

# ДЖЕЙМИ & ДРУЗЬЯ



КУРИЦА  
И ДИЧЬ  
выбор Джейми

# ДЖЕЙМИ & друзья



МОСКВА 2016







# КУРИЦА И ДИЧЬ

Коллекция из 40 сногсшибательных рецептов,  
которые специально для вас отобрал Джейми  
Оливер, по-настоящему вдохновит каждого.



УДК 641.55  
ББК 36.997  
В92

JAMIE & FRIENDS

Chicken & game

**Выбор** Джейми. Курица и дичь : [перевод с английского] / Джейми  
В92 Оливер. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 96 с. : ил. — (Джейми  
и друзья).

ISBN 978-5-699-82769-5

«Джейми и друзья» — новая книжная серия, основанная на рецептах, отобранных для читателей всемирно известным британским шеф-поваром Джейми Оливером. Телеведущий, сторонник здорового питания, ресторатор и общественный деятель, Джейми Оливер заслужил доверие, уважение и любовь миллионов профессионалов и начинающих любителей готовить всех возрастов.

Каждая книга содержит не только рецепты, выбранные самим Джейми, а также полезную информацию по приготовлению, сведения о пищевой и энергетической ценности блюд, удобный рубрикатор и индекс, позволяющий быстро найти нужную информацию в книге. А красочные фотографии, сделанные одной из лучших в Великобритании команд фуд-стилистов и фотографов, послужат ярким эмоциональным дополнением замечательным рецептам, вошедшим в книги.

Соберите всю коллекцию рецептов и готовьте в удовольствие.

Готовить с Джейми может каждый!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-82769-5

© Перевод. ООО «ХлебСоль», 2016  
© Jamie Magazine Limited, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016





**К**рицу можно приготовить миллионом способов, в этом ее феномен. Эта птица универсальна, она вписывается в любую концепцию и в кухню практически любой страны с одинаково великолепным результатом, будь то азиатский кисло-острый суп или мексиканское чили. Я собрал в этой книге лучшие рецепты курицы и дичи – тут и сладкие, тающие во рту куриные крылышки, и разнообразные варианты курицы, запеченной целиком, и восхитительные утиные ножки, и кроличье рагу, и фирменная индейка по-милански из меню Jamie's Italian. Обязательно попробуйте!

*Jamie O*

## ОБ АВТОРЕ

Джейми Оливер – феномен в мире еды. Он одна из самых известных и любимых телезвезд. Джейми имел грандиозный успех в многосерийных телешоу, среди которых «Голый повар», «Кухня Джейми», «Школьные обеды Джейми», «Великий итальянский побег Джейми», «Джейми дома», «Министерство еды Джейми».

Джейми призывает людей чаще бывать на кухне, наслаждаться этим временем и даже начать выращивать собственные ингредиенты! Его программы транслируются в телеэфире более 100 стран, а переведенные на 29 языков кулинарные книги Джейми стали бестселлерами как в Великобритании, так и по всему миру. Рестораны Jamie's Italian расположены на главных улицах городов, а сеть Jamie Oliver's Fifteen, основанная Джейми в 2002 году, не только предлагает блюда высочайшего класса, но и проводит тренинги для молодых специалистов. Джейми живет в Лондоне с женой и детьми.





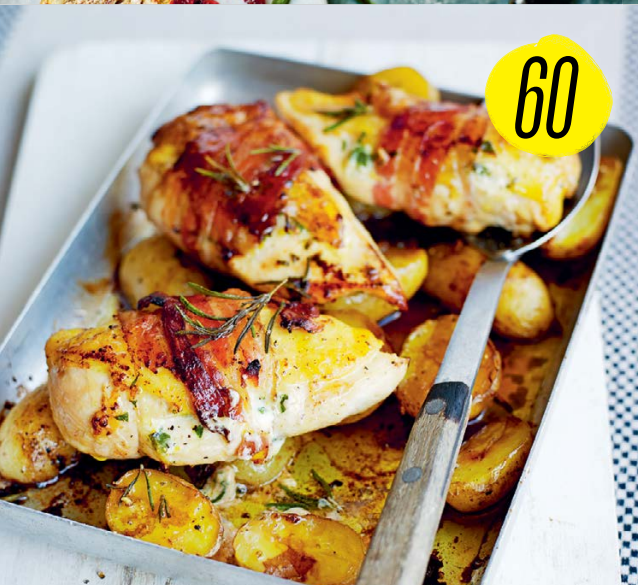
74



16



56



60



11



90



70







ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОТЕСТИРОВАНЫ  
НА КУХНЕ ДЖЕЙМИ!



# СОДЕРЖАНИЕ

08 САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

18 СУПЫ

26 ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С КУРИЦЕЙ

64 ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С ПТИЦЕЙ  
И ДИЧЬЮ







# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

имбирно-медовые куриные крылья • куриные  
крылья в клюквенном соусе • салат из цикория,  
утки и свеклы • салат из запеченных утиных  
ножек, вишни и феты • багеты с курицей и беконом  
• кесадильи с курицей и сладким картофелем







## ИМБИРНО-МЕДОВЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ

На 6 порций

- 25 куриных крыльев

### Имбирно-медовый маринад

- 5 стеблей зеленого лука, тонко нарезать
- 5 ст. л. меда
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 красный перец чили, тонко нарезать
- кусочек имбиря в 1–2 см, натереть
- 4–5 веточек тимьяна, только листья

1 Смешайте ингредиенты для маринада.

2 Выложите куриные крылья в широкую невысокую эмалированную или стеклянную форму в один слой. Залейте маринадом, на-

кройте пленкой и уберите в холодильник на 24 часа.

3 Как следует разогрейте барбекю, сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду и обжаривайте крылья 15–20 минут, постоянно переворачивая, до румяной корочки. Готовность проверьте, проткнув крыло шпажкой – сок должен быть прозрачным. Если обжариваете крылья на сковороде, доведите их до готовности в духовке при 180 °C в течение 10–15 минут.

**Пищевая ценность на порцию:** 252 ккал;

14,1 г жиров (4 г насыщенных); 23,3 г протеинов;

7,8 г углеводов; 7,6 г сахаров

## КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

Количество: 12 штук

- оливковое масло
- 1 крупная луковица, тонко нарезать
- 4 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 2 красных перца чили, тонко нарезать
- 200 г свежей клюквы
- 4 ст. л. меда
- 4 ч. л. красного винного уксуса
- 12 куриных крыльев
- соль с чили (по желанию)
- соль

1 Разогрейте духовку до 200 °C. Поставьте сотейник на средний огонь, влейте немного оливкового масла и томите лук, чеснок, чили, пока овощи не начнут карамелизоваться. Добавьте клюкву, мед, уксус и немного воды. Тушите 10–15 минут до мягкости.

2 Измельчите соус в блендере, добавьте немного оливкового масла, посолите.

3 Выложите крылья на противень, смажьте соусом, накройте фольгой и запекайте 25 минут. Снимите фольгу, снова смажьте соусом и запекайте еще 25 минут, иногда смазывая крылья соусом. Посыпьте солью с чили, если используете, и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 151 ккал;

8,6 г жиров (2,2 г насыщенных); 13 г протеинов,

6,2 г углеводов; 5,4 г сахаров





## САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ, УТКИ И СВЕКЛЫ

### На 1 порцию

- 1 средний кочан красного цикория, половину листьев оставить целиком, половину порубить
- 3 ломтика копченой утки
- 1 вареная свекла, очистить и нарезать кубиками
- 1/2 пучка кресс-салата
- 1/2 авокадо, очистить и нарезать кубиками
- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 ст. л. красного винного уксуса

- морская соль
- свежемолотый черный перец

**1** Смешайте в большой миске ингредиенты для салата.

**2** Добавьте оливковое масло, винный уксус, приправьте морской солью и свежемолотым черным перцем, перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 558,4 ккал; 52,8 г жиров (9,3 г насыщенных); 14,3 г протеинов; 6,8 г углеводов; 3,8 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Дэвид Лофтус



## САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ УТИНЫХ НОЖЕК, ВИШНИ И ФЕТЫ

### На 2–4 порции

- 2 утиные ножки
- 250 г вишни, косточки удалить
- 100 г кресс-салата
- 150 г феты, раскрошить
- соль
- свежемолотый черный перец

### Соус винегрет

- 1 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 ч. л. масла из сливовых косточек extra virgin (или 1 ч. л. оливкового масла extra virgin + пара капель миндальной эссенции)
- 1 ст. л. бальзамического уксуса

**1** Выложите утиные ножки в жаропрочную форму, посолите, поперчите и поставьте в духовку, разогретую до 250 °С. Убавьте температуру до 180 °С и запекайте 35 минут. Кожица должна стать хрустящей, а мякоть остаться сочной. Дайте утке 5 минут постоять.

**2** Выложите в миску вишню, кресс-салат, фету. Налейте ингредиенты соуса в небольшую баночку, закройте крышкой и встряхните. Разберите мясо утки на волокна, добавьте в салат, полейте соусом, перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 450 ккал; 31,7 г жиров (13,4 г насыщенных); 24,7 г протеинов; 15,6 г углеводов; 15,6 г сахаров

Рецепт: Джордин Джордан; фото: Уилл Хип











Вместо сухарей для панировки можно использовать измельченные крекеры или тертый пикантный сыр – они сделают вкус птицы интереснее, а семечки, орешки или манная крупа добавят хрусткости.

## БАГЕТЫ С КУРИЦЕЙ И БЕКОНОМ

### На 4 порции

- 50 г панировочных сухарей
- 4 ломтика копченого бекона или панчетты
- 2 куриных филе, разрезать пополам по горизонтали
- 50 г муки, смешать с щепоткой соли
- 1 яйцо, взболтать
- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 багета
- 4 ст. л. майонеза для подачи
- 4 помидора, нарезать кружочками, для подачи
- 2 спелых авокадо, тонко нарезать, для подачи
- соус табаско для подачи

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Измельчите в кухонном комбайне панировочные сухари с беконом (панчеттой) в мелкую крошку. Уложите филе курицы между двумя листами

пленки или пергамента и отбейте в тонкий пласт.

**2** Поставьте перед собой три блюда – с мукой, яйцом и крошкой из сухарей и бекона. Обваляйте курицу сначала в муке, затем обмакните в яйцо, стряхните лишнее и в конце тщательно обваляйте в сухарях.

**3** Хорошо разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте курицу по 4 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки (по очереди, если необходимо). Снимите с огня и накройте, чтобы курица не остыла.

**4** Подогрейте багеты в духовке. Курицу нарежьте брусочками.

**5** Разрежьте багеты пополам, смажьте майонезом, положите несколько ломтиков курицы, кружки томатов и авокадо. Подавайте, добавив табаско.

**Пищевая ценность на порцию:** 788 ккал; 30,9 г жиров (5,8 г насыщенных); 38,8 г протеинов, 94,9 г углеводов; 8,1 г сахаров



Вместо куриных грудок можно взять и остатки запеченной курицы – заправьте их соусом чили для аромата. Овощей запеките больше: сладкий картофель потом пригодится для супа или омлета, а лук и перец – для сэндвичей.

## КЕСАДИЛЬИ С КУРИЦЕЙ И СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции

- 2 сладкие картофелины
- оливковое масло
- 4 початка замороженной кукурузы
- 1 красная луковица
- 1 красный сладкий перец
- 1 ч. л. сушеного перца чили в хлопьях
- 2 куриные грудки
- 1 ч. л. копченой паприки
- 1 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 2 спелых авокадо
- 1 свежий красный перец чили, порубить
- 8 пшеничных тортилий
- 50 г зрелого чеддера, натереть
- 1/2 небольшого пучка кинзы, порубить (по желанию)
- соль
- свежемолотый черный перец

### Сальса

- 1 красная луковица
- 6 помидоров
- 2 красных перца чили
- 1/2 небольшого пучка кинзы
- оливковое масло extra virgin (по желанию)

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте сладкий картофель небольшим количеством оливкового масла и выложите на противень. Слегка посолите, поперчите и запекайте 1 час. Кукурузу разморозьте.

**2** Лук очистите и нарежьте дольками. У перца удалите плодоножку и семена, нарежьте широкими полосками. За 30 минут до готовности картофеля, добавьте к нему на противень лук и перец. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте половиной хлопьев чили.

**3** Выложите куриные грудки на пергамент, посолите, натрите со всех сторон паприкой, зирой и оставшимися хлопьями чили. Накройте вторым листом пергамента и отбейте скалкой до толщины 1,5 см. Смажьте небольшим количеством оливкового масла и отставьте.

**4** Поставьте сковороду-гриль или тяжелую сковороду на средний огонь и хорошо разогрейте. Обжаривайте курицу по 3 минуты с каждой стороны до готовности.

