья гречневые	274	<i>Щ</i>	
Угорь	197	Хлопья овсяные	78, 88	Щавель	58
Укроп	22, 36, 39, 45, 95, 199, 203, 205	Хмели-сунели	45	Щи	151
Уксус	39, 40, 44 , 50 , 61, 142, 203	Холодец	151, 158, 189	Щука	196, 197, 203
– бальзамический	50 , 100, 153, 203	Хот-доги	63	<hr/>	
– винный	50 , 95, 215	Хрен	164, 202	<i>Э</i>	
– винный на эстрагоне	209	Хурма	272, 273	<hr/>	
– из сидра	64, 67	<hr/>		Эклеры	259 , 262
– кокосовый	50	<i>Ц</i>		Эскалопы	130, 151, 180
– рисовый	50 , 74	<hr/>		<hr/>	
– солодовый	50	Цветная капуста	63, 95	<i>Я</i>	
– хересный	50	Цесарка	185	<hr/>	
– яблочный	40, 50 , 93	Цитрусовые	40, 142, 164, 203, 277 , 287	Яблоки	39, 67, 164, 180, 186, 192, 203, 212, 266, 274, 276 , 277, 281 , 287
Утка	170–173, 178 , 180 , 181, 189, 277	Цукаты	252, 277, 287	Яблочный сидр	220
<hr/>		Цукини	24, 58, 72, 118, 174, 192, 201	Ягнятина	158–163
<i>Ф</i>		Цыпленок табака	45	Ягодные смеси	22
<hr/>		Цыплята	50, 173, 176 , 182 , 189	Ягоды	22, 39, 89, 105, 142, 164, 224, 226, 227, 264–289
<hr/>		<hr/>		Яичница	22
Фарш	50, 80, 88, 130, 131, 143 , 151, 173, 203, 212	<i>Ч</i>		Яйца	22, 50, 53, 86, 100, 106, 111, 116, 121, 127, 132, 174, 188, 199, 203, 212, 225, 226, 235 , 237, 238, 243, 244, 247, 250, 252, 254, 257, 258, 259, 261, 262, 268, 271, 278, 284
Фарширование		Чабер	45	<hr/>	
– баранина	159	Чабрец	164		
– морепродукты	212	Чай	20, 24, 33 , 105		
– овощи	63	Чатни	50		
– птица	173 , 176	Чеддер	115		
– рыба	203	Черешня	276 , 278		
– фрукты	281	Черника	272		
– ягнятина	161	Чернослив	151, 164		
Фасоль	79, 89 , 93	Чеснок	39, 40, 56 , 63, 67, 82, 90, 96, 98, 100, 119, 151, 153, 154, 156, 162, 164, 165, 166, 173, 174, 176, 178, 182, 186, 189, 191, 202, 203, 206, 212, 213, 215, 216, 220, 237		
Фенхель	33, 45, 96, 199, 213				
Фета	115 , 247,				
Фин-эrb	45				
Фисташки	90				

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА
ВЫСОЦКАЯ ЮЛИЯ. СПЕЦПРОЕКТЫ
Высоцкая Юлия Александровна
Кухня. Сердце дома

Шеф-редактор **Е. Борисевич**

Ответственные редакторы **Т. Радина, И. Лазарев, Э. Саляхова**

Редакторы **Е. Торбенкова, И. Атаджанян**

Дизайнер **А. Маркович**

Над книгой работали: **О. Косырева, Л. Сальникова, М. Шаклеина**

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

International Sales: International wholesale customers should contact

Foreign Sales Department for their orders.

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.**

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса:

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,
бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел.: (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел.: (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел.: +7 (383) 289-91-42.

В Киеве: ООО «Форс Украина», г. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум». Тел.: +38-044-2909944.

Полный ассортимент продукции Издательства «Э»

можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.

Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру. Тел.: +7 (495) 745-89-14.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.11.2015

Формат 60 х 90 1/8. Печать офсетная. Усл. печ. л. 36,00 Тираж экз. Заказ

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-699-83895-0



9 785699 838950 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Все ошибки, которые я совершила, пока создавала свою любимую кухню, все переделки, через которые мне пришлось пройти, результаты всех синяков и шишек, которые заработала, наматывая километры между плитой и холодильником, все, что вы найдете в этой книге, надеюсь, поможет вам устроить свой идеальный дом, не наступая на мои грабли. Если, конечно, вы, как и я, считаете, что кухня — это сердце каждого дома и именно с нее дом и начинается.

Ваша Юлия Высоцкая

ISBN 978-5-699-83895-0



9 785699 838950 >

AK

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР
АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО

Julia
VYSOTSKAYA

