

ДЖЕЙМИ & ДРУЗЬЯ



**МИРОВАЯ
КУХНЯ**
выбор Джейми

Jamie O

ДЖЕЙМНИ & ДРУЗЬЯ



МОСКВА 2016



МИРОВАЯ КУХНЯ

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

УДК 641.55
ББК 36.997
В92

JAMIE & FRIENDS

World cuisine

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

ISBN 978-5-699-82760-2

«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, но 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 к 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 978-5-699-82760-2

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



Быть шеф-поваром в Великобритании довольно увлекательно, ведь современная британская кухня приветствует зарубежные влияния и собирает вкусы и ингредиенты со всего мира. Меня чрезвычайно вдохновляет любое путешествие. Думаю, каждому стоит время от времени поддаваться порывам и отправляться на поиски, тем более что неизведанные кухни можно обнаружить всего в паре часов езды. Этот сборник рецептов представляет любимые мои блюда со всего мира – от Италии до суматошных улиц Азии. Все самое вкусное для вас. Надеюсь, эти рецепты вдохновят вас на путешествие навстречу миру.

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 и наслаждаться этим временем – и даже начать выращивать собственные ингредиенты! Его программы транслируются в телеэфире более 100 стран мира, а переведенные на 29 языков кулинарные книги Джейми стали бестселлерами не только в Великобритании, но и по всему миру.

Рестораны Jamie's Italian расположены на главных улицах городов по всему миру, 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.



48



78



14



88



26



66

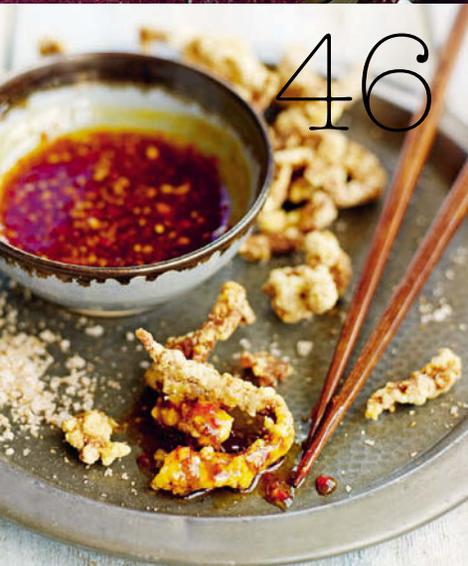


81





ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОТЕСТИРОВАНЫ
НА КУХНЕ ДЖЕЙМИ!



46



72

СОДЕРЖАНИЕ

08 ЗАКУСКИ

30 СУПЫ

38 ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

64 ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

84 НАПИТКИ



ЗАКУСКИ

- баклажаны фри с чатни из кинзы
- лепешки бальяда
- устрицы на пару по-кантонски
- чалче
- бёрек с чечевицей
- вьетнамские рулетики с манго
- брускетта с креветками и огурцом в азиатском стиле
- гедза с креветками
- сашими из рыбы с заправкой из соевого соуса нама шюю
- острые лепешки
- соус из кинзы с миндалем

Баклажаны солят перед готовкой не для того, чтобы ушла горечь. В современных сортах ее почти нет. Просто соль вбирает лишнюю влагу, а баклажан впитывает меньше масла.

БАКЛАЖАНЫ ФРИ С ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ

На 6 порций

- 150 г нутовой муки
- 1/2 ч. л. молотого перца чили
- 2 ч. л. семян зиры (кумина), обжарить
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. сушеного молотого манго
- подсолнечное масло для фритюра
- 1–2 кубика хлеба, чтобы проверить, разогрелось ли масло
- 4 тонких длинноплодных или 2 небольших обычных баклажана, нарезать кружочками толщиной 3 мм
- 15 листьев карри

Чатни из кинзы

- 150 мл натурального йогурта
- 30 г кинзы
- 25 г свежей тертой мякоти кокоса
- 1 зеленый перец чили, удалить плодоножку
- сок 1 лайма + еще немного для подачи

1 Сначала приготовьте чатни. Для этого измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне до однородности. Если получится густовато, добавьте немного воды. Переложите в небольшую миску и уберите в холодильник, пока будете готовить баклажаны.

2 Соедините в большой миске нутовую муку, специи и сушеное манго. Добавьте 150–180 мл холодной воды и смешайте венчиком до консистенции жидкого теста.

3 Налейте подсолнечное масло в глубокий сотейник слоем минимум 2,5 см и разогрейте на среднем огне до 180 °С. Проверьте температуру с помощью термометра или бросьте в масло кусочек хлеба: если масло сразу зашипит, можно жарить.

4 Обмакивайте ломтики баклажанов в тесто с помощью металлических щипцов, стряхивайте лишнее и аккуратно опускайте в разогретое масло. Жарьте порциями по 2–3 минуты до золотистой хрустящей корочки.

5 Выкладывайте готовые ломтики шумовкой на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло. Сразу посолите, пока они еще горячие.

6 Последними бросьте в масло листья карри и жарьте их до хруста 30 секунд (будьте аккуратны, масло может брызнуть). Подавайте хрустящие баклажаны с листьями карри и чатни, сбрызнув соком лайма.

Пищевая ценность на порцию: 243 ккал; 16,7 г жиров (3,7 г насыщенных); 7,7 г протеинов; 16,8 г углеводов; 3,9 г сахаров





Эта популярная в Центральной Америке уличная еда – идеальная закуска к напиткам перед просмотром футбольного матча. Заверните в лепешки любую начинку – обжаренную фасоль, глазунью, хрустящие колбаски, сыр, авокадо... Да все, что угодно!

ЛЕПЕШКИ БАЛЬЯДА

На 6 порций

- 500 г муки + еще немного на подпыл
- 1 ст. л. разрыхлителя
- 125 мл арахисового масла + еще немного для жарки
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 2 луковицы, мелко нарезать
- 1 ч. л. зиры (кумина)
- 800 г консервированной красной фасоли, жидкость слить
- 2 ст. л. сметаны
- белый винный уксус
- 1–2 красных перца чили, семена удалить, мелко нарезать, для подачи
- пучок кинзы, мелко порубить, для подачи
- дольки лайма для подачи

Варианты начинок

- 220 г чоризо, нарезать ломтиками и обжарить
- 150 г чеддера, крупно натереть
- 150 г феты, разломать на кусочки
- 2–4 авокадо, тонко нарезать и заправить соком лайма
- 4–6 яичниц-глазуний
- соус чили

1 Просейте в миску муку горкой, добавьте разрыхлитель и 2 ч. л. соли. Сделайте в центре углубление, влейте арахисовое масло и 200 мл теплой воды или столько, сколько возьмет тесто. Замешивайте ножом, пока тесто не станет однородным.

2 Переложите тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивайте 4–5 минут, пока оно не станет гладким и эластичным.

Верните тесто в миску, накройте кухонным полотенцем и оставьте на 1 час расстаться.

3 Поставьте большую антипригарную сковороду на умеренно слабый огонь и влейте немного масла. Пассеруйте чеснок, лук и зиру около 10 минут до мягкости.

4 Увеличьте огонь до среднего, добавьте фасоль, сметану и уксус. Хорошо посолите, перемешайте и готовьте еще минут 5 до мягкости фасоли.

5 Растолките фасоль или измельчите блендером в пюре, если предпочитаете более нежную текстуру. Верните в сковороду и отставьте.

6 Поднявшееся тесто разделите на 12 частей и скатайте из них шарики. Расплющите каждый шарик и раскатайте на присыпанной мукой поверхности в лепешку толщиной 2 мм и диаметром примерно 18 см.

7 Разогрейте большую антипригарную сковороду на среднем огне и жарьте лепешки без масла по 1 минуте с каждой стороны – они должны немного подрумяниться, но остаться мягкими, чтобы их было удобно сворачивать. Обжаренные лепешки накрывайте фольгой, чтобы они не остыли, пока жарите остальные.

8 Перед подачей подготовьте все начинки. Подогревайте фасоль на небольшом огне 1–2 минуты, затем выложите по паре ложек на каждую лепешку. Посыпьте чили и кинзой, добавьте начинку по вкусу и подавайте с дольками лайма.

Пищевая ценность на порцию: 970 ккал; 53,3 г жиров (15,9 г насыщенных); 37 г протеинов; 91,1 г углеводов; 8,2 г сахаров

На Новый год по лунному календарю в моей семье обычно готовили блюдо из сушеных устриц с водорослями. Но в последнее время в Китае полюбили свежих устриц, приготовленных на пару. Слово «устрица» на кантонском созвучно выражению «что-то хорошее», поэтому они часто присутствуют в новогоднем меню. Будьте внимательны, не передержите устриц.

УСТРИЦЫ НА ПАРУ ПО-КАНТОНСКИ

На 4 порции

- 16 крупных закрытых устриц
- веточки кинзы для подачи

Имбирный соус с зеленым луком

- 3 ст. л. зеленого лука, мелко порубить
- 1 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. легкого соевого соуса

- 1 ст. л. имбиря, мелко порубить
- 2 ч. л. чеснока, мелко порубить
- 2 ч. л. темного соевого соуса
- 1 ч. л. острой бобовой пасты
- 2 красных перца чили, семена удалить, стручки мелко нарезать
- 3 ст. л. арахисового масла

1 Устриц вымойте, удалите борожки и разложите моллюсков на две жаропрочные тарелки. Готовьте их в два захода. Налейте в вок или глубокую сковороду воду слоем примерно 5 см, установите сверху бамбуковую пароварку или решетку (или используйте электрическую пароварку). Доведите воду до кипения на сильном огне. Поставьте одну тарелку с устрицами на решетку или в пароварку. Накройте крышкой, убавьте огонь до слабого и готовьте 5 минут – раковины должны приоткрыться. Те, что не открылись, выбросьте.

2 Тем временем смешайте в жаропрочной миске все ингредиенты для соуса, кроме масла. Раскалите вок или большую сковороду на сильном огне. Влейте масло, разогрейте до появления дыма, перелейте в соус.

3 Достаньте первую порцию устриц из пароварки. Перемешайте соус. Снимите верхние створки раковин и сбрызните каждую устрицу соусом. Украсьте кинзой и подавайте. Поставьте готовиться вторую порцию устриц.

Пищевая ценность на порцию: 132 ккал;

10,4 г жиров (2 г насыщенных); 5,5 г протеинов;

3 г углеводов; 1 г сахаров





Сладко-соленый стир-фрай с лапшой – традиционное праздничное корейское блюдо. Обычно его готовят с говядиной, но мы сделали вегетарианскую версию с тофу.

ЧАПЧЕ

На 4–6 порций

- 250 г стеклянной лапши
 - кунжутное масло
 - 4 ст. л. легкого соевого соуса
 - 2 ст. л. с горкой мелкого сахара
 - растительное масло
 - 2 яйца, взболтать
 - 2 луковицы, нашинковать
 - 2 средние морковки, тонко нарезать
 - 150 г грибов шиитаке, нарезать
 - 2 зубчика чеснока, тонко нарезать
 - 200 г обжаренного тофу, нарезать кубиками размером 5 см
 - 200 г молодого шпината
 - 4 стебля зеленого лука, нашинковать, для подачи
 - 1 ст. л. обжаренного кунжута для подачи
- 1** Выложите лапшу в большой сотейник с кипящей подсоленной водой и варите около 5 минут, затем воду слейте. Промойте лапшу под струей холодной воды, нарежьте

на кусочки длиной 10–12 см, сбрызните кунжутным маслом, перемешайте и оставьте.