**5** Займитесь сальсой. Лук и помидоры порубите, у перцев чили удалите семена, стручки мелко порубите, кинзу крупно порубите. Смешайте все в миске. Посолите, заправьте оливковым маслом extra virgin (если используете).

**6** Для гуакамоле очистите и измельчите авокадо и смешайте с третьей сальсой. Отставьте.

**7** Готовую курицу переложите на тарелку, накройте фольгой и отставьте. Протрите сковороду насухо и обжаривайте кукурузу несколько минут со всех сторон до появления подпалин.

**8** Переложите кукурузу на тарелку, посыпьте перцем чили, сбрызните оливковым маслом и слегка посолите. Перемешайте.

**9** Перед подачей запеченный картофель очистите, разомните и положите в миску. Курицу тонко нарежьте и положите в другую миску вместе с печеным перцем и луком. Возьмите одну тортилью, выложите на нее слой картофеля, сверху – ломтики курицы, перца и лука. Посыпьте немного тертым сыром и кинзой, если хотите. Накройте второй лепешкой. Собирайте таким же образом еще три кесадильи.

**10** Вытрите сковороду, на которой жарилась кукуруза, насухо и поставьте на средний огонь. Обжаривайте кесадильи по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета (сыр должен немного расплавиться). Переверните с помощью тарелки или большой лопатки. Готовые кесадильи нарежьте ломтиками и подавайте с кукурузой, сальсой и гуакамоле.

**Пищевая ценность на порцию:** 892 ккал; 23,1 г жиров (6,3 г насыщенных); 42,8 г протеинов; 137,6 г углеводов; 22,3 г сахаров

Рецепт: Филлиппа Спенс; фото: Майлз Нью











# СУПЫ

кисло-острый куриный бульон • чаудер с индейкой  
• минестроне с курицей







Классика азиатской кухни. Вместо курицы можно добавить креветки, говядину или свинину. Берите вырезку или филе, чтобы мясо осталось нежным.

## КИСЛО-ОСТРЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН

На 4–6 порций

- 2 луковицы шалота, нарезать мелкими кубиками
- арахисовое масло
- 3 стебля лемонграсса, внешние листья удалить, мелко порубить
- кусочек имбиря размером с большой палец, очистить и натереть
- 2 зубчика чеснока, натереть
- 1,75 л куриного или овощного бульона
- 1–2 красных перца чили, семена удалить, тонко нарезать
- 2 куриные грудки, нарезать полосками размером с палец
- рыбный соус
- сок 3 лаймов
- небольшой пучок кинзы, только листья

- большая горсть проростков сои
- пучок зеленого лука, нашинковать

**1** Пассеруйте шалот на слабом огне в небольшом количестве арахисового масла до мягкости. Добавьте лемонграсс, имбирь, чеснок и готовьте 1 минуту.

**2** Влейте бульон, добавьте большую часть чили и курицу. Варите примерно 8 минут до готовности курицы. Добавьте немного рыбного соуса и сока лайма. Попробуйте и при необходимости добавьте еще рыбного соуса, сока лайма или чили. В последнюю минуту положите кинзу, проростки сои и зеленый лук.

**3** Разлейте по тарелкам и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 128,1 ккал;  
4,7 г жиров (1,9 г насыщенных); 18,1 г протеинов;  
5,1 г углеводов; 4,2 г сахаров

Рецепт: Кэйт Маккаллоу; фото: Сэм Стауэлл



Прекрасный способ использовать разные остатки. Да и сам по себе рецепт удачный. Хорош для обеда после долгой прогулки, особенно в холодное время года. Вместо чеддера подойдет любой пикантный сыр.

## ЧАУДЕР С ИНДЕЙКОЙ

На 4–6 порций

- оливковое масло
- 4 ломтика копченого бекона, мелко нарезать
- 3 зубчика чеснока, мелко порубить
- 3 луковицы, нашинковать
- пучок петрушки, отдельно порубить листья и стебли
- 1 отварная картофелина в мундире или 200 г печеных овощей, порубить
- 500 г запеченной индейки
- 1 красный сладкий перец, семена удалить, порубить
- 2 ч. л. с горкой кайенского перца
- 1 ч. л. копченой паприки
- 1 л куриного бульона
- зерна с 4 початков кукурузы или 3 большие горсти замороженной кукурузы
- 20–50 мл сливок (20%)
- 40 г тертого чеддера
- тонкие тосты или крекеры, хрустящий бекон, соус чили для подачи
- соль

**1** Поставьте большой сотейник на средний огонь и разогрейте немного оливкового масла. Добавьте бекон, чеснок, лук, стебли петрушки и обжаривайте 5–10 минут, пока овощи не начнут карамелизоваться. Не жалейте времени, хорошо подрумяньте все, тогда вкус супа будет значительно ярче.

**2** Добавьте картофель или печеные овощи, темное мясо индейки, сладкий и кайенский перец, паприку и обжаривайте еще 10 минут.

**3** Влейте бульон (если у вас осталась подлива или мясной сок после запекания, добавьте их тоже) и доведите до кипения. Немного взбейте суп погружным блендером. Добавьте кукурузу, грудку индейки и немного сливок по вкусу. Прогревайте несколько минут, затем снимите с огня и посыпьте суп листьями петрушки и тертым сыром.

**4** Подавайте с тостами или поломанными крекерами, кусочками хрустящего бекона и каплей соуса чили.

**Пищевая ценность на порцию:** 591 ккал; 22,2 г жиров (7,4 г насыщенных); 55,9 г протеинов; 39,5 г углеводов; 12,9 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











Если у вас завалялись в холодильнике или морозилке остатки овощей, это повод их использовать. Горошек, бобы, кукуруза, шпинат – в дело пойдет все. Так же, как и чили, если вы любите острое. Рецепт был придуман, чтобы брать суп с собой на работу.

## МИНЕСТРОНЕ С КУРИЦЕЙ

### На 4 порции

- 2 зубчика чеснока, крупно порубить
- 1/2 луковицы, крупно порубить
- 1 морковь, крупно порубить
- несколько веточек базилика, листья оборвать и сохранить, стебли порубить
- оливковое масло
- 200 г рубленых консервированных томатов
- 800 мл горячего куриного бульона (из двух бульонных кубиков)
- мякоть готовой курицы, разобрать на волокна
- большая горсть мелко нарезанной кудрявой или савойской капусты
- большая горсть замороженного зеленого горошка
- небольшая горсть любой отварной пасты (по желанию)
- соль

**1** Обжаривайте чеснок, лук, морковь и стебли базилика на оливковом масле на среднем

огне 5 минут, пока они не начнут карамелизоваться.

**2** Добавьте томаты, бульон и увеличьте огонь до максимума. Варите овощи до мягкости, затем слегка растолките деревянной толкушкой. Посолите по вкусу.

**3** Добавьте курицу, капусту и горошек. Снова доведите суп до кипения и варите 2–3 минуты до готовности капусты и горошка.

**4** Если вы собираетесь взять суп на работу, перелейте его в контейнер, остудите и уберите в холодильник. В отдельный контейнер упакуйте пасту.

**5** Разотрите листья базилика со щепоткой соли до состояния пасты. Добавьте столько оливкового масла, чтобы получилась заправка. Добавьте к разобранной на волокна курице, перемешайте. Храните в отдельной банке.

**6** Перелейте суп в тарелку, добавьте ароматное куриное мясо, пасту и подогрейте.

**Пищевая ценность на порцию:** 267 ккал;

16,5 г жиров (3 г насыщенных); 12,1 г протеинов;

16,4 г углеводов; 7,4 г сахаров







# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С КУРИЦЕЙ

- арабьята с курицей • курица в молоке
- запеченная паста с курицей, пореем и горошком
- курица с рисом • курица с гранатом и грецкими орехами • плов с курицей, лимоном и корицей
- курица в лимонном соусе • запеченная курица по-мароккански • запеченная курица с лимоном и шпинатом • мексиканское чили с курицей
- курица конфи с ризотто бяанко • курица в южно-итальянском стиле • жареная куриная печенка с маринованной капустой • курица в вине с запеченным виноградом • средиземноморское рагу с курицей • лучшая запеченная курица • курица, фаршированная маскарпоне • курица с тушеным горошком



«Арабьята» в переводе с итальянского означает «злой», «сердитый», что как нельзя лучше передает острый характер этого традиционного соуса родом из центральной части Италии. Обычно его подают с пастой пенне или спагетти.

## АРАБЬЯТА С КУРИЦЕЙ

На 4–6 порций

- 4 куриные грудки
- оливковое масло
- 5 красных перцев чили
- 6 зубчиков чеснока
- 1 пучок базилика, листья оборвать и сохранить, стебли мелко порубить
- 3 банки (по 400 г) рубленых консервированных томатов
- 10 маслин без косточек
- 600 г спелых помидоров, порубить
- 2 ст. л. мелких каперсов
- цедра 1/4–1/2 лимона для подачи
- тертый пармезан для подачи
- пара горстей рукколы
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Выложите куриные грудки между двумя листами пергамента и отбейте до толщины 1 см. Посолите, поперчите, втирая специи в мясо птицы, сбрызните оливковым маслом.

**2** Разогрейте немного оливкового масла в средней сковороде на слабом огне. Проткните шпажкой или вилкой 4 перца чили, тонко нарежьте 4 зубчика чеснока и выложите в сковороду вместе со стеблями и половиной листьев базилика. Готовьте 15–20 минут на слабом огне до мягкости, не давая овощам подрумяниться.

**3** Выньте листики базилика (они должны стать прозрачными) и отложите. Достаньте

чили, разрежьте пополам, очистите от семян. Соскребите мякоть с кожицы и верните в сковороду, кожицу выбросьте.

**4** Увеличьте огонь до среднего, добавьте консервированные томаты и оставшиеся свежие листья базилика. Тушите минимум 20 минут: соус должен загустеть, а томаты развариться. Маслины раздавите пальцами и добавьте в сковороду вместе со свежими помидорами и большей частью каперсов. Посолите и поперчите по вкусу.

**5** Поставьте сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду на сильный огонь и хорошо раскалите. Обжаривайте курицу по паре минут с каждой стороны до золотистого цвета (проткните грудку вилкой — сок должен быть прозрачным). Готовое мясо достаньте из сковороды и дайте пару минут отдохнуть, затем нарежьте длинными полосками.

**6** Оставшийся чеснок тонко нарежьте и вместе с оставшимися каперсами обжаривайте на небольшом количестве оливкового масла до хруста. Выложите на тарелку для подачи томатный соус, сверху — ломтики курицы. Оставшийся чили очистите от семян и тонко нарежьте. Посыпьте курицу обжаренным чесноком с каперсами и перцем чили. Украсьте тертой лимонной цедрой, пармезаном, рукколой и обжаренными листьями базилика.

**Пищевая ценность на порцию:** 320 ккал; 8,3 г жиров (1,4 г насыщенных); 42,1 г протеинов; 16 г углеводов; 13,8 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











Благодаря молоку курица получится очень нежной. Листья шпината, кудрявой или савойской капусты, брокколи, пак-чой добавят блюду свежести и хрусткости.

## КУРИЦА В МОЛОКЕ

### На 4 порции

- 1,5 кг курицы
- 115 г сливочного масла
- оливковое масло
- 1/2 палочки корицы
- большая горсть листьев шалфея
- цедра 2 лимонов
- 10 зубчиков чеснока, не очищать
- 560 мл молока
- шпинат или другая листовая зелень и картофельное пюре для подачи
- соль

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Возьмите глубокую жаропрочную форму или чугунный котелок, куда поместится вся тушка целиком. Курицу хорошо посолите и обжаривайте на смеси сливочного и оливкового масла со всех сторон до золотистого цвета.

**2** Снимите форму с огня, курицу переложите на тарелку, слейте из формы масло. На дне останется вкусная поджарка, которая при запекании придаст соусу карамельный цвет и вкус.

**3** Верните курицу в форму, добавьте оставшиеся ингредиенты и запекайте примерно 1,5 часа. Время от времени поливайте птицу соком из формы. Благодаря цедре лимона молоко немного свернется во время запекания, и получится совершенно фантастический соус.

**4** Отделите мясо готовой курицы от костей и разложите по тарелкам. Щедро полейте соусом. Подавайте с томленным шпинатом и картофельным пюре.

**Пищевая ценность на порцию:** 444 ккал; 30,9 г жиров (8,3 г насыщенных); 35 г протеинов; 5,9 г углеводов; 4,4 г сахаров



Всеми любимое классическое блюдо.  
Сочный горошек, нежная рикотта  
и пикантная пармезановая корочка.  
Можно также добавить немного  
бекона для копченых ноток.

## ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С КУРИЦЕЙ, ПОРЕЕМ И ГОРОШКОМ

На 6 порций

- 1 ст. л. сливочного масла + еще немного для смазывания формы
- 350 г конкилье
- оливковое масло
- 2 стебля лука-порея, крупно порубить
- 2 зубчика чеснока, очистить и измельчить
- 100 мл куриного бульона
- 100 мл белого вина
- 150 г замороженного зеленого горошка
- 200 г запеченной или отварной курицы, нарезать кубиками
- 225 мл молока
- 250 г рикотты
- 60 г пармезана, натереть
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте сливочным маслом форму размером 30 x 25 см. Варите пасту в сотейнике в боль-

шом количестве кипящей подсоленной воды на пару минут меньше, чем указано на упаковке. Откиньте на дуршлаг и быстро промойте под холодной водой. Верните пасту в сотейник и сбрызните оливковым маслом.

**2** Тем временем пассеруйте порей на сливочном масле 10 минут до мягкости. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту. Влейте бульон и вино, тушите 8–10 минут, пока жидкость не выпарится. Добавьте горошек, перемешайте и тушите еще 30 секунд.

**3** Переложите порей с горошком в сотейник с пастой, добавьте курицу, молоко и 2/3 рикотты. Перемешайте, посолите и поперчите.

**4** Выложите пасту в подготовленную форму, посыпьте пармезаном, оставшейся рикоттой и сбрызните оливковым маслом по желанию. Запекайте 25 минут до хрустящей корочки.

**Пищевая ценность на порцию:** 399,5 ккал; 14,9 г жиров (6,8 г насыщенных); 26,9 г протеинов; 39,4 г углеводов; 5,4 г сахаров

Рецепт: Микела Чиаппа, фото: Роб Стригер











Простой ужин, на все про все один сотейник. Если кажется чересчур сладко, добавьте немного кислинки: полейте готовый рис соком лимона, лайма, граната, либо добавьте свежих (размороженных) ягод, вроде клюквы или вишни.

## КУРИЦА С РИСОМ

### На 4 порции

- оливковое масло
- 2 куриные голени и 2 бедра
- 1 луковица, нарезать кубиками
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- 2 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. с горкой зиры (кумина)
- 50 г длиннозерного риса
- 150 г крупных фиников
- 1 ст. л. меда

**1** Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла и подрумяньте курицу.

**2** Переложите курицу в тарелку, а в том же сотейнике пассеруйте лук до мягкости. Добавьте чеснок, кориандр, зиру и готовьте примерно 2 минуты. Добавьте рис, финики, мед и тушите еще пару минут.

**3** Верните в сотейник курицу и все как следует перемешайте. Залейте водой, доведите до кипения и тушите под крышкой на среднем огне минимум 30 минут до готовности риса и курицы. Подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 323,4 ккал; 11,3 г жиров (2,8 г насыщенных); 14,8 г протеинов; 44,2 г углеводов; 32,2 г сахаров



В этом простом блюде вкус курицы оттеняют гранат и корица. Гранатовый сироп продается в крупных супермаркетах или магазинах восточных продуктов. Его также можно сделать самостоятельно, уварив гранатовый сок до густоты.

## КУРИЦА С ГРАНАТОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 4–6 порций

- 8 куриных бедрышек или голеней
- 6 ст. л. гранатового сиропа
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- оливковое масло extra virgin
- 1 головка чеснока, разделить на зубчики, не очищать
- 3 красные луковицы, крупно порубить
- 2 крупных баклажана, крупно порубить
- 50 г очищенных грецких орехов, порубить
- 1 гранат, только зерна
- небольшой пучок петрушки, крупно порубить
- горсть рукколы
- соль

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите курицу в большую форму для запекания или на противень и полейте гранатовым сиропом. Посолите, посыпьте корицей и сбрызните оливковым маслом. Добавьте чеснок, лук, баклажаны, грецкие орехи и перемешайте. Накройте форму фольгой и запекайте 30 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 15–30 минут. Курица должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

**2** Достаньте чеснок, очистите и вновь смешайте с курицей и овощами. Подавайте, посыпав зернами граната, петрушкой и рукколой.

**Пищевая ценность на порцию:** 551,7 ккал;  
32 г жиров (6,5 г насыщенных); 30 г протеинов;  
36,5 г углеводов; 29 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден. Фото: Дэвид Лофтус











Ароматный, пряный и совсем нежирный домашний плов. А главное, готовится он очень быстро и просто. К петрушке можно добавить немного мяты или базилика. Если любите кинзу, используйте и ее.

## ПЛОВ С КУРИЦЕЙ, ЛИМОНОМ И КОРИЦЕЙ

На 4–6 порций

- 6 ст. л. натурального йогурта
- цедра 1 и сок 1,5 лимона
- 4–6 куриных грудок, крупно нарезать
- 3 ст. л. арахисового масла
- небольшой кусочек сливочного масла
- 500 г риса басмати
- 2 палочки корицы
- 4 коробочки кардамона, раздавить
- 1 л горячего куриного бульона
- небольшая горсть кедровых орехов, лепестков миндаля, кешью или фисташек (или смесь разных орехов)
- небольшой пучок петрушки, порубить
- соль

**1** Смешайте йогурт с соком половины лимона и маринуйте в этой смеси курицу 20–30 ми-

нут. Слейте лишнюю жидкость и обжаривайте курицу на среднем огне в небольшом количестве арахисового масла до золотистого цвета и полной готовности.

**2** Растопите в другом сотейнике сливочное масло вместе с 1 ст. л. арахисового. Всыпьте рис, перемешайте и обжаривайте 1–2 минуты на среднем огне. Добавьте специи, бульон, оставшийся сок лимона и тертую цедру. Посолите, доведите до кипения, убавьте огонь до слабого и варите под крышкой 15 минут. Выньте специи.

**3** Обжарьте орехи на сухой сковороде. Смешайте в миске курицу, рис, орехи, петрушку и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 839 ккал; 25 г жиров (6,1 г насыщенных); 49,1 г протеинов; 103,7 г углеводов; 3,9 г сахаров



Этот соус можно также сделать из апельсинов или мандаринов. Экспериментируйте со специями: корица, мускатный орех, чили, кориандр, тмин, гвоздика...

## КУРИЦА В ЛИМОННОМ СОУСЕ

### На 4–6 порций

- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 курица, разрезать на куски
- 1 луковица, тонко нарезать
- 4 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 3 стебля сельдерея, тонко нарезать
- 1 лимон, тонко нарезать, + свежесжатый сок 4 лимонов
- короткая паста или рис для подачи
- соль

**1** Разогрейте оливковое масло в тяжелой кастрюле (кассероли) на среднем огне и обжа-

ривайте курицу 8–10 минут до золотистого цвета.

**2** Добавьте лук, чеснок, сельдерей и готовьте еще 5 минут до мягкости овощей. Посолите, добавьте ломтики и сок лимонов, 200 мл холодной воды. Доведите до кипения и тушите на слабом огне, периодически помешивая, 1 час. Курица должна стать мягкой, а соус загустеть.

**3** Подавайте курицу с пастой или рисом.

**Пищевая ценность на порцию:** 381,5 ккал; 21,3 г жиров (5,5 г насыщенных); 42 г протеинов; 5,7 г углеводов; 3,9 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Дэвид Лофтус











Соленые лимоны можно приготовить дома. Разрежьте плоды на четвертинки, присыпьте солью, сложите в банку, добавьте палочку корицы, пару зерен кориандра, сушеный чили, лавровый лист и придавите прессом. Оставьте на ночь в холодильнике на 2–3 дня.

## ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА ПО-МАРОККАНСКИ

На 4–6 порций

- 2 соленых лимона
- 1 ст. л. смеси специй рас эль ханут
- 1 сушеный перец чили
- 1 курица весом 1,6 кг
- оливковое масло
- 1 ч. л. розовых лепестков (по желанию)
- листья кинзы, порубить, для подачи
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Сделайте маринад: один лимон мелко порубите и разотрите в ступке вместе со смесью специй

рас эль ханут, сушеным чили, щепоткой соли и свежемолотого перца.

**2** Второй лимон тонко нарежьте, часть ломтиков выложите на дно противня, остальные вложите внутрь тушки. Сделайте несколько надрезов на грудке курицы и натрите ее маринадом. Сбрызните оливковым маслом. Выложите тушку на противень, посыпьте розовыми лепестками, если используете, и запекайте 80 минут до готовности и золотистой корочки. Перед подачей посыпьте кинзой.

**Пищевая ценность на порцию:** 361,4 ккал; 20,7 г жиров (5,6 г насыщенных); 43,6 г протеинов; 0 г углеводов; 0 г сахаров



Еще одна простая и понятная идея для домашнего ужина, который легко можно приготовить даже в будний день, ведь основную работу делает духовка. К тому же все готовится на одном противне, а значит, не придется мыть гору посуды.

## ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ЛИМОНОМ И ШПИНАТОМ

### На 2 порции

- 4 крупные картофелины
- 2 куриных бедрышка и 2 голени
- 1 лимон, разрезать на четвертинки
- оливковое масло extra virgin
- 6 крупных зубчиков чеснока, не очищать, раздавить плоской стороной ножа
- 3 горсти шпината
- небольшой пучок базилика, только листья
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Картофель нарежьте дольками и выложите на противень. Добавьте курицу, лимон и смешайте с оливковым маслом, солью, перцем и чесноком. Запекайте 45 минут до готовности курицы.

**2** Промойте шпинат и мокрым добавьте на противень в последние пару минут.

**3** Подавайте, сбрызнув маслом, полив соком запеченного лимона и украсив базиликом.

**Пищевая ценность на порцию:** 688,3 ккал; 23,4 г жиров (4,8 г насыщенных); 34,6 г протеинов; 89,9 г углеводов; 4,2 г сахаров

Рецепт: Кэйт Маккаллоу; фото: Дэвид Лофтус











Огонь перца чили – лучший способ согреться и не набрать лишние килограммы. Курицу в этом рецепте можно заменить свининой.

## МЕКСИКАНСКОЕ ЧИЛИ С КУРИЦЕЙ

На 4–6 порций

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 луковицы, тонко нарезать
- 4 зубчика чеснока, мелко порубить
- 1/2 пучка кинзы, листья оборвать и сохранить, стебли мелко порубить
- 1 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1 сушеный перец чипотле
- щепотка сушеного чили в хлопьях
- 2 куриные грудки, нарезать полосками шириной 1 см
- 800 г рубленых консервированных томатов
- 400 г консервированной черной фасоли, жидкость слить
- 4–6 пшеничных тортилий для подачи
- 2 кочана мини-романо, порубить, для подачи
- обезжиренный натуральный йогурт для подачи
- дольки лайма для подачи

**Томатная сальса**

- 1 красный сладкий перец
- 1 красный перец чили
- 4 спелых помидора
- 3–4 стебля зеленого лука
- 1/2 пучка кинзы, только листья
- сок 1 лайма
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне, выложите лук, чеснок, стеб-

ли кинзы, специи, чипотле и чили. Пассеруйте 5 минут до мягкости лука, не давая ему подрумяниться.

**2** Добавьте кусочки курицы и еще через пару минут консервированные томаты. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите, неплотно прикрыв крышкой, 35–40 минут. Курица должна легко разделяться на волокна. Если соус выпаривается, добавляйте воду.

**3** Тем временем приготовьте сальсу. Обжигайте сладкий и острый перец под грилем или на газовой конфорке, пока кожа не потемнеет. Переложите в миску, накройте пленкой и остудите. Затем снимите кожицу и очистите перцы от семян. Помидоры крупно порубите, положите в дуршлаг, немного посолите и оставьте над раковиной на 15 минут – соль выведет из помидоров лишнюю влагу. Хорошенько встряхните дуршлаг. Выложите очищенные перцы и зеленый лук на доску, порубите. Добавьте помидоры и кинзу, измельчите все вместе. Переложите в миску, приправьте соком лайма и черным перцем по вкусу.

**4** Разберите курицу на волокна с помощью двух вилок. Добавьте в чили фасоль, прогревайте пару минут, затем снимите с огня и вмешайте листья кинзы.

**5** Подавайте чили в лепешках с рубленым салатом, ложкой сальсы, йогуртом и дольками лайма.

**Пищевая ценность на порцию:** 547 ккал;

7,4 г жиров (1,3 г насыщенных); 46 г протеинов; 69,3 г углеводов; 16 г сахаров



Конфи – классика французской кухни и один из средневековых способов консервации. Традиционно так готовят утку, но курице долгое томление в масле тоже подойдет.