2 В отдельной миске смешайте соевый соус с сахаром. Оставьте.

3 Поставьте большую антипригарную сковороду на средний огонь и влейте немного растительного масла. Когда масло разогреется, влейте яйца и покрутите сковородой так, чтобы яичная масса равномерно растеклась тонким омлетом. Жарьте до готовности, затем переложите на тарелку и нарежьте тонкими полосками.

4 Верните сковороду на плиту и влейте еще немного масла. Обжаривайте лук с морковью 5–10 минут до мягкости. Добавьте шиитаке, чеснок и тофу. Обжаривайте еще 2–3 минуты до мягкости грибов.

5 Добавьте шпинат, перемешайте и снимите с огня. Добавьте лапшу, сладкий соевый соус, ломтики омлета и перемешайте. Посыпьте зеленым луком и кунжутом. Подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 358 ккал; 15 г жиров (2,4 г насыщенных); 16,5 г протеинов; 41 г углеводов; 22,5 г сахаров

Бёрек – небольшой пирожок с начинкой, популярная закуска в Турции. Иногда его готовят в виде целого пирога и нарезают уже перед подачей. Пирожки также посыпают кунжутом.

БЁРЕК С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Количество: 48 штук

- 100 г чечевицы пьюи, промыть
- 1/2 луковицы, тонко нарезать
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока, тонко нарезать
- 1 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1 ч. л. молотого кориандра
- по небольшой горсти листьев кинзы и мяты, порубить
- цедра 1 лимона
- 50 г феты
- 220 г фило-теста (12 листов)
- 70 г сливочного масла, растопить
- натуральный йогурт и харисса для подачи

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите чечевицу в большой сотейник, залейте водой и доведите до кипения. Варите 20–30 минут до степени аль денте. Воду слейте.

2 Обжаривайте лук на оливковом масле до мягкости и золотистого цвета. Добавьте чеснок, молотые зиру и кориандр, затем смешайте с чечевицей, зеленью, цедрой лимона и фетой.

3 Смажьте один лист теста фило растопленным сливочным маслом и разрежьте вдоль на 4 полосы. На край каждой выложите по чайной ложке начинки, оберните начинку тестом, чтобы получился треугольник. Продолжайте сворачивать пирожок, пока не получится слоеный треугольник. Приготовьте все пирожки.

4 Выложите пирожки на противень, смажьте растопленным сливочным маслом и выпекайте 20–25 минут до золотистого цвета. Готовые пирожки подавайте с йогуртом, смешанным с хариссой.

Пищевая ценность на порцию: 36 ккал; 1,9 г жиров (0,9 г насыщенных); 1,1 г протеинов; 3,9 г углеводов; 0,3 г сахаров

Рецепт: Ребекка Раугер. Фото: Сам Струэлл





При работе с рисовой бумагой важно не дать ей сильно размокнуть, иначе она станет слишком клейкой и тонкой.

ВЬЕТНАМСКИЕ РУЛЕТКИ С МАНГО

Количество: 8 рулетиков

- 8 круглых листов рисовой бумаги диаметром 22 см
- 150 г готовой рисовой лапши
- 2 кочана мини-романо, нашинковать
- 1 небольшое манго, очистить, удалить косточку, тонко нарезать
- 1 красный перец чили, мелко нарезать
- по горсти листьев кинзы и мяты
- сладкий соус чили для подачи

1 Возьмите 1 лист рисовой бумаги и окуните в миску с теплой водой на 5–10 секунд, чтобы он размяк, затем уложите на бумажное полотенце.

2 В центр листа выложите 1/8 лапши, понемногу салата, манго, чили и зелени. Подверните тесто с боков, затем скрутите в рулетик. Уберите под влажное полотенце, пока делаете остальные. Подавайте с соусом чили.

Пищевая ценность на порцию: 57 ккал;
0,4 г жиров (0,1 г насыщенных); 1,1 г протеинов;
12,7 г углеводов; 3,8 г сахаров

Простая и вкусная идея азиатской кухни. Такую закуску можно подать на любой праздничный стол или фуршет или быстро заморить червячка, заменив обычные бутерброды и сэндвичи.

БРУСКЕТТА С КРЕВЕТКАМИ И ОГУРЦОМ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

На 4 порции

- 1 средний багет
- 2 ст. л. арахисового или оливкового масла
- 5 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. пасты васаби
- небольшой пучок кинзы, листья мелко порубить
- небольшой пучок сибулета, мелко порубить
- цедра и сок 1 лайма
- 120 г готовых креветок в рассоле
- 1/2 огурца, нарезать тонкими полукружьями
- морская соль
- молотый белый перец
- свежемолотый черный перец

1 Разрежьте багет на четыре ломтика толщиной 2 см, окуните в масло и выложите на хо-

рошо разогретую сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду. Через минуту переверните и обжарьте с другой стороны до красивой корочки.

2 Смешайте майонез с васаби. Добавьте по горсти кинзы и сибулета (сохраните немного для подачи), по щепотке морской соли и молотого белого перца, тертую цедру и сок лайма. Хорошо все перемешайте.

3 Положите на каждый ломтик хлеба по чайной ложке с горкой острого майонеза, затем – креветки и ломтики огурца. Посыпьте оставшимися кинзой и сибулетом. Приправьте морской солью и свежемолотым черным перцем. Сразу подавайте как канапе или закуску с бокалом охлажденного белого вина.

Пищевая ценность на порцию: 331 ккал; 14,3 г жиров (2 г насыщенных); 13,5 г протеинов; 39,6 г углеводов; 4,2 г сахаров

Рецепт: Хуан Чинхэ, фото: Андерс Шоннеманн



ГЕДЗА С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

- 250 г королевских креветок, очистить
- кусочек имбиря в 1 см, очистить
- 1 красный перец чили
- 2 стебля зеленого лука
- 1/2 пучка кинзы
- 20 листов теста для гедза
- 4 ст. л. арахисового масла

Соус

- 3 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. рисового уксуса

1 Измельчите креветки с имбирем, чили, 1 стеблем зеленого лука и большей частью кинзы в комбайне до консистенции пасты. Оставшиеся лук и кинзу мелко порубите.

2 Разверните кружки теста, положите в центр каждого по 1 ч. л. начинки и смажьте края теста водой. Сверните пополам, выдавите лишний воздух и защитните края, сформировав складки с одной стороны.

3 Разогрейте масло в сковороде и выложите гедза гофрированной стороной наверх. Жарьте 3 минуты, пока снизу не появится хрустящая корочка. Влейте 100 мл воды, накройте крышкой и готовьте 5 минут. Снимите крышку и готовьте еще 5 минут. Смешайте ингредиенты для соуса. Подавайте гедза с соусом, посыпав зеленым луком и кинзой.

Пищевая ценность на порцию: 315 ккал; 13,5 г жиров (2,7 г насыщенных); 12,1 г протеинов; 35,9 г углеводов; 3,7 г сахаров

Рецепт: Мадди Рикс; фото: Сам Струэлл



САШИМИ ИЗ РЫБЫ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СОЕВОГО СОУСА НАМА ШОУ

Нарезанную для сашими рыбу можно купить в проверенном суши-баре. Или можете нарезать рыбу самостоятельно.

На 2 порции

- сок 1/2 лайма
- 2 ст. л. соуса нама шоу (см. примечание)
- 1/2 ч. л. меда
- 1 красный перец чили, тонко нарезать
- 12 ломтиков (примерно 100 г) нарезанной для сашими рыбы, например тунца, скумбрии или лосося
- 50 г мелкой зелени, например кресс-салата или проростков гороха

1 Вначале приготовьте заправку. Для этого смешайте в небольшой миске сок лайма, соус нама шоу и мед до однородности. Добавьте чили и отставьте.

2 Уложите сашими на тарелку, посыпьте зеленью и полейте заправкой. Сразу же подавайте.

Примечание: Соус нама шоу – непастеризованный соевый соус.

Пищевая ценность на порцию: 106 ккал; 5,3 г жиров (1,1 г насыщенных); 11,4 г протеинов; 3,1 г углеводов; 2,3 г сахаров

Рецепт: Лора Файф; фото: Кон Поулос





Если хотите сделать перец чили менее «злым», разрежьте стручок вдоль пополам с одной стороны, раскройте его и выскребите семена чайной ложкой.

ОСТРЫЕ ЛЕПЕШКИ

Количество: 12 штук

- 500 г муки с разрыхлителем, просеять, + еще немного на подпыл
- 1 ч. л. разрыхлителя, просеять
- 2 ст. л. семян черного тмина (нигеллы)
- 500 г натурального йогурта
- 3 красных перчика чили, тонко нарезать
- сумах для подачи
- оливковое масло extra virgin для подачи

1 Смешайте в миске муку, разрыхлитель, семена черного тмина и 1 ч. л. соли. Добавьте йогурт и вымесите руками в однородное те-

сто. Переложите на присыпанную мукой поверхность, быстро обомните и скатайте в длинную колбаску. Нарезьте на 12 равных частей, вдавите в каждую по несколько ку-сочков чили. Раскатайте в овалы размером примерно 10 x 15 см.

2 Обжаривайте на сковороде-гриль на сильном огне по 1–2 минуты с каждой стороны до появления подпалин. Подавайте лепешки теплыми, посыпав сумахом и сбрызнув оливковым маслом.

Пищевая ценность на порцию: 173 ккал; 2,5 г жиров (1,3 г насыщенных); 6 г протеинов; 34,5 г углеводов; 3,4 г сахаров

Этот универсальный соус по мотивам песто преобразит даже самые скучные блюда. Его можно подавать к мясу, супам, рису, салатам.

Мы заправляли им салат из отварной курицы, зеленой фасоли и помело. Храните его в стерилизованной банке в холодильнике, и он дополнит простые повседневные ужины.

СОУС ИЗ КИНЗЫ С МИНДАЛЕМ

Количество: 450 мл

- 2 ст. л. топленого масла гхи
- 1 ч. л. семян зиры (кумина)
- горсть миндаля (примерно 100 г)
- 2 луковицы шалота
- 1 красный перчик чили
- 2 больших пучка кинзы
- сок 1 лайма

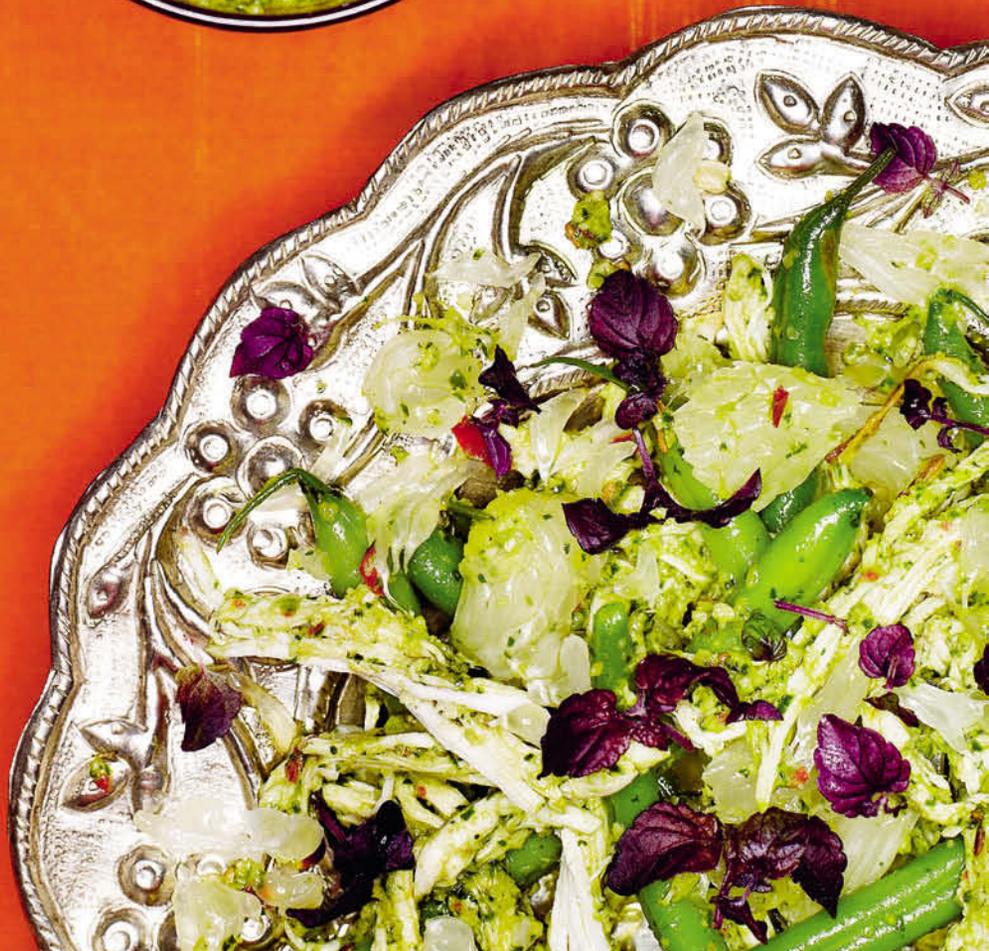
1 Растопите масло гхи в небольшой сковороде и обжаривайте семена зиры, пока они не рас-

кроют аромат. Пересыпьте их в кухонный комбайн и измельчите вместе с миндалем до консистенции пасты.

2 Добавьте шалот, чили и кинзу, измельчайте 1–2 минуты до однородности. Посолите, добавьте сок лайма и немного воды. Взбивайте в импульсном режиме, добавляя по необходимости воду. У вас должна получиться негустая паста. Переложите в стерилизованную банку и храните в холодильнике.

Пищевая ценность на порцию: 435 ккал;
40 г жиров (5,2 г насыщенных); 11,4 г протеинов;
4,2 г углеводов; 2,6 г сахаров

Рецепт: Джорджи Сократус; фото: Эндрю Монтомери





СУПЫ

куриная лапша по-азиатски

- мисо-суп с лапшой, лососем, шиитаке и соевыми бобами эдамаме
- пельмени с креветками и проростками гороха в бульоне

Чудесное согревающее блюдо три в одном: бульон-суп-рагу. Главное, зачем нужна вареная курица: с костей легко снять все мясо до последнего кусочка и накормить уйму народу. И меня каждый раз восхищает глубина вкуса – он одновременно насыщенный и мягкий, в нем гармонично сочетаются все ингредиенты.

КУРИНАЯ ЛАПША ПО-АЗИАТСКИ

На 6–8 порций

- 1 курица весом 1,6 кг
- 2 морковки
- кусочек имбиря в 3 см, очистить
- 250 г стручкового горошка
- 2 красных перчика чили
- пучок кинзы
- 400 мл консервированного обезжиренного кокосового молока
- 1 ч. л. куркумы
- 4 гнезда яичной лапши
- соевый соус
- сок 1 лайма

1 Уложите курицу в большую кастрюлю и залейте кипятком так, чтобы птица была полностью покрыта. Добавьте щедрую щепотку соли, накройте крышкой и варите на умеренно слабом огне около 1,5 часов, пока мясо не будет легко отделяться от костей.

2 Аккуратно достаньте курицу, выложите на доску и дайте ей немного остыть. Снимите мясо с костей и разберите на волокна; кости и кожу выбросьте. Тем временем увеличьте огонь до максимума и дайте бульону увариться до 1,2–1,5 л.

3 Морковь и имбирь тонко нарежьте с помощью терки-мандолины, стручковый горошек, перцы чили и стебли кинзы нашинкуйте в кухонном комбайне.

4 Как только бульон достаточно уварится, добавьте в него кокосовое молоко, куркуму, куриное мясо и лапшу. Варите 2 минуты, затем добавьте овощи и стебли кинзы, через минуту снимите с огня, чтобы все ингредиенты остались чуть хрусткими. Добавьте соевый соус и сок лайма по вкусу, затем разлейте суп по тарелкам и подавайте, посыпав листиками кинзы.

Пищевая ценность на порцию: 456 ккал; 17,5 г жиров (7,7 г насыщенных); 56,7 г протеинов; 16,3 г углеводов; 5,3 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус





МИСО-СУП С ЛАПШОЙ, ЛОСОСЕМ, ШИИТАКЕ И СОЕВЫМИ БОБАМИ ЭДАМАМЕ

На 4 порции

- 3 ст. л. пасты мисо
- 350 г филе лосося (примерно 3 штуки) без кожи
- 300 г лапши удон
- 125 г грибов шиитаке, тонко нарезать
- 150 г замороженных молодых соевых бобов эдамаме
- 3 стебля зеленого лука, нашинковать

Свежий, яркий, легкий и в то же время согревающий благодаря пикантной остроте пасты мисо. Ее делают из ферментированных соевых бобов. В японской кухне паста мисо служит приправой, дипом и маринадом.

1 Вскипятите 1 л воды в большом сотейнике, добавьте пасту мисо и рыбу. Накройте крышкой и варите 6–8 минут на слабом огне до готовности рыбы. Выложите рыбу шумовкой на тарелку.

2 Бульон снова доведите до кипения, и выложите в него лапшу, грибы, соевые бобы. Варите 3 минуты, затем разлейте по тарелкам. Рыбу разделите на кусочки и выложите в суп. Посыпьте зеленым луком и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 349 ккал; 14,2 г жиров (2 г насыщенных); 28,2 г протеинов; 26,6 г углеводов; 1,2 г сахаров



Для бульона можно взять любые сезонные овощи и зелень: зеленый горошек, стручковую фасоль, кресс-салат, шпинат, базилик, порей... Помните главное: молодые овощи нельзя готовить долго, иначе они теряют цвет и свежесть.

ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ И ПРОРОСТКАМИ ГОРОХА В БУЛЬОНЕ

На 8 порций

- 30–35 листов теста для вонтонов, если замороженные – разморозить
- 1,5 л куриного или овощного бульона
- 200 г разных овощей и зелени, овощи нарезать кусочками, зелень измельчить
- соевый соус
- кунжутное масло

Начинка для пельменей

- 300 г сырых королевских креветок, мелко нарезать
- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 1 ст. л. арахисового масла
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 зубчик чеснока, мелко нарезать
- 2 горсти проростков гороха
- кусочек имбиря размером с большой палец, очистить и мелко натереть
- щепотка мелкого сахара
- несколько капель кунжутного масла

1 Смешайте ингредиенты для начинки. Несколько ростков гороха сохраните для подачи.

2 Выложите пару листов теста для вонтонов на доску (остальные накройте влажным полотенцем, чтобы они не подсохли) и уложите в середину каждого по чайной ложке начинки. Смажьте края теста водой и сверните в виде треугольников, обминая тесто вокруг начинки, чтобы выпустить воздух. Плотнo защипните края. Таким образом слепите все пельмени.

3 Вскипятите бульон в большом сотейнике на сильном огне, выложите в него пельмени и варите 2 минуты. Добавьте овощи, зелень и варите еще 2 минуты, пока пельмени не всплывут.

4 Добавьте немного соевого соуса и кунжутного масла. Разлейте бульон вместе с овощами и пельменями в тарелки. Украсьте оставшимися ростками гороха и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 111 ккал; 4,2 г жиров (0,6 г насыщенных); 10,4 г протеинов; 7,4 г углеводов; 1,4 г сахаров



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- рагу из говядины и нута • тикка масала из цветной капусты • чевапи с айваром
- хрустящая говядина с чили • иль ам лахлу (баранина по-алжирски) • пиканья с мускатной тыквой • карри из морепродуктов по-керальски
- кимчи поккымбап (жареный рис с кимчи)
- мокека по-байански (бразильское рыбное рагу)
- пельмени шуй цзяо со свиной и китайской капустой • санкочадо (перуанская похлебка из говядины) • таку таку (рис с хрустящей корочкой по-перуански)

Отличное блюдо для большой толпы гостей. Мясо долго томится, разваривается – его даже не нужно резать – и отдает свой аромат рагу.

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ И НУТА

На 10 порций

- 1 кг говяжьей грудинки, свернуть в рулет и перевязать
- 1 головка чеснока, раздавить плоской стороной ножа
- 2 красные луковицы, нарезать дольками
- 3 стебля сельдерея, нарезать кусочками
- 4 морковки, нарезать кусочками
- 1 небольшая тыква, мякоть нарезать кусочками
- 800 г консервированных рубленых томатов
- 820 г консервированного нута
- несколько веточек тимьяна или розмарина
- 2 ч. л. с горкой зиры (кумина)
- 2 ч. л. с горкой молотого кориандра
- 1 ч. л. молотой корицы
- оливковое масло
- тертая цедра и сок 1 лимона
- небольшой пучок петрушки, порубить

- 600 г кускуса
- свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Грудинку посолите, поперчите и положите в большую жаропрочную кастрюлю (кассероль). Добавьте чеснок и остальные овощи, томаты, нут вместе с жидкостью из банки, тимьян и специи. Полейте оливковым маслом, перемешайте и запекайте 4–5 часов: мясо должно стать нежным. Попробуйте рагу и досолите, если нужно. Разделите мясо на волокна с помощью двух вилок.

2 Смешайте цедру лимона с половиной рубленой петрушки и посыпьте мясо. Насыпьте кускус в миску и залейте кипятком так, чтобы он был лишь слегка покрыт. Накройте тарелкой и дайте кускусу впитать всю воду. Посолите, добавьте сок лимона и оставшуюся петрушку, взрыхлите вилкой. Подавайте к рагу.

Пищевая ценность на порцию: 526 ккал; 19,9 г жиров (7,2 г насыщенных); 30 г протеинов; 54,1 г углеводов; 9,8 г сахаров

Рецепт: Джинни Рольф; фото: Дэвид Лофтус





Запеките цветную капусту целиком, и обычное карри превратится в невероятно эффектное блюдо. Готовы поспорить: даже самые ярые противники этого овоща пересмотрят свое отношение к нему.