## КУРИЦА КОНФИ С РИЗОТТО БЬЯНКО

### На 4 порции

- 4 куриных окорочка с кожей
- 8 горошин черного перца
- 2 красных перца чили, проколоть шпажкой или вилкой
- 6 лавровых листьев
- небольшой пучок розмарина
- 1 л оливкового масла
- несколько веточек шалфея

### Ризотто бянко

- оливковое масло
- 2 стебля сельдерея, мелко порубить
- 1 белая луковица, мелко порубить
- 2 лавровых листа
- 250 г риса для ризотто
- 150 мл белого вина
- 600 мл горячего куриного бульона
- кусочек сливочного масла
- большая горсть тертого пармезан
- молодая брокколи или кудрявая капуста, отварить на пару, для подачи
- соль

**1** Поставьте большую антипригарную сковороду на средний огонь и обжаривайте куриные окорочка по 5 минут с каждой стороны до румяной корочки.

**2** Переложите в подходящий по размеру сотейник вместе с черным перцем, чили, лавровыми листьями и розмарином. Залейте оливковым маслом и тушите на слабом огне

1,5 часа. Готовую курицу можно хранить прямо в масле до подачи.

**3** За полчаса до готовности курицы займитесь ризотто. Поставьте большой сотейник на средний огонь и влейте немного оливкового масла. Когда масло разогреется, выложите в него сельдерей, лук и лавровые листья. Пассеруйте, прикрыв крышкой, 10 минут до мягкости. Периодически помешивайте.

**4** Добавьте в сотейник рис и готовьте еще 2 минуты, помешивая. Влейте вино и выпаривайте 2–3 минуты. Влейте половник горячего бульона, перемешайте и дайте жидкости впитаться в рис. Вливайте бульон половником за половником, давая каждой порции полностью впитаться.

**5** Когда ризотто станет кремовым по консистенции, добавьте соль по вкусу, сливочное масло и щедрую порцию пармезана. Снимите с огня, хорошо перемешайте и накройте крышкой. Отставьте.

**6** Слейте масло из курицы в банку и сохраните до следующего раза. Промокните окорочка бумажными полотенцами от лишнего масла. Обжаривайте вместе с листиками шалфея на сухой раскаленной сковороде до хрустящей корочки и золотистого цвета. Подавайте с ризотто и брокколи, посыпав пармезаном.

**Пищевая ценность на порцию:** 603 ккал; 39 г жиров (10,2 г насыщенных); 29,8 г протеинов; 25,7 г углеводов; 3,6 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











Кухня юга Италии проста, но невероятно богата. Она изобилует ароматами специй, трав и масла лучших оливок. Темперамент здешних жителей отражен и в блюдах – без жгучего перца чили просто не обойтись.

## КУРИЦА В ЮЖНО-ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

### На 4 порции

- оливковое масло
- 4 небольшие красные луковицы, тонко нарезать
- 1 луковица фенхеля, тонко нарезать
- 1 ч. л. перца чили в хлопьях
- 1 ч. л. семян фенхеля
- щепотка молотой корицы
- щепотка шафрана
- 4 куриных бедрышка и 4 голени
- 400 г рубленых консервированных томатов
- 2 лавровых листа
- 2 соленых лимона, тонко нарезать
- 4 свежих помидора, крупно порубить
- небольшая горсть маслин без косточек, раздавить
- кускус для подачи
- листья кинзы для подачи
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Поставьте большой сотейник на средний огонь и влейте немного оливкового масла. Выложите в сотейник лук и фенхель вместе

с хлопьями чили, семенами фенхеля и корицей. Пассеруйте 10–15 минут до мягкости овощей и появления аромата.

**2** Залейте шафран небольшим количеством горячей воды и дайте постоять. Вода впитает аромат шафрана, поэтому он равномернее распределится в блюде.

**3** Влейте немного масла в большую сковороду и поставьте ее на сильный огонь. Подрумяньте курицу со всех сторон и переложите в сотейник к овощам.

**4** Добавьте шафрановую воду, консервированные рубленые помидоры и лавровые листья. Заполните емкость из под томатов водой и тоже влейте в сотейник. Добавьте соленые лимоны, свежие томаты и маслины. Посолите, поперчите и тушите 25–30 минут, пока мясо курицы не будет легко отделяться от костей.

**5** Приготовьте кускус по инструкции на упаковке. Подавайте курицу с кускусом, посыпав рубленой кинзой.

**Пищевая ценность на порцию:** 297 ккал; 10,5 г жиров (2,1 г насыщенных); 24,2 г протеинов; 22,3 г углеводов; 14,4 г сахаров



Обжаривание в масле и хрустящая панировка преобразуют куриную печенку. Важно только не пережарить – внутри она должна остаться чуть розовой.

## ЖАРЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С МАРИНОВАННОЙ КАПУСТОЙ

На 6–8 порций

- 400 г куриной печенки, очистить от крови и пленок, разрезать пополам
- оливковое масло
- 100 г муки
- 2 яйца, взболтать
- 140 г панировочных сухарей
- молоко
- кусочек хлеба, чтобы проверить, разогрелось ли масло
- дольки лимона для подачи
- соль
- свежемолотый черный перец

### Маринованная капуста

- 1/2 большого кочана красной капусты, нашинковать на терке-мандолине
- 4 ст. л. хересного уксуса
- 3 ст. л. рубленого тархуна

**1** Сложите печенку в миску и залейте холодной водой. Отставьте.

**2** Смешайте капусту с уксусом, посолите и разомните руками. Смешайте с тархуном.

**3** Налейте в сотейник масло слоем 2 см, поставьте на средний огонь и разогрейте.

**4** Поставьте перед собой три миски – с мукой, яйцами и сухарями. Муку смешайте с солью и перцем, в яйца добавьте немного молока.

**5** Слейте воду с печенки и обваляйте ее сначала в муке, стряхнув лишнее, затем в яйце, дав лишнему стечь, и, наконец, в сухарях.

**6** Бросьте кусочек хлеба в разогретое масло: если он подрумянился за 20 секунд, масло достаточно разогрелось. Жарьте печенку 1,5–2,5 минуты – она должна покрыться золотистой корочкой, но остаться розовой внутри. Промокните на бумажном полотенце.

**7** Подавайте печенку с маринованной капустой и дольками лимона.

**Пищевая ценность на порцию:** 339 ккал; 17,4 г жиров (2,9 г насыщенных); 18,8 г протеинов; 27,9 г углеводов; 3,8 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











После запекания виноград проявляет все свои самые сладкие стороны. Ароматный розмарин добавляет блюду яркости и убирает лишнюю сладость. Удивительная комбинация!

## КУРИЦА В ВИНЕ С ЗАПЕЧЕННЫМ ВИНОГРАДОМ

### На 4 порции

- оливковое масло
- 1 курица (примерно 1,5 кг), разрезать на 8 кусков
- 4 луковицы, нарезать дольками
- 4 морковки, порубить
- 2 зубчика чеснока, мелко порубить
- 1/2 пучка розмарина, листики порубить
- 1 ст. л. с горкой муки
- 300 мл белого вина
- 200 мл куриного бульона
- 600 г картофеля, крупно нарезать
- 2 горсти красного и белого винограда
- петрушка, порубить, для подачи
- соль

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Разогрейте немного масла в большом сотейнике на среднем огне. Курицу посолите и обжаривайте порциями со всех сторон до золотистого цвета. Переложите на тарелку.

**2** Выложите в сотейник лук, морковь и чеснок. Пассеруйте 15 минут на умеренно сла-

бом огне до мягкости, не давая овощам подрумяниться.

**3** Верните в сотейник курицу, добавьте розмарин и муку. Увеличьте огонь до умеренно сильного и готовьте несколько минут, пока курица не подрумянится.

**4** Влейте вино и доведите до кипения. Затем убавьте огонь и дайте вину выпариться наполовину. Влейте бульон, добавьте картофель и снова доведите до кипения.

**5** Переложите содержимое сотейника в жаропрочную форму и запекайте 30 минут. Картофель должен дойти до готовности, а курица легко отделяться от костей.

**6** Выложите виноград в небольшую жаропрочную форму, сбрызните оливковым маслом и поставьте в духовку за 20 минут до готовности птицы, чтобы он карамелизовался.

**7** Переложите запеченный виноград к курице, посыпьте петрушкой и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 588 ккал;

15,5 г жиров (3,7 г насыщенных); 49,8 г протеинов; 57,8 г углеводов; 23,2 г сахаров



Здесь все ароматы средиземноморской кухни. Яркость розмарина, соленые нотки анчоусов, пикантность каперсов, сладость перцев и глубина красного вина. Подавайте с пастой, полентой или кускусом.

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ

### На 4 порции

- 2 ст. л. оливкового масла
- 8 куриных бедрышек
- 1 луковица, тонко нарезать
- 6 анчоусов, порубить
- 4 зубчика чеснока, порубить
- 400 г рубленых консервированных томатов
- 2 лавровых листа
- несколько веточек розмарина
- 500 мл куриного бульона
- 125 мл красного вина (по желанию)
- 2 красных сладких перца, удалить плодоножки и семена, тонко нарезать
- 1 ст. л. каперсов
- соль

**1** Разогрейте оливковое масло в большом сотейнике на умеренно сильном огне, подрумяньте курицу и переложите на тарелку.

**2** В том же сотейнике пассеруйте лук 6–8 минут, пока он не начнет карамелизоваться. За 3 минуты до готовности добавьте анчоусы и чеснок. Затем вмешайте томаты, лавровые листья, розмарин и тушите 5 минут. Верните курицу в сотейник.

**3** Добавьте бульон, вино, если используете, и сладкий перец. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 40 минут. За несколько минут до готовности добавьте каперсы. Посолите по вкусу и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 324 ккал, 15,6 г жиров (3,3 г насыщенных); 28,4 г протеинов; 13 г углеводов; 10,4 г сахаров

Рецепт: Лиззи Харрис, фото: Сэм Стэнли







## ЛУЧШАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА

На 6 порций

- 1 крупная курица (4 кг) с потрошками
- по несколько веточек свежего тимьяна, розмарина и шалфея
- 2 луковицы, очистить и разрезать пополам
- 2 морковки, очистить, крупно порубить
- 2 стебля сельдерея, крупно порубить
- 1 головка чеснока, раздавить
- 4 лавровых листа
- 500 г куриных крыльев
- оливковое масло
- 2 ст. л. с горкой муки
- 150 мл белого вина
- 1 л куриного бульона
- соль
- свежемолотый черный перец

### Ароматное масло

- 75 г сушеных белых грибов
- 250 г размягченного сливочного масла
- 2 лимона
- 1 мускатный орех
- 3 зубчика чеснока, очистить и измельчить
- небольшой пучок свежего тимьяна, только листья
- 9 ломтиков бекона или панчетты, порубить

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Достаньте курицу из холодильника, чтобы она согрелась до комнатной температуры, пока вы готовите ароматное масло.

**2** Залейте грибы кипятком на 5 минут. Достаньте грибы шумовкой, воду сохраните.

**3** В другую миску выложите сливочное масло, натрите цедру лимонов (сами лимоны понадобятся позже) и половину мускатного ореха. Добавьте измельченный чеснок, тимьян, бекон (панчетту), замоченные грибы, щепотку соли и перца. Все хорошо перемешайте, разделите на две части и уберите в холодильник.

**4** Положите курицу перед собой и аккуратно отделите кожу от мяса пальцами и лопаткой. Двигайтесь от основания отверстия прямо над ножками по направлению от грудки к спине — должен получиться большой карман. Вложите в него ароматное масло и равномерно

Попробуйте запечь целиком крупную курицу. Найдите птицу весом килограмма четыре. Нафаршируйте ее свежими травами и смажьте под кожей маслом с ароматом белых грибов и панчетты. Выйдет необыкновенно!

распределите под кожей с одной стороны грудки, затем с другой. Если масло осталось, смажьте им тушку снаружи.

**5** Лимоны разрежьте пополам и вложите внутрь тушки вместе с веточками тимьяна, розмарина и шалфея — птица будет особенно ароматной.

**6** Выложите на противень лук, морковь, сельдерей, чеснок и лавровые листья вместе с куриными крыльями. Сбрызните все оливковым маслом. Сверху поместите курицу, полейте оливковым маслом, посолите и поперчите.

**7** Запекайте примерно 2 часа, дважды полив тушку соками из противня. Если овощи начнут подсыхать, добавьте немного воды. Готовая курица должна стать золотистой, кожа — хрустящей. Проткните мясо острым ножом — сок должен быть прозрачным. Достаньте противень из духовки, переложите птицу на доску, накройте фольгой и кухонным полотенцем и оставьте на 15 минут.

**8** Приготовьте подливу. Уберите из противня лишний жир, поставьте на умеренно слабый огонь. Вмешайте муку, влейте вино и прогревайте, постоянно помешивая, пока жидкость не выпарится. В конце влейте бульон и варите, постоянно помешивая, до густоты.

**9** Процедите подливу через мелкое сито в чистый сотейник, хорошо отжимая. Подогрейте подливу, снимите с поверхности жир. Подавайте к запеченной курице.

**Пищевая ценность на порцию:** 982,2 ккал; 63,3 г жиров (29 г насыщенных); 88,4 г протеинов; 13,2 г углеводов; 4,3 г сахаров



Простое блюдо для быстрого ужина – почти не требует времени, а результат при этом получается потрясающим.

## КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ МАСКАРПОНЕ

### На 4 порции

- 600 г молодого картофеля
- 4 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. бальзамического уксуса
- 4 ст. л. маскарпоне
- 1 зубчик чеснока, раздавить
- 1 ст. л. мелко рубленной петрушки
- цедра 1 лимона
- 4 куриные грудки с кожей
- 8 тонких ломтиков панчетты или бекона
- 1 веточка розмарина, листики мелко порубить
- соль

**1** Отваривайте картофель в подсоленной воде 12–15 минут. Воду слейте, крупные картофелины разрежьте пополам. Переложите картофель в жаропрочную форму, полейте

3 ст. л. оливкового масла, бальзамическим уксусом, посолите и перемешайте.

**2** Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте маскарпоне, чеснок, петрушку и цедру лимона, посолите. Сделайте сбоку грудок разрезы длиной 4 см, заполните их сыром и оберните каждую грудку двумя ломтиками панчетты (бекона).

**3** Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде на умеренно сильном огне и обжаривайте грудки по 2 минуты с каждой стороны.

**4** Выложите курицу на картофель, посыпьте розмарином и запекайте 15 минут до готовности. Затем накройте, оставьте на 5 минут и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 674 ккал;  
25,3 г жиров (12,8 г насыщенных); 32,8 г протеинов;  
32,7 г углеводов; 7,2 г сахаров

Рецепт: Лиззи Харрис, фото: Уилл Хип









Если готовите для детей, уберите из рецепта херес. В компанию сочному горошку можно взять листовую зелень, брокколи или цветную капусту. Будет вкусно с картофельным пюре.

## КУРИЦА С ТУШЕНЫМ ГОРОШКОМ

### На 4 порции

- 8 куриных бедрышек
- оливковое масло
- 2 веточки тимьяна, только листья
- 8 стеблей зеленого лука, тонко нарезать
- 2 зубчика чеснока, очистить и тонко нарезать
- 30 мл сухого хереса
- 650 мл горячего куриного бульона
- кусочек сливочного масла
- 4 кочана мини-романо, разрезать вдоль пополам
- 250 г свежего зеленого горошка (или замороженного, разморозить)
- свежесжатый сок лимона
- хрустящий хлеб для подачи
- соль

- 1 Посолите курицу, натрите оливковым маслом, посыпьте тимьяном.
  - 2 Хорошо разогрейте большой сотейник на сильном огне и выложите курицу кожей вниз. Жарьте 5 минут до золотистой корочки.
  - 3 Переверните бедрышки, убавьте огонь до среднего и добавьте в сотейник зеленый лук и чеснок. Пассеруйте 5 минут, затем влейте херес и готовьте еще 1 минуту.
  - 4 Влейте бульон, доведите до слабого кипения и готовьте под крышкой 30 минут.
  - 5 Добавьте сливочное масло, половинки кочанов романо и горошек. Тушите 10 минут до мягкости. Приправьте соком лимона, посолите. Подавайте с хлебом.
- Пищевая ценность на порцию:** 594,8 ккал; 38,3 г жиров (11,9 г насыщенных); 49,2 г протеинов; 12 г углеводов; 5,9 г сахаров







# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С ПТИЦЕЙ И ДИЧЬЮ

- чили с индейкой • кефте из индейки
- индейка веллингтон • индейка по-милански
- пай с индейкой, свининой и клюквой от Джейми
  - запеченный рябчик с кьянти, савойской капустой и рёшти из каштанов • запеченный фазан • шницель из фазана • утиные грудки, фаршированные засахаренным миндалем
- рагу из кролика • кролик с фасолью • рагу из оленины • оленина с гратеном дофинуа



Импровизируйте с остатками.  
Я даю вариант рецепта с индейкой,  
но использовать можно любое мясо.  
Главное – создать гармоничное сочетание  
ароматов, и получится блюдо с характером.

## ЧИЛИ С ИНДЕЙКОЙ

На 4–6 порций

- оливковое масло
- 2 красные луковицы, крупно порубить
- 1 морковь, крупно порубить
- 1 стебель лука-порея, крупно порубить
- 2 сладких перца (красный и желтый), удалить семена, крупно порубить
- 2 перца чили (красный и зеленый), удалить семена, мелко нарезать
- пучок кинзы, листья оборвать и сохранить, стебли мелко порубить
- 1 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1 ч. л. с горкой копченой паприки
- 1 ч. л. жидкого меда (по желанию)
- 3 ст. л. белого винного уксуса (по желанию)
- 600 г запеченной индейки, разделить на волокна
- 3 банки (по 400 г) рубленых консервированных томатов
- 400 г консервированной лимской фасоли
- сок 2 лаймов
- отварной рис басмати или тортильи для подачи
- сметана для подачи
- красный перец чили, тонко нарезать, для подачи (по желанию)

### Гуакамоле

- 2 спелых авокадо, очистить и удалить косточку
- 2 помидора, разрезать пополам
- 1/4 красной луковицы
- 1/2 зубчика чеснока
- 1 зеленый перец чили, удалить семена, мелко нарезать
- пучок кинзы
- сок 1 лайма
- соль

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Разогрейте немного оливкового масла в тяжелой жаропрочной кастрюле (кассероли) на среднем огне и пассеруйте лук, морковь, порей, сладкий перец и чили, постоянно помешивая, 5 минут.

**2** Добавьте рубленые стебли кинзы, зиру и паприку, готовьте еще 10 минут, помешивая, до мягкости овощей. Для большей сладости можно добавить мед и белый винный уксус и готовить еще пару минут.

**3** Посолите овощи, добавьте индейку и снимите с огня. Добавьте помидоры, фасоль и хорошенько перемешайте. Поставьте в духовку на 2 часа. Спустя час проверьте и влейте немного воды, если жидкость выпаривается слишком быстро.

**4** Тем временем приготовьте гуакамоле. Измельчите в кухонном комбайне одно авокадо вместе с помидорами, луком, чесноком, чили и кинзой.

**5** Оставшееся авокадо раздавите рукой и сложите в миску. Попробуйте гуакамоле, добавьте соль и сок лайма по вкусу. Снова взбейте и переложите в миску с кусочками авокадо, перемешайте. Просто!

**6** Достаньте чили из духовки, соскребите с краев формы все прилипшие кусочки и вмешайте в чили. Попробуйте и досолите, если нужно. Заправьте соком лаймов, вмешайте большую часть листьев кинзы.

**7** Подавайте с рисом или тортильями, добавив по вкусу сметану и гуакамоле и посыпав оставшимися листьями кинзы и перцем чили, если любите острое.

**Пищевая ценность на порцию:** 439 ккал; 18,9 г жиров (3,9 г насыщенных); 38,8 г протеинов; 24,6 г углеводов; 15,8 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус









## КЕФТЕ ИЗ ИНДЕЙКИ

### На 4 порции

- 500 г фарша из индейки
- 1 крупный кабачок, мелко натереть
- 2 стебля зеленого лука, мелко порубить
- 1 зеленый перец чили, мелко порубить
- 1 яйцо, слегка взболтать
- 50 г фисташек, порубить, несколько орешков сохранить целиком
- 3 веточки кинзы, только листья, порубить
- 3 веточки петрушки, только листья, порубить
- 3 веточки мяты, только листья, порубить
- 1/2 ч. л. сушеного орегано
- 1/4 ч. л. семян зиры (кумина), обжарить
- соль
- свежемолотый черный перец

### Соус чили

- 4 красных перца чили
- 4 помидора, разрезать пополам
- 2 небольшие луковицы, не очищать, разрезать пополам
- 4 зубчика чеснока, не очищать, раздавить
- оливковое масло
- 1 ст. л. тростникового сахара
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. красного винного уксуса

### Йогурт с тахини

- 250 г натурального йогурта
- 1 ст. л. кунжутной пасты (тахини)
- свежесжатый лимонный сок

### Плов по-турецки

- оливковое масло
- 1 луковица, очистить и мелко нарезать
- 2 зубчика чеснока, очистить и мелко нарезать
- 200 г булгура
- 400 мл горячего куриного бульона
- кусочек сливочного масла
- 80 г рисовой вермишели, разломать
- 100 г консервированного нута, жидкость слить

**1** Смешайте ингредиенты для кефте в большой миске и хорошо посолите. Смочите руки

водой и слепите 16 небольших котлеток размером с яйцо. Уберите в холодильник на 30 минут, чтобы они стали плотнее. Затем нанижите их на металлические шпажки по две штуки на каждую.

**2** Обжаривайте под грилем или на углях 12 минут, регулярно переворачивая. Кефте должны получиться очень сочными и золотистыми.

**3** Разогрейте духовку до 180 °С. Для соуса чили выложите чили, помидоры, лук и чеснок на противень. Сбрызните оливковым маслом, посолите и запекайте 25 минут до мягкости овощей и появления подпалин.

**4** Овощи немного остудите, у перцев чили удалите плодоножки, помидоры очистите от зернышек, лук и чеснок — от шелухи. Сложите овощи в кухонный комбайн, добавьте сахар, томатную пасту и уксус. Измельчите до однородности и вмешайте немного оливкового масла, чтобы масса стала блестящей. Снова взбейте и посолите.

**5** Смешайте йогурт, тахини и сок лимона, приправьте солью и перцем.

**6** Для плова разогрейте немного оливкового масла в антипригарном сотейнике на умеренном огне и томите лук с чесноком 10 минут. Добавьте булгур, перемешайте. Влейте бульон, доведите до кипения, затем убавьте огонь до самого тихого. Накройте крышкой и готовьте 8 минут.

**7** Растопите сливочное масло в сковороде и обжаривайте сухую вермишель, пока масло не потемнеет. Переложите вермишель вместе с нут в сотейник к булгуру. Готовьте примерно 8 минут, не мешая и не накрывая крышкой.

**8** Снимите с огня и оставьте на 5 минут. Плов должен получиться легким и рассыпчатым. Подавайте кефте с пловом, соусом чили и йогуртом с тахини.

**Пищевая ценность на порцию:** 544 ккал; 14,6 г жиров (4,6 г насыщенных); 50,4 г протеинов; 54 г углеводов; 19,3 г сахаров



## ИНДЕЙКА ВЕЛЛИНГТОН

На 10 порций

- тертая цедра и сок 2 клементинов или мандаринов
- 4 гвоздики
- 2 палочки корицы
- 1 ст. л. с горкой сахара
- 225 г сушеной клюквы
- 1 грудка индейки с кожей весом 1,6 кг
- оливковое масло
- 1/2 пучка тимьяна, только листья
- тертая цедра 1 лимона
- 2 пачки (по 500 г) слоеного теста
- 1 яйцо, взболтать с небольшим количеством молока
- 2 веточки розмарина, только листья (по желанию)
- соль
- свежемолотый черный перец

### Грибная начинка

- 25 г сушеных белых грибов
- 8 ломтиков копченого бекона, тонко нарезать
- 1/2 пучка тимьяна, только листья
- 6 зубчиков чеснока в шелухе, раздавить плоской стороной ножа
- 10 листиков шалфея
- 2 крупные луковицы, мелко нарезать
- 600 г разных грибов, порубить
- щедрая порция марсалы
- 20 г сливочного масла

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Влейте в соевый соус сок клементинов или мандаринов, добавьте цедру, гвоздику, корицу и сахар, поставьте на слабый огонь варите 4–5 минут. Выбросьте гвоздику и корицу. Добавьте клюкву и варите, пока ягоды не впитают сок. Снимите с огня и остудите. Быстро измельчите в кухонном комбайне или с помощью погружного блендера.

**2** Выложите грудку индейки на доску кожей вниз. Аккуратно надрежьте мясо в месте соединения мускулов, раскройте, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом.

**3** Тщательно смажьте индейку клюквенным соусом. Посыпьте половиной листиков тимьяна, затем закройте, чтобы соус оказался внутри. Сколите края шпажками.

**4** Посыпьте индейку лимонной цедрой, оставшимся тимьяном, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом и вотрите все специи в кожу. Выложите индейку в форму, накройте фольгой и запекайте 60–70 минут до готовности. Если у вас есть термометр для мяса, воткните его в толстую часть грудки — температура должна быть 72 °С.

**5** Для начинки замочите сушеные грибы в кипятке на 5 минут. Перемешайте вилкой, чтобы песок осел на дно. Обжаривайте бекон с тимьяном в небольшом количестве оливкового масла на среднем огне 5–10 минут, пока бекон не станет хрустящим и золотистым. Переложите шумовкой на тарелку. Слейте воду с грибов.