ТИККА МАСАЛА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 4 порции

- 1 ч. л. семян зиры (кумина)
- 1 ч. л. семян кориандра
- 3 красных перца чили
- 2 кусочка имбиря размером с большой палец, очистить
- 2 зубчика чеснока, очистить
- 2 ч. л. смеси специй гарам масала
- 1 ст. л. сладкой копченой паприки
- пучок кинзы
- 75 г лепестков миндаля
- 2 ст. л. томатной пасты
- арахисовое масло
- 2 луковицы, нашинковать
- 400 мл консервированного обезжиренного кокосового молока
- 400 г консервированных рубленых томатов
- большой кочан цветной капусты
- отварной рис басмати для подачи

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Обжаривайте зиру с кориандром на сухой сковороде до появления аромата. Переложите в кухонный комбайн.

2 Добавьте 2 перца чили, 1 кусочек имбиря, чеснок, смесь специй гарам масала, паприку,

большую часть кинзы и миндаля (оставьте немного для подачи) и измельчите до однородности. Добавьте томатную пасту, посолите и перемешайте в импульсном режиме.

3 Оставшийся чили и имбирь тонко нарежьте. Поставьте большую жаропрочную кастрюлю (кассероль) на средний огонь и влейте немного арахисового масла.

4 Пассеруйте чили с имбирем и луком 10 минут до мягкости лука, не давая ему подрумяниться. Добавьте пряную пасту, убавьте огонь и готовьте еще 10 минут.

5 Добавьте кокосовое молоко, томаты и 600 мл воды. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, чтобы жидкость слабо кипела.

6 Выложите в кассероль целый кочан капусты, сбрызните маслом и поставьте в духовку, не накрывая крышкой, на 1 час: капуста должна дойти до готовности.

7 Оставшийся миндаль чуть подрумяньте на сухой сковороде, кинзу нарежьте. Подавайте запеченную цветную капусту на подушке из риса, посыпав лепестками миндаля и кинзой.

Пищевая ценность на порцию: 313 ккал; 21,6 г жиров (7,8 г насыщенных); 11,4 г протеинов; 19,8 г углеводов; 14,4 г сахаров

Лепешки с жареными колбасками (чевапи) и соусом из сладкого перца (айваром) – отличная футбольная трапеза. Сделайте чевапи заранее, чтобы в день матча быстро накрыть на стол.

ЧЕВАПИ С АЙВАРОМ

На 6 порций

- 750 г говяжьего фарша
- 400 г свиного фарша
- 1 небольшая головка чеснока + еще 4 зубчика
- 2 ч. л. соды
- 1 ч. л. сладкой копченой паприки
- 1 яйцо
- 150 мл газированной воды
- оливковое масло
- 6 красных сладких перцев
- 2 баклажана
- пучок петрушки
- сок 2 лимонов
- 1 луковица, нарезать
- 6 лепешек для подачи
- сметана для подачи
- маринованный перец чили для подачи (по желанию)

1 Подготовьте чевапи за несколько часов до подачи, в идеале – накануне вечером. Соедините в миске фарш обоих видов и измельчите 4 зубчика чеснока. Добавьте соль, соду и паприку.

2 Разбейте в миску с фаршем яйцо и перемешайте руками. Добавьте столько газированной воды, чтобы масса стала мягкой.

3 Разделите фарш на 10–12 частей и сформируйте из них колбаски длиной 10 см и толщиной 2 см. Выложите чевапи на смазанный маслом противень, накройте пленкой и уберите в холодильник.

4 Для айвара разогрейте духовку до 230 °С. Выложите на противень перцы, баклажаны

и головку чеснока целиком. Уберите в духовку на 30–40 минут – кожица овощей должна потемнеть. Во время запекания переверните овощи один раз.

5 Переложите перцы и баклажаны в миску, накройте пищевой пленкой и оставьте на 20 минут пропотеть – тогда кожицу будет легче снять. Очистите овощи от кожицы, семян и плодоножек, мякоть выложите на доску и порубите.

6 Очистите 6 зубчиков печеного чеснока и добавьте к овощам вместе с большей частью петрушки. Порубите все вместе. Если у вас остался печеный чеснок, очистите его, смешайте с размятым сливочным маслом и храните в холодильнике – можно приготовить отличные чесночные тосты.

7 Рубленые овощи посолите, поперчите, заправьте соком 1 лимона и оливковым маслом по вкусу. Отставьте.

8 Оставшуюся петрушку мелко порубите, смешайте с луком и соком второго лимона. Отставьте.

9 Перед подачей подогрейте лепешки в духовке. Тем временем разогрейте сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду на сильном огне и обжаривайте чевапи 10–12 минут до готовности.

10 Для подачи выложите на теплые лепешки немного айвара, сверху – по паре чевапи и маринованный чили, если используете. Добавьте немного сметаны и лука, смешанного с петрушкой.

Пищевая ценность на порцию: 596 ккал; 29,3 г жиров (11,7 г насыщенных); 45,2 г протеинов; 40,3 г углеводов; 13,7 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Мартин Пул





Уверены: такой говядину вы еще никогда не пробовали. Нежная вырезка трансформируется в аппетитный хрустящий шедевр, который можно подать и в качестве закуски, и как самостоятельное блюдо. И не забудьте про сладко-острый соус – в нем вторая половина успеха.

ХРУСТЯЩАЯ ГОВЯДИНА С ЧИЛИ

На 2 порции

- 2 красных перца чили, удалить семена, мелко нарезать
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 1 ст. л. соевого соуса
- 75 мл рисового уксуса
- 75 г сахара
- 75 г кукурузного крахмала + еще 1 ч. л.
- стейк из вырезки (примерно 250 г)
- 1 яйцо
- растительное масло
- 1 ч. л. китайской смеси «5 специй»
- соус чили для подачи

1 Смешайте в сотейнике чили, чеснок, соевый соус, рисовый уксус, сахар, 1 ч. л. крахмала и немного воды. Доведите до кипения на среднем огне, затем убавьте огонь и варите, помешивая, 5–7 минут до загустения.

2 Выложите стейк между двумя слоями пищевой пленки и отбейте скалкой до толщины 5 мм, нарежьте полосками шириной 3–4 мм. Насыпьте в тарелку крахмал, взболтайте в миске яйцо. Обмакните кусочки говядины в яйцо, стряхните лишнее, затем обваляйте в крахмале.

3 Влейте в вок растительное масло слоем 5–7 см и разогрейте на сильном огне. Бросьте в масло маленький кусочек мяса – если масло сразу начнет шипеть, можно жарить. Жарьте говядину порциями до золотистого цвета, затем выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло. Посыпьте смесью «5 специй» и подавайте с соусом чили.

Пищевая ценность на порцию: 650 ккал; 24,6 г жиров (5,2 г насыщенных); 34,5 г протеинов; 77,6 г углеводов; 41,4 г сахаров

Томленая баранина с черносливом и апельсиновой водой – со вкусом этого алжирского блюда в североафриканской кухне вряд ли что-то сравнится.

ИЛЬ АМ ЛАХЛУ (БАРАНИНА ПО-АЛЖИРСКИ)

На 6–8 порций

- 12 ягод чернослива без косточек
- 200 мл апельсинового сока
- 50 г сливочного масла
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 2 луковицы, тонко нарезать
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1/2 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1 кг мякоти баранины (шейная часть), нарезать кусочками размером 3 см
- 400 г консервированного нута, жидкость слить
- 50 г очищенного миндаля
- 1 твердая груша, вырезать сердцевину с семенами, нарезать небольшими кусочками
- красный винный уксус
- 2 ст. л. апельсиновой воды
- готовый кускус для подачи
- 1/2 пучка петрушки, порубить, для подачи

- натуральный густой йогурт для подачи

1 Сложите чернослив в миску, залейте апельсиновым соком и оставьте на 1 час.

2 Растопите сливочное масло в большом сотейнике и пассеруйте на тихом огне чеснок, лук, корицу и зиру 15 минут до мягкости лука, не давая овощам подрумяниться.

3 Немного увеличьте огонь и добавьте баранину. Подрумянивайте 2–3 минуты. Посолите и добавьте чернослив вместе с соком, в котором он замачивался. Влейте 300 мл воды, доведите до кипения и тушите 1 час на тихом огне.

4 Добавьте нут, миндаль и грушу. Готовьте еще 30 минут. В конце досолите по вкусу, добавьте винный уксус и апельсиновую воду. Перемешайте.

5 Подавайте на подушке из кускуса, посыпав петрушкой, с ложкой йогурта.

Пищевая ценность на порцию: 652 ккал; 42,8 г жиров (18,6 г насыщенных); 38,8 г протеинов; 29,3 г углеводов; 17,1 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Мартин Пул





Пиканья – любимый бразильцами стейк из верхней части костреца. Стейк из спинной части тоже подойдет. Мясо готовят быстро на очень сильном огне – дайте сковородке по-настоящему раскалиться.

ПИКАНЬЯ С МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

На 8 порций

- 1 мускатная тыква (примерно 1,2 кг), очистить и нарезать крупными кубиками
- оливковое масло
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. паприки
- пучок тимьяна, только листья
- стейк пиканья весом 1,5 кг, нарезать ломтиками размером 2 см
- 1 луковица, тонко нарезать

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Сложите мякоть тыквы в жаропрочную форму, сбрызните оливковым маслом, добавьте чеснок, по-

сыпьте паприкой и большей частью тимьяна. Накройте фольгой и запекайте 50–60 минут до мягкости.

2 Тем временем влейте немного оливкового масла в тяжелую литую сковороду, поставьте на сильный огонь и разогревайте до появления дыма. Посолите мясо по вкусу и обжаривайте порциями по 3 минуты с каждой стороны. Когда будете обжаривать последнюю порцию, добавьте лук.

3 Готовое мясо накройте и оставьте на 5 минут. Затем посыпьте оставшимся тимьяном и подавайте с запеченной тыквой.

Пищевая ценность на порцию: 415 ккал; 21 г жиров (8,3 г насыщенных); 41,6 г протеинов; 16,3 г углеводов; 8 г сахаров

Это классика. Если вы никогда не ели карри с рыбой, обязательно попробуйте – очень вкусно. Впрочем, рыбу можно заменить курицей. Получится не менее вкусно, хотя вы и упустите главное!

КАРРИ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ ПО-КЕРАЛЬСКИ

На 4–6 порций

- растительное масло
- 2 ч. л. семян горчицы
- 1 ч. л. семян пажитника
- 1 зеленый перец чили, семена удалить, тонко нарезать
- 1 горсть свежих или сушеных листьев карри, порвать
- 2 кусочка имбиря размером с большой палец, крупно натереть
- 3 луковицы, мелко нарезать
- 12 крупных креветок
- 1 ч. л. сушеного молотого перца чили
- 1 ч. л. куркумы
- 1 горсть спелых желтых помидоров черри, нарезать
- 400 мл легкого кокосового молока
- 400 г филе морского черта
- 1 ст. л. с горкой пасты из тамаринда
- 75 г молодого шпината (по желанию)
- несколько веточек кинзы, листья крупно порубить

- 2 лайма для подачи
- морская соль

1 Разогрейте в сотейнике немного растительного масла и обжаривайте семена горчицы, пока они не начнут потрескивать. Добавьте пажитник, зеленый чили, листья карри и имбирь. Обжаривайте еще несколько минут до появления фантастического аромата.