**6** Выложите в ту же сковороду чеснок, шалфей, лук и замоченные белые грибы, обжаривайте пару минут. Добавьте свежие грибы и готовьте еще 15–20 минут — овощи и грибы должны стать золотистыми, мягкими и слегка карамелизоваться.

**7** Когда в сковороде не останется жидкости, влейте марсалю и выпарите ее. Вмешайте сливочное масло, посолите. Переложите в блендер или кухонный комбайн и измельчите, оставив небольшие кусочки. Остудите.

**8** Соберите пирог. Раскатайте тесто (один пласт будет основой, второй — крышкой). Выложите на основу половину грибной начинки — по площади столько, сколько займет грудка. Сверху — половину бекона с тимьяном.

**9** На начинку положите грудку и сверху опять грибную начинку и бекон. Тщательно распределите, чтобы грудка была покрыта со всех сторон. Накройте вторым пластом теста и плотно оберните грудку, аккуратно подоткнув края. Если остается много теста, срежьте излишек толщиной примерно 5 см, сверните жгутом и выложите по краю (как на фото).

**10** Смажьте пирог яйцом, переложите на противень и выпекайте 50 минут, пока тесто не поднимется и не станет пышным и золотистым. Пирог можно также украсить листиками розмарина. Для этого смешайте листики с двух веточек розмарина с оливковым маслом и посыпьте ими пирог за 20 минут до готовности. Немного остудите пирог прежде, чем нарезать.

**Пищевая ценность на порцию:** 922 ккал;

54,5 г жиров (18,9 г насыщенных); 46,9 г протеинов; 57,5 г углеводов; 20,7 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











Трюфели и трюфельное масло здесь совершенно необязательны, без них тоже получится отлично.

## ИНДЕЙКА ПО-МИЛАНСКИ

### На 4 порции

- 4 эскалопа (по 120 г) из индейки или курицы
- 12 г пасты из белого трюфеля
- 100 г сыра фонтина или другого похожего сыра, тонко нарезать
- 4 ломтика прошутто
- 40 г муки
- 6 яиц, 2 взболтать
- 80 г мелких панировочных пшеничных сухарей
- оливковое масло
- горсть тертого пармезана
- 12 г трюфеля, тонко натереть, + немного трюфельного масла для подачи (по желанию)
- дольки лимона и кресс-салат, заправленный маслом, для подачи

**1** Эскалопы накройте пищевой пленкой и отбейте скалкой или молотком для мяса в тон-

кие пласты. Снимите пленку, смажьте мясо трюфельной пастой, сверху выложите ломтики сыра и прошутто. Слегка обваляйте эскалопы в муке, затем окуните во взбитые яйца, дайте лишнему стечь и обваляйте в панировочных сухарях.

**2** Поставьте сотейник на средний огонь и разогрейте в нем оливковое масло. Обжаривайте эскалопы (по очереди, если необходимо) по 2 минуты с каждой стороны до хрустящей золотистой корочки. Поставьте в теплую духовку, чтобы они не остыли.

**3** Оставшиеся 4 яйца пожарьте на свой вкус. Готовые эскалопы присыпьте пармезаном, сверху выложите яйца, посыпьте стружкой трюфеля и капните немного трюфельного масла, если используете. Сбрызните соком лимона и подавайте с кресс-салатом.

**Пищевая ценность на порцию:** 608 ккал; 29,4 г жиров (11,3 г насыщенных); 61,3 г протеинов; 24,2 г углеводов; 4,6 г сахаров



## ПАЙ С ИНДЕЙКОЙ, СВИНИНОЙ И КЛЮКВОЙ ОТ ДЖЕЙМИ

На 10 порций

- 1 ст. л. оливкового масла
- листики шалфея для подачи (по желанию)
- маринованные овощи для подачи

### Начинка

- оливковое масло
- 2 крупные луковицы, тонко нарезать
- 250 г копченого бекона, нарезать кубиками
- 1/2 пучка шалфея, только листья, порубить
- 500 г запеченной индейки, разобрать на волокна
- 250 г мякоти свиной лопатки, сделать фарш в мясорубке или мелко порубить
- 250 г мякоти свиной грудинки, половину перемолоть в фарш, половину порубить
- 1/2 мускатного ореха, натереть
- 2 ст. л. английской горчицы
- 2 ст. л. зернистой горчицы
- 1 ч. л. молотого белого перца
- 4 ст. л. ворчестерского соуса

### Тесто

- 820 г муки
- 300 г смальца (топленого сала)
- 1 яйцо, взболтать

### Подлива

- 3 пластинки желатина
- 150 мл куриного бульона

### Клюквенный соус

- 500 г свежей клюквы
- 200 г мягкого тростникового сахара
- 1 палочка корицы
- 5 гвоздичек
- полоски цедры и сок 1 апельсина
- 180 мл портвейна
- 1 ст. л. меда

**1** Приготовьте начинку. Влейте немного оливкового масла в сковороду и тушите лук на среднем огне 10 минут, добавьте бекон, шалфей и готовьте еще 20 минут — лук должен карамелизоваться, стать темным и сладким.

**2** Остудите лук и бекон и смешайте в миске с остальными ингредиентами начинки.

**3** Теперь займитесь тестом. Насыпьте муку в большую миску. Положите смалец в сотей-

ник, добавьте 300 мл воды и прогревайте на среднем огне 10 минут, пока смалец не растопится. Доведите до кипения, затем перелейте получившуюся массу в муку и перемешайте деревянной ложкой. Немного остудите — тесто должно остаться теплым и податливым.

**4** Вымешивайте тесто до гладкости. Отрежьте четверть, заверните в пленку и отложите — это будет крышка пирога. Разъемную форму диаметром 23 см поставьте на большой противень. Работайте быстро, пока тесто еще податливо: выложите его в форму и распределите по дну и стенкам слоем толщиной 1–1,5 см. Все тесто может не понадобиться.

**5** Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите на тесто начинку. Раскатайте оставшуюся часть теста, накройте пирог, защипните по краям и сформируйте небольшой бортик. Слегка прижмите верх пирога, чтобы получилось углубление для клюквенного соуса.

**6** Ручкой деревянной ложки сделайте в центре пирога отверстие для выхода пара. Выпекайте 30 минут, затем убавьте температуру до 160 °С и выпекайте еще 2,5 часа.

**7** Достаньте пирог, смажьте яйцом и верните в духовку на 20 минут. Оставьте остывать.

**8** Замочите желатин в холодной воде на 5 минут, затем отожмите. Разогрейте бульон в небольшом сотейнике почти до кипения. Снимите с огня и вмешайте желатин. Остудите.

**9** Установите воронку в отверстие в центре пирога и постепенно вливайте внутрь бульон небольшими порциями, давая каждой впитаться прежде, чем добавлять следующую.

**10** Соедините ингредиенты для соуса в сотейнике и варите 15–20 минут на слабом огне, периодически помешивая, до густоты. Попробуйте: если получилось слишком кисло, добавьте немного сахара. Выньте корицу, гвоздику и цедру. Оставьте соус на 45 минут — он должен полностью остыть и еще немного загустеть, затем выложите ложкой поверх пирога. Уберите пирог в холодильник на ночь.

**11** Разогрейте оливковое масло и обжаривайте листики шалфея на умеренном огне до хруста. Украсьте пай хрустящим шалфеем и подавайте с любимыми маринованными овощами.

**Пищевая ценность на порцию:** 948 ккал; 46,2 г жиров (17,2 г насыщенных); 40,8 г протеинов; 94,5 г углеводов; 30,5 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Мартин Пул











## ЗАПЕЧЕННЫЙ РЯБЧИК С КЪЯНТИ, САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ И РЁШТИ ИЗ КАШТАНОВ

### На 2 порции

- 2 рябчика или куропатки
- 4 зубчика чеснока, очистить и измельчить
- 6 свежих лавровых листьев
- 2 небольших кусочка сливочного масла
- оливковое масло
- 6–8 тонких ломтиков панчетты или бекона
- бокал къянти
- соль

### Рёшти из каштанов

- 450 г картофеля
- 75 г каштанов в вакуумной упаковке, крупно порубить
- 3 веточки тимьяна, только листья
- оливковое масло

### Капуста

- 1 кочан савойской или кудрявой капусты, жесткие прожилки подрезать
- оливковое масло
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезать
- щепотка молотого сушеного перца чили
- 1 ч. л. семян фенхеля

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Птицу посолите со всех сторон, вложите внутрь чеснок и лавровые листья. Отставьте.

**2** Капусту бланшируйте 4–5 минут до мягкости. Откиньте на дуршлаг и отставьте.

**3** Для рёшти нарежьте картофель соломкой с помощью терки-мандолины (или натрите на крупной терке). Сложите в миску, добавьте щедрую щепотку соли и перемешайте. Через 5 минут картофель отдаст жидкость. Подготовьте вторую миску. Тщательно отожмите картофель и переложите его в чистую миску вместе с каштанами и тимьяном. Перемешайте и посолите.

**4** Разогрейте антипригарную сковороду диаметром 20 см на среднем огне. Влейте не-

много оливкового масла, выложите картофельно-каштановую массу, равномерно распределите по дну и прижмите лопаткой, чтобы получился ровный блин. Жарьте 3 минуты, затем поставьте сковороду в духовку на 10 минут.

**5** Тем временем поставьте большой глубокий сотейник на сильный огонь, добавьте 1 кусочек сливочного и немного оливкового масла. Подрумяньте рябчиков (куропаток) со всех сторон. Накройте грудки птиц панчеттой (беконом) и поставьте сотейник в духовку. Тогда же достаньте рёшти и переверните.

**6** Через 10 минут выньте картофель и отставьте, не вынимая из сковороды, чтобы он не остыл. Влейте в сотейник с птицей къянти и готовьте еще 10 минут.

**7** Приготовьте капусту. Разогрейте оливковое масло в небольшом сотейнике на среднем огне, выложите в него чеснок, чили, фенхель и обжаривайте до золотистого цвета. Добавьте бланшированную капусту, хорошо посолите и прогрейте. Накройте крышкой и снимите с огня.

**8** Готовых рябчиков выложите щипцами на рёшти и отставьте, пока делаете соус. Поставьте сотейник, в котором готовилась птица, на плиту — в нем должен остаться сок от запекания (если нет, добавьте немного кипятка). Уваривайте сок до 2 ст. л. Постоянно перемешивайте деревянной лопаткой, чтобы соскрести со дна прилипшие кусочки. Вмешайте оставшееся сливочное масло, чтобы соус получился блестящим.

**9** Выложите рябчиков на тарелки и подавайте с рёшти и пряной капустой, полив соусом и сбрызнув оливковым маслом.

**Пищевая ценность на порцию:** 1050 ккал; 55,8 г жиров (16 г насыщенных); 69,7 г протеинов; 53,9 г углеводов; 5,1 г сахаров

У фазана нежное сочное мясо, которое можно готовить в собственном соку, тушить либо обжаривать до хрустящей корочки. Если не найдете фазана, возьмите утку или цесарку.

## ЗАПЕЧЕННЫЙ ФАЗАН

На 6 порций

- 3 фазана (по 600 г)
- 150 г сливочного масла
- 1 морковь, очистить, разрезать вдоль пополам
- 3 луковицы, очистить, тонко нарезать
- 75 мл белого винного уксуса
- 100 мл белого вина
- 1 веточка лимонного тимьяна
- 1 л куриного бульона
- сезонные овощи для подачи
- соль

**1** Разогрейте духовку до 170 °С. Отрубите ножки фазана и удалите хребтовую кость у основания грудной клетки. Растопите 50 г сливочного масла в тяжелой жеропрочной кастрюле (кассероли) на умеренном огне, выложите в нее ножки фазана кожей вниз и как следует подрумяньте. Затем переверните и обжаривайте с другой стороны до хрустящей корочки.

**2** Переложите ножки на тарелку, а в кассероль выложите морковь и лук. Убавьте огонь до слабого и тушите овощи 30 минут под крышкой, периодически помешивая.

**3** Добавьте уксус и вино, уварите наполовину. Выложите ножки фазана в кастрюлю кожей вверх. Добавьте тимьян и влейте столько бульона, чтобы он едва покрывал содержимое кассероли. Доведите до слабого кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку на 1,5 часа. Мясо готового фазана должно легко отделяться от костей.

**4** Снимите крышку с кассероли, чтобы кожа на ножках подрумянилась и стала хрустящей. Достаньте кастрюлю из духовки, посолите ножки. Сохраняйте блюдо теплым до подачи. Убавьте температуру духовки до 100 °С.

**5** Подрумяньте грудки в сковороде на умеренном огне со всех сторон.

**6** Добавьте в сковороду оставшееся сливочное масло, убавьте огонь и готовьте, постоянно поливая грудки маслом, до золотистого цвета и хрустящей корочки. Поставьте в духовку и запекайте до готовности. Проверьте температуру термометром для мяса — в самой толстой части грудок она должна быть 59 °С. Подавайте фазана с овощами.

**Пищевая ценность на порцию:** 530 ккал; 35,9 г жиров (17,4 г насыщенных); 39,2 г протеинов; 9,6 г углеводов. 7,1 г сахаров

Рецепт: Джеймс Лоу, фото: Дэвид Мунис











Тонко отбитая грудка фазана готовится за считанные минуты – отличный вариант для быстрого и вкусного ужина.

## ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФАЗАНА

### На 4 порции

- 600 г молодого картофеля, крупный разрезать пополам
- мелко тертая цедра и сок 2 лимонов
- оливковое масло extra virgin
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 30 г муки
- 1 яйцо
- 2 большие горсти панировочных сухарей
- 4 филе грудки фазана (по 100 г) без кожи, срезать жир
- 4 ст. л. желе из красной смородины
- большой пучок укропа, мелко порубить
- сметана для подачи (по желанию)
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Отваривайте картофель в кипящей подсоленной воде примерно 12 минут до готовности. Воду слейте, дайте картофелю обсохнуть и переложите в большую миску.

**2** В другой миске смешайте сок 1 лимона, столько же оливкового масла и горчицу. Посолите и взболтайте венчиком. Полейте картофель, перемешайте и отставьте.

**3** Насыпьте муку в плоскую тарелку, в неглубокой миске взболтайте яйцо. В другой тарелке смешайте сухари с цедрой лимона, щепоткой соли и перца.

**4** Уложите грудки фазана между двумя листами пергамента и отбивайте сковородой до толщины примерно 5 мм.

**5** Разогрейте оливковое масло в сковороде на умеренном огне. Обваляйте каждую грудку сначала в муке (излишек стряхните), затем в яйце (дайте лишнему стечь) и в сухарях. Выкладывайте грудки на сковороду и обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

**6** Готовые грудки переложите на тарелку, немного убавьте огонь, влейте в ту же сковороду сок второго лимона и вмешайте желе из красной смородины.

**7** Добавьте в картофель рубленый укроп и перемешайте. Подавайте шницели из фазана с картофелем, смородиновым соусом и сметаной, если любите.

**Пищевая ценность на порцию:** 473 ккал; 17,8 г жиров (3,3 г насыщенных); 31,3 г протеинов; 45,5 г углеводов; 11,4 г сахаров



Утку оставляют на ночь в насыщенном маринаде, особую глубину вкуса которому придает коньяк.

## УТИНЫЕ ГРУДКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЗАСАХАРЕННЫМ МИНДАЛЕМ

### На 2 порции

- 2 утиные грудки с кожей (по 160 г)
- 2 луковицы шалота, мелко нарезать
- 40 г сливочного масла
- 50 г миндаля в белой сахарной глазури, мелко порубить
- 2 средние картофелины, не очищать
- 30–50 г охлажденного сливочного масла, порубить
- 100 мл молока
- щепотка тертого мускатного ореха

### Маринад

- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. соевого соуса с низким содержанием соли
- 50 мл коньяка
- 1 ч. л. молотой корицы

**1** Начните приготовление накануне. Сделайте острым ножом на коже грудок глубокие надрезы в виде решетки. Положите грудки в тяжелую кастрюлю (кассероль) и отставьте.

**2** Для маринада перемешайте в сотейнике мед и соевый соус до однородности, вмешайте коньяк и корицу. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения и через 2 минуты снимите с огня — за это время алкоголь успеет частично выпариться.

**3** Полейте утку маринадом, накройте пленкой и уберите в холодильник на 24 часа. Время от времени переворачивайте грудки, чтобы они мариновались равномерно.

**4** Разогрейте духовку до 170 °С. Пассеруйте шалот на сливочном масле 8 минут до мягкости. Когда лук начнет карамелизоваться, снимите с огня и добавьте миндаль.

**5** Уложите одну утиную грудку на доску кожей вниз, выложите на нее смесь лука с орехами, сверху положите вторую грудку кожей вверх. Обвяжите кулинарной нитью 3–4 раза на расстоянии 3–4 см, каждый раз закрепляя нить узелком.

**6** Выложите утку в толстостенную жаропрочную сковороду, поставьте на слабый огонь и обжаривайте примерно по 5 минут с каждой стороны. Затем поставьте сковороду с уткой в духовку на 6 минут, если хотите получить прожарку *rare* (с кровью) или на 8 минут для *medium rare* (слабая прожарка). Переложите утку из сковороды на тарелку, накройте и отставьте.

**7** Для пюре положите картофель в большой сотейник с холодной подсоленной водой, доведите до кипения и варите 20–30 минут. Готовый картофель должен легко протыкаться ножом.

**8** Слейте воду с картофеля, немного остудите. Очистите, пока он еще теплый и растолките в пюре. Переложите в сотейник и прогревайте на среднем огне, часто помешивая, 5 минут. Затем постепенно вмешайте сливочное масло. Отставьте.

**9** В другом сотейнике на среднем огне доведите до кипения молоко, добавьте щепотку мускатного ореха и вмешайте в картофельное пюре.

**10** Разрежьте бечевку, которой перевязана утка. Нарезьте птицу толстыми ломтями и подавайте с картофельным пюре.

**Пищевая ценность на порцию:** 949 ккал; 50,5 г жиров (22,4 г насыщенных); 51,7 г протеинов; 61,7 г углеводов; 36,4 г сахаров

Рецепт: Стефан Рейно; фото: Андерс Шоннеманн











Пряный, ароматный, чуть островатый. Чем дольше тушится кролик, тем нежнее получится. Вместо эля можно взять светлое пиво, оно сделает соус интереснее.

## РАГУ ИЗ КРОЛИКА

### На 4 порции

- 2 целых кролика
- 2 ст. л. горчичного порошка
- 2 ст. л. муки
- 1 ст. л. сливочного масла + еще кусочек
- 4 небольшие луковицы, очистить и разрезать пополам
- 2 стебля сельдерея, порубить
- 10 мелких морковок, очистить
- несколько веточек тимьяна
- 570 мл светлого эля
- 1/2 ч. л. английской горчицы
- хрустящий хлеб, кресс-салат и кудрявый эндивий для подачи
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Разделайте кроликов: отрубите лопатки и ножки, разрежьте их пополам по суставу. Уложите тушки на доску спинками вниз. Установите нож поперек тушки прямо под ребрами и сильно ударьте по нему скалкой. Так вы разрубите кролика пополам.

**2** Таким же образом отрубите тазобедренную часть тушки. У вас должна остаться спинка

кролика — прямоугольный отруб длиной примерно 10 см, все остальное (таз и ребра) выбросьте. Спинку разрежьте пополам поперек хребта. Получится по 10 кусков с каждого кролика.

**3** Смешайте в большой миске горчичный порошок, муку и по паре щепоток соли и перца. Хорошо обваляйте в этой смеси куски кролика.

**4** Растопите сливочное масло в большом неглубоком сотейнике на среднем огне и подрумяньте кролика со всех сторон. Если нужно, добавьте немного масла. Выложите к кролику лук, сельдерей, морковь и тимьян. Готовьте до мягкости и появления аромата.

**5** Добавьте в сотейник эль и, если необходимо, воды, чтобы покрыть содержимое. Тушите на слабом огне 45 минут. Добавляйте воду, если она будет быстро выпариваться. Когда мясо кролика станет мягким, уварите соус до густоты, вмешайте горчицу и подавайте с хлебом и листьями салата.

**Пищевая ценность на порцию:** 488,5 ккал; 13,4 г жиров (6,1 г насыщенных); 53,6 г протеинов; 33,2 г углеводов; 22,6 г жиров

Кролик выйдет удивительно нежным, а соус насыщенным, с богатым глубоким вкусом. Не забудьте тосты, чтобы макать их в соус.

## КРОЛИК С ФАСОЛЬЮ

На 6 порций

- 340 г лимской фасоли или каннеллини, замочить на ночь
- 3 зубчика чеснока, очистить
- небольшой букет гарни из тимьяна, лаврового листа и розмарина
- 1 небольшая картофелина, очистить
- оливковое масло
- 1 крупная красная луковица, порубить
- 1 белая луковица, порубить
- 2 луковицы шалота, порубить
- несколько веточек тимьяна, только листья
- 3 ст. л. с горкой муки
- 2 ч. л. горчичного порошка
- 1 кролик, разделить на 8 кусков (2 ножки, 2 лопатки, спинка, разрезанная на 4 части)
- 10 лавровых листьев
- 100 г копченой свиной грудинки, тонко нарезать
- красный винный уксус
- небольшой пучок петрушки, крупно порубить
- 1 лимон
- дрожжевой хлеб
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте обычную духовку до 120 °С.

**2** Промойте фасоль и переложите в большой сотейник. Порубите 2 зубчика чеснока, добавьте в сотейник вместе с букетом гарни и картофелем. Залейте холодной водой, посолите, накройте крышкой и доведите до кипения на среднем огне. Затем убавьте огонь до минимума и варите 1 час до готовности фасоли.

**3** Влейте оливковое масло в другой сотейник и поставьте на средний огонь. Выложите в него красный, белый лук, шалот и тимьян. Пассеруйте около 20 минут, помешивая, до мягкости и карамелизации овощей.

**4** Смешайте муку с горчичным порошком, щепоткой соли и перца. Обваляйте в этой смеси кролика и подрумянивайте порциями в сковороде на сильном огне на небольшом количестве оливкового масла.

**5** Добавьте в сковороду к кролику пассерованный лук, пару лавровых листьев и грудинку. Залейте водой и доведите до кипения. Накройте влажным листом пергамента и готовьте в духовке 2–3 часа, пока мясо не будет легко отделяться от костей.

**6** Оставшиеся лавровые листья растолките в ступке со щепоткой соли и смешайте с оливковым маслом до консистенции соуса.

**7** Слейте с готовой фасоли большую часть жидкости. Растолките треть фасоли с картофелем в пюре и смешайте с оставшейся фасолью. Добавьте красный винный уксус, соль, перец по вкусу.

**8** Когда кролик будет готов, удалите с поверхности подливы жир, мясо снимите с костей, сохранив крупными кусками. Кости выбросьте, мясо верните в сковороду с подливой. Добавьте петрушку, лимонный сок и перемешайте.

**9** Хлеб подсушите в духовке и натрите зубчиком чеснока. Выложите фасоль и кролика на блюдо. Подавайте с тостами и соусом из лавровых листьев.

**Пищевая ценность на порцию:** 680 ккал; 20 г жиров (6 г насыщенных); 61 г протеинов; 62 г углеводов; 5 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











Густое, ароматное и сладковатое, это рагу согреет и накормит целую толпу. К тому же из него получится отличная начинка для пирога.

## РАГУ ИЗ ОЛЕНИНЫ

На 8 порций

- оливковое масло
- 2 луковицы, мелко порубить
- несколько веточек розмарина, листики порубить
- 1 кг оленины (шея), нарезать на кубики по 2–3 см
- 200 г мелких луковиц, очистить
- 2 стебля сельдерея, мелко нарезать
- бальзамический уксус
- 500 мл темного пива
- 500 мл говяжьего бульона
- 300 г разных лесных грибов
- 1/2 пучка тимьяна, только листья
- сезонные овощи и зелень для подачи
- соль

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Поставьте тяжелую жаропрочную кастрюлю (кассероль) на средний огонь и влейте оливковое масло. Обжаривайте рубленый лук с розмарином 5–8 минут до золотистого цвета. Переложите в миску.

**2** В ту же кастрюлю выложите оленину и обжаривайте 15 минут, время от времени помешивая, пока мясо не подрумянится, а выделившийся сок не карамелизуется. Добавьте в кассероль мелкий лук, сельдерей и жарьте еще 5–10 минут до мягкости овощей. Влейте щедрую порцию бальзамического уксуса, пиво и бульон. Доведите до кипения и хорошо посолите. Накройте листом пергамента, сверху — крышкой и поставьте в духовку на 2 часа.

**3** Тем временем оботрите грибы, крупные разрежьте пополам. Обжаривайте грибы с тимьяном на оливковом масле на среднем огне 10 минут, пока влага не выпарится, а грибы не подрумянятся.

**4** Через 2 часа после начала запекания оленины добавьте грибы с обжаренным луком в кастрюлю к мясу и запекайте еще полчаса. Подавайте со свежими овощами и зеленью.

**Пищевая ценность на порцию:** 270 ккал; 7,4 г жиров (1,8 г насыщенных); 32 г протеина; 10,7 г углеводов; 8,5 г сахаров



Нежная сочная оленина и тончайшие ломтики картофеля в сливочно-грибном соусе – просто фантастика. Будет еще вкуснее, если подать блюдо с листовыми овощами вроде шпината или кудрявой капусты.