2 Добавьте лук. Готовьте еще 10 минут, пока лук не станет мягким и золотистым. Добавьте креветки и обжаривайте их по несколько минут с каждой стороны. Добавьте молотый чили, куркуму и томаты. Готовьте все вместе несколько минут, затем влейте примерно 200 мл воды и кокосовое молоко. Тушите 5 минут, пока соус немного не загустеет. Приправьте морской солью.

3 Добавьте в карри филе рыбы, тамаринд и готовьте 6–10 минут. Перед подачей всыпьте шпинат (если используете). Посыпьте кинзой и подавайте с дольками лайма.

Пищевая ценность на порцию: 287 ккал; 13,4 г жиров (6,9 г насыщенных); 23,7 г протеинов; 15,8 г углеводов; 0,2 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Мэтт Расселл



Дешевое и простое, но очень ароматное корейское блюдо из обжаренного риса с кимчи. Кимчи – это квашеная капуста, обычно китайская или пекинская. Ее маринуют с добавлением имбиря, чеснока, рыбного соуса, чили, рисового уксуса и других овощей, например дайкона или моркови.

КИМЧИ ПОККЫМБАЛ (ЖАРЕННЫЙ РИС С КИМЧИ)

На 2 порции

- 130 г коричневого риса басмати
- растительное масло
- 1/2 луковицы, мелко нарезать
- 200 г мякоти говядины для стейка, нарезать ломтиками размером 1,5 см
- 125 г кимчи
- 2–3 зеленых перчика чили, семена удалить, тонко нарезать
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 1 средний стебель порея, мелко нарезать
- 1/8 кочана савойской капусты (125 г), нашинковать
- 3 ст. л. устричного соуса
- 2 яйца
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 3 стебля зеленого лука, тонко нарезать
- свежемолотый черный перец

1 Отварите рис по инструкции на упаковке, до степени аль денте, лишнюю воду слейте.

Выложите рис на противень, равномерно распределите и оставьте до полного остывания – в этом случае рисинки не слипнутся.

2 Поставьте большую сковороду или вок на сильный огонь и влейте растительное масло. Обжаривайте лук 2–3 минуты до мягкости, не давая ему подрумяниться. Добавьте мясо и готовьте еще 2–3 минуты до золотистого цвета.

3 Вмешайте кимчи, чили, чеснок, порей и капусту и жарьте 3–4 минуты, чтобы они стали чуть мягче, но сохранили хрусткость.

4 Вмешайте отварной рис и готовьте еще 5 минут. Добавьте устричный соус и через пару минут снимите с огня.

5 В другой сковороде на растительном масле по одной пожарьте глазуньи из яиц.

6 Рис посолите, сбрызните кунжутным маслом и вмешайте зеленый лук. Подавайте, приправив черным перцем и выложив на каждую порцию риса по глазунье.

Пищевая ценность на порцию: 791 ккал; 42,6 г жиров (9,4 г насыщенных); 37,8 г протеинов; 69,4 г углеводов; 8,2 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден. Фото: Мартин Пул





Это рыбное рагу невероятно популярно в Бразилии. Бывает двух видов: мокека байана родом из северо-восточного штата Баия и мокека капишаба из юго-восточного штата Эспириту Санту. В первом случае рагу готовят с кокосовым молоком и пальмовым маслом, во втором – без.

МОКЕКА ПО-БАЙАНСКИ (БРАЗИЛЬСКОЕ РЫБНОЕ РАГУ)

На 6–8 порций

- 1 кг филе морского черта или трески, нарезать на порционные куски
- сок 1/2 лимона
- 1/2 луковицы, тонко нарезать
- 1,5 помидора, тонко нарезать
- 1/2 зеленого сладкого перца, тонко нарезать
- 1/2 желтого сладкого перца, тонко нарезать
- 1/2 красного сладкого перца, тонко нарезать
- оливковое масло
- 1/2 пучка кинзы, порубить, + еще немного для подачи
- 160 мл кокосовых сливок
- 1 ст. л. паприки
- 500 г отварного риса для подачи

- 1** Положите рыбу на тарелку или в контейнер, посолите и выжмите на нее сок лимона. Уберите в холодильник на 10 минут.
 - 2** Выложите ломтики лука, помидоров и перцев слоями в большую сковороду. Сверху уложите рыбу. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте кинзой. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне 15 минут до мягкости овощей.
 - 3** Влейте кокосовые сливки и немного воды. Не перемешивайте! Снова накройте крышкой и томите еще 5 минут.
 - 4** Посыпьте паприкой и готовьте 15 минут, не накрывая крышкой. Посыпьте оставшейся кинзой и подавайте с рисом.
- Пищевая ценность на порцию:** 350 ккал; 12,5 г жиров (8,6 г насыщенных); 30,2 г протеинов; 31,4 г углеводов; 4,9 г сахаров

Шуй цзяо, или пельмени, отваренные в воде, традиционно подают на Новый год. Они символизируют процветание, поскольку внешне напоминают слитки золота. Если вы не съедите сразу все пельмени (в чем я сильно сомневаюсь), их можно подогреть либо в кипятке, либо обжарить до хрустящей корочки в антипригарной сковороде на небольшом количестве масла.

ПЕЛЬМЕНИ ШУЙ ЦЯО СО СВИННОЙ И КИТАЙСКОЙ КАПУСТОЙ

Количество: 32 пельменя

- 200 г китайской капусты
- 1 морковка (примерно 60 г)
- 16 г морской соли
- 300 г постного свиного фарша
- 1 зубчик чеснока, натереть
- 30 г имбиря, очистить и натереть
- 30 г зеленого лука, мелко порубить, + еще 1 стебель, мелко порубить, для подачи
- кубик органического овощного бульона (10 г), раскрошить
- 10 г мелкого сахара
- щепотка белого перца
- рисовое вино
- масло из обжаренного кунжута
- 32 квадратных листа теста для пельменей

Острый соус

- 3 ст. л. масла из обжаренного кунжута
- 3 ст. л. легкого соевого соуса
- 3 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. соуса чили шрирача
- 1 красный перец чили, семена удалить, мелко нарезать
- несколько веточек кинзы, крупно порубить

1 Капусту и морковь мелко порубите, сложите в миску. Добавьте 10 г соли и перемешайте, разминая руками. Накройте и уберите в холодильник примерно на 30 минут – овощи отдадут лишнюю влагу, и фарш не будет водянистым. Слейте жидкость и хорошенько отожмите овощи.

2 Смешайте в миске овощи, свиной фарш, чеснок, имбирь и оставшуюся соль. Добавьте все остальные ингредиенты (кроме теста) и хорошо перемешайте – лучше руками. Затем несколько раз отбейте массу о стенки миски, чтобы насытить ее кислородом, скатайте в шар. Масса должна стать плотной, почти как тесто, и не слишком липкой.

3 Разложите листы теста на чистой поверхности и добавьте в центр каждого по чайной ложке с горкой начинки. Окуните пальцы в воду и смочите края каждого листа теста, затем сверните лист теста пополам и плотно защипните края.

4 Доведите воду в большом сотейнике до кипения, аккуратно опустите пельмени в кипяток с помощью щипцов или шумовки. Снова доведите до кипения, убавьте огонь и варите при несильном кипении 3–4 минуты. Когда пельмени всплывут, они готовы.

5 Тем временем смешайте ингредиенты для соуса в небольшой миске. Отставьте.

6 Шумовкой выложите пельмени на тарелку. Подавайте с острым соусом, посыпав рубленым зеленым луком.

Пищевая ценность на 1 штуку: 37 ккал; 2 г жиров (0,4 г насыщенных); 2,3 г протеинов; 2,3 г углеводов; 0,9 г сахаров



Супы очень популярны в Перу. У этой похлебки, говорят, нет правил. Самую простую версию готовят дома по выходным, а в ресторанах можно найти санкочадо, включающие целую дюжину ингредиентов. Причем часто его подают в разобранном виде: отдельно несколько видов мяса, бульон, овощи и соус. Долгое томление мяса и щедрый набор овощей создают невероятно насыщенный бульон.

САНКОЧАДО (ПЕРУАНСКАЯ ПОХЛЕБКА ИЗ ГОВЯДИНЫ)

На 6 порций

- 1 кг говяжьей грудинки, свернуть в рулет
- 4 стебля сельдерея, крупно нарезать, листья сохранить
- 2 луковицы, нарезать дольками в 2,5 см
- 750 г моркови, очистить
- 3 початка кукурузы, нарезать кусочками в 5 см
- 2 крупные сладкие картофелины (батата), очистить и нарезать ломтиками в 4 см
- 1 кочан савойской капусты, крупно нарезать
- сушеный орегано, для подачи
- морская соль
- свежемолотый черный перец

1 Положите говядину в большую кастрюлю и залейте холодной водой. Добавьте сельдерей, лук, 1 ч. л. морской соли и щепотку чер-

ного перца. Доведите до кипения, убавьте огонь и томите на тихом огне, накрыв крышкой, около 2 часов.

2 Спустя 1 час 10 минут добавьте морковь и кукурузу, томите еще 15 минут до готовности овощей. Выложите шумовкой овощи из бульона.

3 Добавьте в кастрюлю сладкий картофель и варите 15 минут, затем положите капусту и варите еще 15 минут. Выложите мясо на доску, посыпьте орегано и оставьте на несколько минут. Верните вареные овощи в кастрюлю и снова доведите бульон до кипения, чтобы подогреть их. Разложите овощи по тарелкам и залейте бульоном. Говядину тонко нарежьте и добавьте в тарелки вместе с листиками сельдерея.

Пищевая ценность на порцию: 589 ккал; 29 г жиров (11,6 г насыщенных); 36,3 г протеинов; 39,6 г углеводов; 17,8 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус





ТАКУ ТАКУ (РИС С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ ПО-ПЕРУАНСКИ)

На 4 порции

- 300 г длиннозерного риса
- 1 банан, очистить
- оливковое масло
- 2 зубчика чеснока, нарезать
- 1 луковица, мелко нарезать
- 1 красный перец чили, тонко нарезать
- острый соус чили
- 400 г консервированной белой фасоли, жидкость слить
- 4 яйца

1 Сварите рис по инструкции на упаковке и остудите.

2 Нарезьте банан ломтиками толщиной 1,5 см. Влейте в большую антипригарную сковороду оливковое масло и поставьте на средний огонь. Обжаривайте ломтики бананов по 2 минуты с каждой стороны до хрустящей золотистой корочки. Переложите и сохраняйте теплыми.

3 Верните сковороду на огонь и обжаривайте на оставшемся масле чеснок, лук и перец чили на умеренно слабом огне 5–10 минут до мягкости и золотистого цвета. Вмешайте 1 ст. л. острого соуса чили, фасоль и остывший рис.

4 Увеличьте огонь до сильного и обжаривайте, регулярно помешивая, пока рис не станет

Можно подавать и как самостоятельное блюдо, и как гарнир к стейку или морепродуктам.

Очень хорош с хрустящими ломтиками бананов и дополнительной порцией острого соуса чили на завтрак, особенно если у вас похмелье.

чуть хрустящим. За пару минут до готовности перестаньте мешать, чтобы снизу образовалась хрустящая золотистая корочка – это и есть таку таку! Переложите на тарелку и отставьте.

5 В ту же сковороду влейте еще немного масла и поставьте на средний огонь. Пожарьте яичницы-глазуньи, в самом конце добавьте ломтики бананов, чтобы они прогрелись.

6 Разложите таку таку в тарелки так, чтобы каждому досталась поджаристая рисовая корочка. Сверху выложите глазуньи, хрустящие ломтики банана и по желанию добавьте еще немного соуса чили.

Пищевая ценность на порцию: 476 ккал; 10,8 г жиров (2,1 г насыщенных); 18,4 г протеинов; 74,8 г углеводов; 9,9 г сахаров



ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

печенье альфахор

- ананасы в карамели • рисовый пудинг с кокосовым молоком и запеченными фруктами
- шоколадное семифредо • мягкое ананасовое мороженое • пудинг с пряной карамелью и заварным кремом • лимонный пирог из поленты с апельсиновой глазурью • пудинг из тапиоки с летними ягодами • торт «Павлова»

Эти сладкие сэндвичи из печений со сгущенкой популярны во многих странах Латинской Америки. Печенья готовят из разной муки даже из муки маниока, а в Перу и Мексике используют козье молоко. Для дополнительного вкуса добавляют миндальный экстракт или цедру цитрусовых.

ПЕЧЕНЬЕ АЛЬФАХОР

количество: 30 печений
(или 15 сладких сэндвичей)

- 125 г кукурузной муки
- 125 г пшеничной муки с разрыхлителем
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соды
- 50–75 г размягченного сливочного масла
- 50 г сахарной пудры
- 1 яичный желток
- 1 стопка (40–60 мл) писко (рома или бренди)
- 1/2 ч. л. ванильного экстракта
- морская соль

Начинка

- 1/4 ч. л. молотой корицы
- 300 г вареного сгущенного молока
- 20 г сахарной пудры
- 20 г кокосовой стружки

1 Просейте кукурузную и пшеничную муку в большую миску, добавьте щедрую щепотку морской соли, разрыхлитель и соду. Все хорошо перемешайте.

2 В отдельной миске взбейте сливочное масло с сахарной пудрой добела (удобнее использовать миксер с насадкой для теста). Не переставая взбивать, введите желток, алкоголь и ванильный экстракт.

3 Продолжая вымешивать от стенок к центру, введите мучную смесь, но не вымешивайте слишком долго.

4 Получившееся тесто разделите на две части и скатайте каждую в шар, немного сплющите и оберните пленкой. Уберите в холодильник минимум на 1 час.

5 Разогрейте духовку до 160 °С. Застелите два противня пергаментом. Положите одну часть теста между двумя листами пергамента и раскатайте в пласт толщиной с монетку. Так же поступите со второй частью теста. Из каждой части с помощью формочки или стакана вырежьте по 30 кружков диаметром 4 см. Обрезки собирайте, снова раскатывайте и вырезайте основы для печений. Переложите их на подготовленные противни на расстоянии примерно 2 см друг от друга. Уберите в холодильник на 20 минут: тесто станет более плотным, и печенья сохранят форму при выпечке.

6 Выпекайте печенья порциями на среднем уровне духовки по 15–20 минут, они должны стать золотистыми снизу, но остаться бледными сверху. Готовые печенья осторожно перекладывайте на решетку.

7 Смешайте молотую корицу со щепоткой морской соли и вареной сгущенкой, взбейте до однородности. Переверните половину печений, смажьте начинкой, накройте оставшимися печеньями. Посыпьте сахарной пудрой и обваляйте края в кокосовой стружке.

Пищевая ценность на порцию: 181 ккал; 4,9 г жиров (3,1 г насыщенных); 1,6 г протеинов; 31,8 г углеводов; 17,2 г сахаров





Очень простая и неожиданная подача обычного ананаса. Карамель покроет ананас тончайшей сладкой корочкой и будет аппетитно хрустеть. Самое сложное – научиться с ней работать, будьте внимательны и не дайте ей пригореть. А еще лучше купите специальный термометр – точно не ошибетесь.

АНАНАСЫ В КАРАМЕЛИ

На 4 порции

- 250 г мелкого сахара
- 1 ананас, нарезать тонкими дольками
- сметана для подачи

1 Насыпьте сахар в сотейник с толстым дном, установите термометр и поставьте сотейник на средний огонь. Растапливайте сахар (процесс начнется с краев), время от времени поворачивая сотейник, чтобы сахар плавился равномерно (не перемешивайте).

2 Сахар начнет темнеть и, когда нагреется до 171 °С, почти задымится. Немедленно снимите сотейник с огня и поставьте в миску с ледяной водой, чтобы предотвратить пригорание.

3 Очень аккуратно окуните ломтики ананаса одной стороной в карамель, затем полейте сверху оставшейся карамелью.

4 Немного остудите и подавайте ананасы в карамели со сметаной.

Пищевая ценность на порцию: 264 ккал;
0,2 г жиров (0 г насыщенных); 0,3 г протеинов;
12,4 г углеводов; 12,3 г сахаров



Специи и запеченные тропические фрукты совершенно меняют прекрасный старомодный пудинг. Кокосовое молоко придает рису особую глубину вкуса.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И ЗАПЕЧЕННЫМИ ФРУКТАМИ

На 10–12 порций

- 200 г круглозерного риса
- 400 мл легкого кокосового молока
- 800 мл молока (2,5% жирности)
- 2 ст. л. мелкого светлого коричневого или обычного сахара
- 1 стручок ванили, расщепить вдоль пополам

Ароматный сахар

- 3 коробочки кардамона
- 1/2 палочки корицы
- 3 гвоздички
- кусочек имбиря в 1 см, очистить и мелко натереть
- 80 г светлого сахара мусковадо

Запеченные фрукты

- 1 манго, очистить, удалить косточку, нарезать дольками в 1 см
- 1 ананас, очистить, вырезать жесткую сердцевину, нарезать дольками в 1–2 см
- цедра и сок 1 апельсина

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Соедините в сотейнике рис, молоко обоих видов, сахар и стручок ванили. Поставьте на средний огонь и варите 25–30 минут при слабом кипении, периодически помешивая: рис должен стать кремовым и нежным.

2 Тем временем растолките в ступке кардамон, корицу и гвоздику в порошок. Добавьте имбирь и мусковадо, все вместе тщательно разотрите.

3 Выложите в большую жаропрочную форму ломтики манго и ананаса, посыпьте ароматным сахаром, добавьте цедру и сок апельсина, перемешайте. Запекайте 15–20 минут, пока фрукты слегка не карамелизуются. Разложите рисовый пудинг в тарелки (вместе со стручком ванили), добавьте запеченные фрукты и полейте соком из формы.

Пищевая ценность на порцию: 216 ккал; 4,5 г жиров (3,4 г насыщенных); 4,7 г протеинов; 38,4 г углеводов; 22,1 г сахаров

Выберите комбинацию шоколада и алкоголя из предложенных нами или придумайте свою собственную.

ШОКОЛАДНОЕ СЕМИФРЕДО

На 16 порций одного вида

- 4 яйца, отделить желтки от белков
- 55 г сахара
- 1 стручок ванили, расщепить вдоль пополам, выскрести семена
- 500 мл жирных сливок

Горький шоколад с апельсином

- 200 мл марсалы
- 125 г горького шоколада (70% какао), растопить, + еще немного для подачи
- 1/2 ч. л. эфирного масла апельсина (или тертая цедра 1/2 апельсина)

Молочный шоколад с орехами

- 200 мл франжелико
- 125 г молочного шоколада, растопить
- 150 г фундука, порубить

Белый шоколад с кокосом

- 200 мл малибу
- 125 г белого шоколада, растопить
- 2 батончика «Баунти», мелко нарезать
- несладкая кокосовая стружка для подачи

1 Взбейте в большой миске желтки с сахаром и семенами ванили добела. Не переставая взбивать, введите алкоголь на выбор, затем вмешайте растопленный шоколад: нужно, чтобы он немного остыл, но еще не загустел.

2 Взбейте сливки в пышную воздушную пену. Отдельно взбейте белки со щепоткой соли в плотную пену. Вмешайте сначала взбитые сливки, а затем белки в желтковую массу. Добавьте эфирное масло апельсина (тертую цедру) или орехи («Баунти» пока не добавляйте).

3 Сразу переложите в контейнер, накройте пленкой и уберите в морозилку на 4 часа до застывания. Если вы готовите мороженое с белым шоколадом, вмешайте нарезанные батончики «Баунти» через 45 минут, чтобы они не осели на дно. Семифредо с горьким шоколадом полейте растопленным горьким шоколадом; семифредо с белым шоколадом посыпьте кокосовой стружкой, слегка обжаренной на сухой сковороде.

Пищевая ценность на порцию с горьким шоколадом и апельсином: 206 ккал; 19,7 г жиров (11,7 г насыщенных); 3 г протеинов; 6,6 г углеводов; 6,2 г сахаров

Пищевая ценность на порцию с молочным шоколадом и орехами: 320 ккал; 26,9 г жиров (11,6 г насыщенных); 4,5 г протеинов; 11,5 г углеводов; 11,3 г сахаров

Пищевая ценность на порцию с белым шоколадом и кокосом: 283 ккал; 20,8 г жиров (12,7 г насыщенных); 3,2 г протеинов; 16,3 г углеводов; 15,6 г сахаров

Рецепт: Сара Тилдсли; фото: Андерс Шоннеманн





Свежо, эффектно и невероятно вкусно!
Такая оригинальная подача сделает
из домашнего мороженого звезду вечера.
Его можно выложить также в половинки
ананаса или использовать оболочки мини-
ананасов в качестве порционной формы.

МЯГКОЕ АНАНАСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Количество: 1 л

- 500 мл молока
- 1 стручок ванили, разрезать вдоль пополам, выскрести семена
- 5 яичных желтков
- 150 г светлого коричневого сахара
- 130 мл жидкой глюкозы
- 180 мл взбитых сливок, охладить

Ананас, запеченный в роме

- 1 спелый ананас, очистить, удалить жесткую сердцевину, нарезать
- 2 ст. л. темного коричневого сахара
- 2 ст. л. кокосового белого рома или темного рома

1 Сначала приготовьте ананас в роме. Для этого разогрейте духовку до 180 °С. Положите кусочки ананаса в жаропрочную форму, добавьте сахар и ром. Перемешайте и запекайте 30 минут до мягкости. Остудите.

2 Остывший ананас мелко порубите, слейте оставшийся от запекания сок и сохраните.

3 Для мороженого налейте молоко в сотейник, добавьте стручок и семена ванили. Доведите почти до кипения на слабом огне, чтобы молоко прогрелось, но не начало бурлить. Снимите с огня и остудите.

4 Взбейте желтки с сахаром добела. Достаньте из молока стручок ванили (его можно использовать повторно) и постепенно вливайте молоко в желтки, не переставая взбивать.

5 Перелейте массу в чистый сотейник и поставьте на слабый огонь. Прогревайте, помешивая деревянной ложкой, около 5 минут, пока крем не перестанет стекать с ложки.

6 Вмешайте глюкозу и переложите в контейнер для заморозки. Остудите в холодильнике.

7 Вмешайте в мороженое сливки и ананас вместе с сохраненным соком. Уберите в морозилку на 1 час — мороженое должно застыть, но остаться чуть мягким.