## ОЛЕНИНА С ГРАТЕНОМ ДОФИНУА

На 8–10 порций

- 1,25 кг филе оленины
- 11 зубчиков чеснока, 6 разрезать пополам, 5 тонко нарезать
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. масла грецкого ореха

### Гратен дофинуа

- 50 г сушеных белых грибов
- 500 мл жирных сливок
- 200 мл молока
- 1 ч. л. тертого мускатного ореха
- 1 кг картофеля, нарезать тонкими кружками
- соль
- свежемолотый черный перец

**1** Начните с приготовления гратена. Разогрейте духовку до 170 °С. Измельчите сушеные грибы в кухонном комбайне в порошок. Подогрейте сливки и молоко в сотейнике на слабом огне, добавьте мускатный орех, порошок из белых грибов, соль и перемешайте до однородности.

**2** Кружки картофеля промойте и обсушите на бумажном полотенце. Натрите половинкой чеснока жаропрочную или керамиче-

скую форму. Выложите в нее ломтики картофеля слоями, залейте молочной смесью и запекайте 1 час. Соус должен покрыться румяной корочкой.

**3** Тем временем приготовьте оленину. Нашпигуйте филе половинками чесночных долек и хорошенько поперчите. Разогрейте в тяжелой жаропрочной кастрюле (кассероли) 1 ст. л. оливкового масла и масло грецкого ореха. Обжаривайте оленину по 2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Переложите на тарелку и отставьте.

**4** За полчаса до готовности картофеля, поставьте оленину в духовку на 12 минут для прожарки *gare* (с кровью) или на 15 минут для *medium rare* (слабая прожарка). Достаньте мясо, накройте фольгой и дайте 10 минут отдохнуть.

**5** Разогрейте оставшееся оливковое масло в сковороде на среднем огне и пассеруйте тонко нарезанный чеснок до золотистого цвета.

**6** Оленину нарежьте толстыми ломтями, посыпьте пассерованным чесноком и подавайте с гратеном дофинуа.

**Пищевая ценность на порцию:** 649 ккал; 42,5 г жиров (23,5 г насыщенных); 41,4 г протеинов; 27,1 г углеводов; 3,4 г сахаров

Рецепт: Стефан Рейно; фото: Андерс Шоннеманн







# ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ

08	<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b>	48	курица конфи с ризотто бяанко
11	имбирно-медовые куриные крылья	51	курица в южно- итальянском стиле
11	куриные крылья в клюквенном соусе	52	жареная куриная печенка с маринованной капустой
12	салат из цикория, утки и свеклы	55	курица в вине с запеченным виноградом
12	салат из запеченных утиных ножек, вишни и феты	56	средиземноморское рагу с курицей
15	багеты с курицей и беконом	59	лучшая запеченная курица
16	кесадильи с курицей и сладким картофелем	60	курица, фаршированная маскарпоне
		63	курица с тушеным горошком
18	<b>СУПЫ</b>	64	<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С ПТИЦЕЙ И ДИЧЬЮ</b>
21	кисло-острый куриный бульон	66	чили с индейкой
22	чаудер с индейкой	69	кефте из индейки
25	минестроне с курицей	70	индейка веллингтон
26	<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С КУРИЦЕЙ</b>	73	индейка по-милански
28	арабьята с курицей	74	пай с индейкой, свиной и клюквой от Джейми
31	курица в молоке	77	запеченный рябчик с кьянти, савойской капустой и рёшти из каштанов
32	запеченная паста с курицей, пореем и горошком	78	запеченный фазан
35	курица с рисом	81	шницель из фазана
36	курица с гранатом и грецкими орехами	82	утиные грудки, фаршированные засахаренным миндалем
39	плов с курицей, лимоном и корицей	85	рагу из кролика
40	курица в лимонном соусе	86	кролик с фасолью
43	запеченная курица по-мароккански	89	рагу из оленины
44	запеченная курица с лимоном и шпинатом	90	оленина с гратеном дофинуа
47	мексиканское чили с курицей		



# ГОТОВИТЬ С ДЖЕЙМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

С 10 января 2016  
по 25 декабря 2016  
вы сможете приобрести  
все книги серии  
«Джейми и друзья»  
со **скидкой 15%**  
в интернет-магазине  
«ЭКСМО» **shop.eksmo.ru.**

Чтобы получить  
скидку, вам  
необходимо при заказе  
ввести **кодовое слово**  
«Джейми».



## СОБЕРИТЕ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ РЕЦЕПТОВ!



# ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

## А

авокадо, стр. 12, 15, 16, 66  
анчоус, стр. 56  
апельсин, стр. 74

## Б

багет, стр. 15  
базилик, стр. 25, 28, 44  
баклажан, стр. 36  
бекон, стр. 15, 22, 59, 60, 70, 74, 77  
брокколи, стр. 48  
булгур, стр. 69  
бульон, стр. 21, 22, 25, 32, 39, 48, 55, 56, 59, 63, 69, 74, 78, 89

## В

вермишель рисовая, стр. 69  
вино, стр. 32, 48, 55, 56, 59, 78  
виноград, стр. 55  
вишня, стр. 12

## Г

гвоздика, стр. 70, 74  
горошек, стр. 25, 32, 63  
горчица, стр. 74, 81, 85  
горчичный порошок, стр. 85, 86  
гранат, стр. 36  
грибы белые сушеные, стр. 59, 70, 90  
грибы лесные, стр. 70, 89  
грудинка свиная, стр. 74  
грудинка копченая, стр. 86

## Ж

желатин, стр. 74  
желе из смородины, стр. 81

## З

зира, стр. 16, 35, 47, 66, 69

## И

имбирь, стр. 11, 21  
индейка, стр. 22, 66, 70, 73, 74  
йогурт, стр. 39, 47, 69

## К

кабачок, стр. 69  
каперсы, стр. 28, 56  
капуста красная, стр. 52  
капуста кудрявая, стр. 25, 48, 77  
капуста савойская, стр. 25, 77  
кардамон, стр. 39  
картофель, стр. 22, 31, 44, 55, 60, 77, 81, 82, 86, 90  
картофель сладкий, стр. 16  
каштаны, стр. 77  
кешью, стр. 39  
кинза, стр. 16, 21, 43, 47, 51, 66, 69  
кlementин, стр. 70  
клюква, стр. 11, 74  
клюква сушеная, стр. 70  
конкилье, стр. 32  
коньяк, стр. 82  
кориандр, стр. 35, 47  
корица, стр. 31, 36, 39, 51, 70, 74, 82  
кресс-салат, стр. 12, 73, 85  
кролик, стр. 85, 86  
кукуруза, стр. 16, 22  
курица, стр. 11, 15, 16, 21, 25, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 73  
куропатка, стр. 77  
кускус, стр. 51  
кьянти, стр. 77

## Л

лавровый лист, стр. 48, 51, 56, 59, 77, 86  
лайм, стр. 21, 47, 66  
лемонграсс, стр. 21  
лимон, стр. 28, 31, 39, 40, 44, 52, 59, 60, 63, 69, 70, 73, 81, 86  
лимон соленый, стр. 43, 51  
лопатка свиная, стр. 74  
лук, стр. 11, 22, 25, 35, 40, 47, 55, 56, 59, 69, 70, 74, 78, 85, 89  
лук белый, стр. 48, 86  
лук зеленый, стр. 11, 21, 47, 63, 69  
лук красный, стр. 16, 36, 51, 66, 86  
лук-порей, стр. 32, 66  
лук-шалот, стр. 21, 82, 86

## М

майонез, стр. 15  
мандарин, стр. 70  
марсала, стр. 70  
маскарпоне, стр. 60  
маслины, стр. 28, 51  
масло арахисовое, стр. 21, 39  
масло грецкого ореха, стр. 90  
масло из сливовых косточек extra virgin, стр. 12  
масло оливковое, стр. 11, 15, 16, 22, 25, 28, 31, 32, 35, 40, 43, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 86, 89, 90  
масло оливковое extra virgin, стр. 12, 16, 36, 44, 81  
масло сливочное, стр. 31, 32, 39, 48, 59, 63, 69, 70, 77, 78, 82, 85  
масло трюфельное, стр. 73



мед, стр. 11, 35, 66, 74, 82  
 миндаль в глазури, стр. 82  
 миндаль (лепестки), стр. 39  
 молоко, стр. 31, 32, 52, 70, 82, 90  
 морковь, стр. 25, 55, 59, 66, 78, 85  
 мука, стр. 15, 52, 55, 59, 73, 74, 81, 85, 86  
 мята, стр. 69

## Н

нут консервированный, стр. 69

## О

овощи маринованные, стр. 74  
 оленина, стр. 89, 90  
 орегано сушеный, стр. 69  
 орех грецкий, стр. 36  
 орех мускатный, стр. 59, 74, 82, 90  
 орехи кедровые, стр. 39

## П

панчетта, стр. 15, 59, 60, 77  
 паприка, стр. 16, 22, 66  
 пармезан, стр. 28, 32, 48, 73  
 паста, стр. 25, 40  
 паста из трюфеля, стр. 73  
 паста кунжутная, стр. 69  
 паста томатная, стр. 69  
 перец белый, стр. 74  
 перец горошком, стр. 48  
 перец кайенский, стр. 22  
 перец сладкий, стр. 16, 22, 47, 56, 66  
 перец черный, стр. 12, 16, 28, 32, 43, 44, 47, 51, 52, 59, 69, 70, 81, 85, 86, 90  
 перец чили, стр. 11, 16, 21, 28, 47, 48, 66, 69  
 перец чили сушеный, стр. 16, 43, 47, 51, 77  
 перец чипотле, стр. 47  
 петрушка, стр. 22, 36, 39, 55, 60, 69, 86  
 пиво темное, стр. 89

помидор, стр. 15, 16, 28, 47, 51, 66, 69  
 портвейн, стр. 74  
 проростки сои, стр. 21  
 прошутто, стр. 73

## Р

рикотта, стр. 32  
 рис, стр. 35, 39, 40, 48, 66  
 розмарин, стр. 48, 55, 56, 59, 60, 70, 86, 89  
 руккола, стр. 28, 36  
 рябчик, стр. 77

## С

салат мини-романо, стр. 47, 63  
 свекла, стр. 12  
 сельдерей (стебель), стр. 40, 48, 59, 85, 89  
 сироп гранатовый, стр. 36  
 сливки, стр. 22, 90  
 смалец, стр. 74  
 сметана, стр. 66, 81  
 соус ворчестерский, стр. 74  
 соус рыбный, стр. 21  
 соус соевый, стр. 11, 82  
 соус табаско, стр. 15  
 соус чили, стр. 22  
 специи рас эль ханут, стр. 43  
 сухари панировочные, стр. 15, 52, 73, 81

## Т

тархун, стр. 52  
 тесто слоеное, стр. 70  
 тимьян, стр. 11, 59, 63, 70, 77, 78, 85, 86, 89  
 томаты рубленые, стр. 25, 28, 47, 51, 56, 66  
 тортилья, стр. 16, 47, 66  
 трюфель, стр. 73

## У

укроп, стр. 81  
 уксус бальзамический, стр. 12, 60, 89

уксус винный, стр. 11, 12, 66, 69, 78, 86  
 уксус хересный, стр. 52  
 утка, стр. 12, 82

## Ф

фазан, стр. 78, 81  
 фарш из индейки, стр. 69  
 фасоль, стр. 86  
 фасоль консервированная, стр. 47, 66  
 фенхель, стр. 51, 77  
 фета, стр. 12  
 финики, стр. 35  
 фисташки, стр. 39, 69  
 фонтана, стр. 73

## Х

херес, стр. 63

## Ц

цикорий красный, стр. 12

## Ч

чеддер, стр. 16, 22  
 чеснок, стр. 11, 21, 22, 25, 28, 31, 32, 35, 36, 40, 44, 47, 55, 56, 59, 60, 63, 66, 69, 70, 77, 86, 90

## Ш

шалфей, стр. 31, 48, 59, 70, 74  
 шафран, стр. 51  
 шпинат, стр. 31, 44

## Э

эль светлый, стр. 85  
 эндивий кудрявый, стр. 85  
 эссенция миндальная, стр. 12

## Я

яйцо, стр. 15, 52, 69, 70, 73, 74, 81

Феномен курицы — в ее универсальности:  
ее можно приготовить миллионом способов.  
Джейми собрал в этой книге лучшие рецепты блюд  
из курицы и дичи: тут и тающие во рту куриные  
крылышки, и утиные ножки, и индейка  
по-милански.

# КУРИЦА И ДИЧЬ

выбор Джейми

ISBN 978-5-699-82769-5



9 785699 827695 >