Пищевая ценность на шарик в 50 мл: 101 ккал; 4,6 г жиров (2,4 г насыщенных); 1,5 г протеинов; 13,5 г углеводов; 11,4 г сахаров

Пудинг с карамелью многие и так любят, а я предлагаю вариант с индийским акцентом. Я люблю сухую смесь для заварного крема, наверное, даже больше, чем «правильный» заварной крем, и она очень удобна, когда хочешь дополнить крем новыми вкусами.

ПУДИНГ С ПРЯНОЙ КАРАМЕЛЬЮ И ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

На 12 порций

- 3/4 ч. л. соды
- 200 г крупных фиников, косточки удалить
- 150 г сливочного масла комнатной температуры + еще немного для смазывания формы
- 150 г мягкого темного коричневого сахара
- 4 крупных яйца
- 225 г муки с разрыхлителем

Пряная карамель

- 115 г сливочного масла
- 115 г темного сахара мусковадо
- 140 мл сливок (до 20%)
- цедра 1/2 апельсина
- кусочек имбиря размером 1,5 см, очистить и мелко натереть
- 1 сушеный красный перец чили
- щепотка свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. л. смеси специй гарам масала

Заварной крем

- 2 ст. л. мелкого светлого коричневого сахара

- 1 коробочка кардамона, только семена
- 1 стручок ванили, расщепить вдоль пополам, выскрести семена
- 1 гвоздичка
- 2 ст. л. сухой смеси для заварного крема
- 560 мл нежирного молока

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Разведите соду в 250 мл воды и тщательно размешайте. Измельчите в кухонном комбайне финики с небольшим количеством воды до консистенции пасты. Переложите в миску, добавьте воду с содой, перемешайте.

2 Взбейте 150 г сливочного масла с сахаром в кухонном комбайне в однородную гладкую массу. Не переставая взбивать, по одному введите яйца. Снимите чашу комбайна, вмешайте муку, затем финики с содой. Аккуратно переложите получившееся тесто в смазанную маслом форму и выпекайте 25–30 минут: корж должен стать упругим. Спустя 25 минут проверьте готовность, проткнув тесто шпажкой, — она должна остаться чистой и сухой.

3 Сложите ингредиенты для карамели в сотейник и прогревайте до полного растворения сахара. Карамель должна загустеть, а специи раскрыть аромат.

4 Растолките в ступке сахар с семенами кардамона, ванили и гвоздикой. Получившийся ароматный сахар смешайте с сухой смесью для приготовления заварного крема. Добавьте немного молока и перемешайте до состояния пасты. Оставшееся молоко подогрейте и вмешайте в пряную пасту. Верните крем в сотейник, где грели молоко, и варите на тихом огне, постоянно помешивая, до густоты. Подавайте пудинг с карамелью и заварным кремом.

Пищевая ценность на порцию: 407 ккал; 18,7 г жиров (10,9 г насыщенных); 6,4 г протеинов; 52,7 г углеводов; 37,4 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус





На самом деле полента – это особый способ приготовления кукурузной крупы. С ней пекут нежнейшие пироги, готовят изумительные гарниры, ароматные каши, вкуснейшие закуски с сыром, ньокки, пиццы и многое другое.

ЛИМОННЫЙ ПИРОГ ИЗ ПОЛЕНТЫ С АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

На 12 порций

- 1 апельсин
- 1 лимон
- сливочное масло для смазывания формы
- 6 яиц, взболтать
- 200 г молотого миндаля
- 225 г светлого коричневого сахара
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 50 г поленты
- 50 г фисташек, растолочь
- натуральный йогурт для подачи

Цитрусовая глазурь

- сок и цедра 1 апельсина
- сок 1 лимона
- 100 г светлого коричневого сахара

1 Положите апельсин и лимон в сотейник с водой, доведите воду до кипения и варите при слабом кипении под крышкой 1,5 часа. Воду слейте, цитрусовые крупно нарежьте (удалите косточки).

2 Разогрейте духовку до 160 °С. Смажьте маслом и застелите пергаментом разъемную форму диаметром 23 см. Измельчите цитрусовые в кухонном комбайне, введите яйца и смешайте в импульсном режиме. Переложите в миску, вмешайте миндаль, сахар, ванильный экстракт, разрыхлитель, поленту и большую часть фисташек (сохраните немного для подачи). Переложите тесто в подготовленную форму и выпекайте 45 минут – корж должен стать золотистым и отойти от краев формы. Немного остудите пирог и переложите на решетку.

3 Для глазури варите сок цитрусовых с цедрой и сахаром на среднем огне, постоянно помешивая, до консистенции сиропа. Наколите пирог шпажкой в нескольких местах, полейте сиропом и посыпьте оставшимися фисташками. Очень вкусно с йогуртом.

Пищевая ценность на порцию: 303 ккал; 14,7 г жиров (1,8 г насыщенных); 9,2 г протеинов; 35 г углеводов; 31,2 г сахаров



Конечно, пудинг из тапиоки – это не фруктовый салат. Но он может быть отличной основой для интересной подачи любых сезонных фруктов и ягод. Манго, ананас, маракуйя или бананы гриль – все подойдет.

ПУДИНГ ИЗ ТАПИОКИ С ЛЕТНИМИ ЯГОДАМИ

На 6 порций

- 550 мл молока
- 1 пакетик черного чая (по желанию)
- 1/2 ст. л. коробочек кардамона
- 125 г тапиоки
- 400 мл консервированного легкого кокосового молока
- 40 г светлого коричневого сахара
- пальмовый или мягкий светлый коричневый сахар для подачи
- 400 г разных ягод
- 25 г очищенных фисташек, растолочь

1 Налейте в сотейник молоко, положите чайный пакетик (если используете) и варите при

слабом кипении 3 минуты. Снимите с огня и выбросьте чайный пакетик.

2 Извлеките семена из коробочек кардамона, растолките в ступке в порошок, добавьте в молоко.

3 Промойте тапиоку в холодной воде и добавьте в молоко. Вмешайте кокосовое молоко и сахар. Верните сотейник на плиту и варите при слабом кипении 30–40 минут, регулярно помешивая, до получения густой кремовой консистенции.

4 Подавайте пудинг из тапиоки, посыпав пальмовым или мягким коричневым сахаром, ягодами и фисташками.

Пищевая ценность на порцию: 216 ккал; 6 г жиров (3,4 г насыщенных); 5,1 г протеинов; 33,7 г углеводов; 14,9 г сахаров

Нежные сливки, сладкий мед, сочные тропические фрукты – прекрасный десерт для завершения летнего ужина.

ТОРТ «ПАВЛОВА»

На 10 порций

- 2 ч. л. белого винного уксуса
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 6 яичных белков
- 400 г мелкого сахара

Начинка

- 1 манго
- 1 папайя
- 4 спелых маракуйи
- 1 питахайя
- 3 хурмы
- 1 гранат
- 300 мл жирных сливок
- 300 г обезжиренного натурального йогурта
- 2 ст. л. жидкого меда
- сок 1/2 лайма
- 100 г физалиса для подачи

1 Начните приготовление десерта за день до подачи. Меренгу можно сделать и впрок – в герметичном контейнере она пролежит несколько дней. Разогрейте духовку до 120 °С. Смешайте уксус с крахмалом и оставьте. Взбейте белки миксером на максимальной скорости с помощью насадки-венчика. Когда начнет образовываться пена, не переставая взбивать, постепенно всыпайте сахар. Когда белки загустеют, введите уксусную смесь и взбивайте до получения гладкой массы.

2 Застелите противень пергаментом и выложите меренгу в форме двух кругов диаметром по 20 см. Работайте быстро, чтобы сохранить белки воздушными. Выпекайте 1 час 15 минут, не открывая дверцу духовки. Выключите духовку и оставьте меренги в духовке на ночь, чтобы они подсохли и полностью остыли.

3 Фрукты тоже можно подготовить за сутки до подачи. Манго и папайю очистите от кожуры, удалите косточки, мякоть крупно нарежьте. Маракуйю разрежьте пополам, выскребите семена с мякотью. Питахайю разрежьте пополам, выскребите мякоть и крупно нарежьте. Хурму очистите от кожицы и нарежьте. Сложите фрукты в большую миску. Гранат разрежьте пополам и освободите зерна: простучите деревянной ложкой по кожуре, держа половинки граната над миской. Храните фрукты в холодильнике до момента, когда будете готовы собрать десерт.

4 Непосредственно перед подачей взбейте сливки, вмешайте йогурт и мед. Смешайте фрукты с соком лайма. Выложите на тарелку или подставку для торта одну меренгу, половину сливочного крема и половину фруктов. Затем повторите слои. Украсьте торт физалисом и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 357 ккал; 14,6 г жиров (9 г насыщенных); 6 г протеинов; 49,7 г углеводов; 47,8 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйдден, фото: Дэвид Лофтус





НАПИТКИ

- белая сангрия с дыней • чилкано
- нью блоссом • кайпиринья из маракуйи
- арбузный напиток



БЕЛАЯ САНГРИЯ С ДЫНЕЙ

Количество: 1 л

- 50 г мелкого сахара
- 1 небольшая палочка корицы
- небольшая горсть листьев мяты
- 8 ягод клубники, разрезать пополам, удалить хвостики
- 1/2 апельсина, тонко нарезать
- 1/2 небольшой дыни, удалить семена, тонко нарезать
- 750 мл охлажденного сухого белого вина
- 300 мл охлажденной газированной воды

1 Соедините в сотейнике сахар, корицу, половину мяты и 150 мл воды. Доведите до кипения. Кипятите, помешивая, до полного растворения сахара.

2 Убавьте огонь и готовьте при слабом кипении еще 5 минут, затем снимите с огня и дайте остыть. Процедите в стеклянный кувшин.

3 Добавьте клубнику, апельсин, дыню, оставшуюся мяту и горсть кубиков льда. Когда напиток полностью остынет, долейте вино и газированную воду. Подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 80 ккал; 0,1 г жиров (0 г насыщенных); 0,4 г протеинов; 8 г углеводов; 7,9 г сахаров



ЧИЛКАНО

На 1 порцию

- 60 мл писко
- 20 мл сахарного сиропа
- 40 мл лимонного сока
- 1–2 капли ангостуры
- имбирный эль
- веточка мяты и цедра лайма для украшения

1 Заполните шейкер льдом. Влейте писко, сахарный сироп, лимонный сок, добавьте ангостуру и хорошо взболтайте.

2 Перелейте в высокий бокал, долейте имбирного эля доверху, перемешайте и украсьте веточкой мяты и парой завитков цедры лайма.

Пищевая ценность на порцию: 215 ккал; 0,1 г жиров (0 г насыщенных); 0,6 г протеинов; 21,2 г углеводов; 12,3 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис. фото: Дэвид Лофтус
Рецепт: Диего Кабрера. фото: Андерс Шонеманн



Рецепт: Джейми Оливер фото: Дэвид Лофтус
 Рецепт: Джорджи Сократус фото: Дэвид Лофтус

НЬЮ БЛОССОМ

На 1 порцию

- сок и цедра 1 лимона
- 60 мл кашасы
- 20 мл сахарного сиропа
- 2 капли апельсиновой воды
- мякоть 1 маракуйи
- натуральный лимонад
- листики мяты для украшения

1 Соедините в высоком бокале сок и цедру лимона, кашасу, сахарный сироп, апельсиновую воду и мякоть маракуйи. Добавьте лед и все хорошенько перемешайте. Долейте лимонадом и украсьте листиками мяты.

2 Если хотите приготовить коктейль в большой емкости для пунша, увеличьте пропорционально количество ингредиентов и добавьте замороженные во льду съедобные цветы — напиток точно станет хитом любой вечеринки.

Пищевая ценность на порцию: 207 ккал;
 0 г жиров (0 г насыщенных); 0,1 г протеинов;
 19,5 г углеводов; 10,6 г сахаров

КАЙПИРИНЬЯ ИЗ МАРАКУЙИ

На 2 порции

- 3 лайма, нарезать дольками
- 4 ст. л. мелкого светлого коричневого сахара
- 75 мл кашасы
- 1 спелая маракуйя
- ледяная крошка

1 Соедините в шейкере лайм (две дольки сохраните) и сахар. Толките мадлером 2 минуты, пока сахар не растворится.

2 Добавьте кашасу и большую часть мякоти маракуйи. Заполните шейкер ледяной крошкой и интенсивно взбалтывайте 1 минуту. Разлейте в два бокала и добавьте льда, если нужно. Украсьте дольками лайма, оставшейся мякотью маракуйи и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 201 ккал;
 0,1 г жиров (0 г насыщенных); 0,3 г протеинов;
 32,4 г углеводов; 32,4 г сахаров

Настоящий спаситель от летнего зноя!
Пополните этим рецептом свою копилку
освежающих напитков и вы непременно
произведете фурор на любой вечеринке.

АРБУЗНЫЙ НАПИТОК

На 4 порции

- 500 г мякоти арбуза, косточки удалить, порубить, + еще немного для подачи
- цедра и сок 1 лайма + дольки для подачи
- 2 ст. л. мелкого сахара
- 400 мл кокосовой воды

1 Сложите арбуз в пакет и уберите в морозилку минимум на 3 часа.

2 Соедините в чаше кухонного комбайна цедру лайма и сахар, измельчите до получе-

ния красивых зеленых кристаллов. Пересыпьте на тарелку.

3 Замороженный арбуз положите в кухонный комбайн, добавьте сок лайма, кокосовую воду и измельчите. Обведите края бокалов долькой лайма и обмакните в лаймовый сахар. Разлейте арбузный напиток в бокалы, подавайте с ломтиками арбуза и лайма.

Пищевая ценность на порцию: 38,1 ккал;
0,3 г жиров (0,1 г насыщенных); 0,4 г протеинов;
9,3 г углеводов; 9,3 г сахаров

Рецепт: Мадди Рикс; фото: Сэм Стауэлл



ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ

08	ЗАКУСКИ	30	СУПЫ
10	баклажаны фри с чатни из кинзы	32	куриная лапша по-азиатски
13	лепешки бальяда	35	мисо-суп с лапшой, лососем, шиитаке и соевыми бобами эдамаме
14	устрицы на пару по-кантонски	37	пельмени с креветками и проростками гороха в бульоне
17	чапче		
18	бёрек с чечевицей		
21	вьетнамские рулетики с манго		
22	брускетта с креветками и огурцом в азиатском стиле	38	ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
24	гедза с креветками	40	рагу из говядины и нута
24	сашими из рыбы с заправкой из соевого соуса нама шю	43	тикка масала из цветной капусты
27	острые лепешки	44	чевапи с айваром
28	соус из кинзы с миндалем	47	хрустящая говядина с чили
		48	иль ам лахлу (баранина по-алжирски)
		51	пиканья с мускатной тыквой

- 52 карри из морепродуктов по-керальски
- 54 кимчи поккымбап (жареный рис с кимчи)
- 57 мокека по-байански (бразильское рыбное рагу)
- 58 пельмени шуй цзяо со свиной и китайской капустой
- 60 санкочадо (перуанская похлебка из говядины)
- 63 таку таку (рис с хрустящей корочкой по-перуански)

64 ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 66 печенье альфахор
- 69 ананасы в карамели
- 71 рисовый пудинг с кокосовым молоком и запеченными фруктами

- 72 шоколадное семифредо
- 75 мягкое ананасовое мороженое
- 76 пудинг с пряной карамелью и заварным кремом
- 79 лимонный пирог из поленты с апельсиновой глазурью
- 81 пудинг из тапиоки с летними ягодами
- 82 торт «Павлова»

84 НАПИТКИ

- 86 белая сангрия с дыней
- 86 чилкано
- 87 нью блоссом
- 87 кайпиринья из маракуйи
- 88 арбузный напиток

ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

А

авокадо, стр. 13
ананас, стр. 69, 71, 75
ангостура, стр. 86
апельсин, стр. 71, 72, 76,
79, 86
апельсиновый сок,
стр. 48
арахисовое масло, стр. 13, 14,
22, 24, 37, 43
арбуз, стр. 88

Б

багет, стр. 22
баклажан, стр. 10, 44
банан, стр. 63
баранина, стр. 48
батончик «Баунти»,
стр. 72
бобы соевые эдамаме,
стр. 35
бренди, стр. 66
бульон куриный, стр. 37
бульон овощной, стр. 37
бульон органический
овощной, стр. 58

В

ваниль в стручках, стр. 71, 72,
75, 76
вино белое сухое, стр. 86
вино рисовое, стр. 14, 37, 58
вода апельсиновая,
стр. 48, 87
вода газированная,
стр. 44, 86
вода кокосовая, стр. 88

Г

гарам масала, (смесь специй)
стр. 43, 76
гвоздика, стр. 71, 76
глюкоза жидкая, стр. 75
говядина для стейка, стр. 54
горошек стручковый, стр. 32
гранат, стр. 82
грудинка говяжья, стр. 40, 60
груша, стр. 48

Д

дыня, стр. 86

З

зира (кумин), стр. 10, 13, 18,
28, 40, 43, 48

И

имбирь, стр. 14, 24, 32, 37, 43,
52, 58, 71, 76
йогурт натуральный, стр. 10,
18, 27, 48, 79, 82

К

капуста китайская, стр. 58
капуста савойская, стр. 54, 60
капуста цветная, стр. 43
кардамон, стр. 71, 76, 81
картофель сладкий (батат),
стр. 60
кашаса, стр. 87
кимчи, стр. 54
кинза, стр. 10, 13, 14, 18, 21,
22, 24, 28, 32, 43, 52, 57, 58

клубника, стр. 86
кокос, стр. 10
кориандр (семена), стр. 43
кориандр молотый, стр. 10,
18, 40
корица в палочках, стр. 71, 86
корица молотая, стр. 40,
48, 66
крахмал кукурузный,
стр. 47, 82
креветки, стр. 52
креветки в рассоле, стр. 22
креветки королевские,
стр. 24, 37
кресс-салат, стр. 24
кукуруза, стр. 60
кунжут, стр. 17
кунжутное масло, стр. 17, 37,
54, 58
курица, стр. 32
куркума, стр. 32, 52
кускус, стр. 40, 48

Л

лайм, стр. 10, 13, 22, 24, 28,
32, 52, 82, 86, 87, 88
лапша рисовая, стр. 21
лапша стеклянная, стр. 17
лапша удон, стр. 35
лапша яичная, стр. 32
лепешка, стр. 44
лимон, стр. 18, 40, 44, 57,
79, 87
лимонад
лимонный сок, стр. 86
листья карри, стр. 10, 52
лосось, стр. 24, 35
лук зеленый, стр. 14, 17, 24,
35, 54, 58

лук красный, стр. 40
лук-порей, стр. 54
лук репчатый, стр. 13, 17,
18, 43, 44, 48, 51, 52, 54, 57,
60, 63
лук-шалот, стр. 28

М

майонез, стр. 22
малибу, стр. 72
манго, стр. 21, 71, 82
манго сушеное молотое,
стр. 10
маракуйя, стр. 82, 87
марсала, стр. 72
масло апельсина эфирное,
стр. 72
масло гхи, стр. 28
масло из обжаренного
кунжута, стр. 58
мед, стр. 24, 82
миндаль, стр. 28, 48
миндаль лепестки, стр. 43
миндаль молотый, стр. 79
молоко, стр. 71, 75, 76, 81
молоко кокосовое
консервированное легкое,
стр. 32, 43, 52, 71, 81
молоко сгущенное, стр. 66
морковь, стр. 17, 32, 40,
58, 60
морская соль, стр. 22, 52, 58,
60, 66
морской черт, стр. 52, 57
мука, стр. 13
мука кукурузная, стр. 66
мука нутовая, стр. 10
мука с разрыхлителем,
стр. 27, 66, 76

мята, стр. 18, 21, 86, 87

Н

нут консервированный,
стр. 40, 48

О

огурец, стр. 22
оливковое масло, стр. 18, 22,
40, 44, 51, 57, 63
оливковое масло extra virgin,
стр. 27
орегано сушеный, стр. 60

П

папайя, стр. 82
паприка, стр. 51, 57
паприка сладкая копченая,
стр. 43, 44
паста бобовая острая, стр. 14
паста васаби, стр. 22
паста из тамаринда, стр. 52
паста мисо, стр. 35
паста томатная, стр. 43
перец белый молотый,
стр. 22, 58
перец сладкий, стр. 44, 57
перец черный свежемолотый,
стр. 22, 40, 54, 60, 76
перец чили зеленый, стр. 10,
52, 54
перец чили красный, стр. 13,
14, 21, 24, 27, 28, 32, 43, 47,
58, 63
перец чили маринованный,
стр. 44
перец чили сушеный, стр. 10,
52, 76

петрушка, стр. 40, 44
петрушка плосколистная,
стр. 48
писко, стр. 66, 86
питахайя, стр. 82
подсолнечное масло для
фритюра, стр. 10
полента, стр. 79
помидор, стр. 57
помидоры черри, стр. 52
проростки гороха, стр. 24, 37

Р

разрыхлитель, стр. 13, 27,
66, 79
растительное масло, стр. 17,
47, 52, 54
рис, стр. 57, 63, 71
рис басмати, стр. 43
рис басмати коричневый,
стр. 54
рисовая бумага, стр. 21
розмарин, стр. 40
ром, стр. 66
ром белый кокосовый, стр. 75
ром темный, стр. 75

С

салат мини-романо, стр. 21
сахар, стр. 47, 71, 72
сахар коричневый светлый,
стр. 71, 75, 76, 79, 81, 87
сахар коричневый темный,
стр. 75, 76
сахар мелкий, стр. 17, 37, 58,
69, 82, 86
сахар пальмовый, стр. 81
сахар мусковадо светлый,

ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

стр. 71
сахар мусковадо темный, стр. 76
сахарная пудра, стр. 66
сельдерей (стебель), стр. 40, 60
семена горчицы, стр. 52
семена пажитника, стр. 52
сибулет, стр. 22
сироп сахарный, стр. 86, 87
скумбрия, стр. 24
сливки, стр. 72, 76, 82
сливки взбитые, стр. 75
сливки кокосовые, стр. 57
сливочное масло, стр. 18, 48, 66, 76, 79
смесь сухая для заварного крема, стр. 76
смесь «5 специй», стр. 47
сметана, стр. 13, 44, 69
сода, стр. 44, 66, 76
соус нама шоу, стр. 24
соус соевый, стр. 24, 32, 37, 47
соус соевый легкий, стр. 14, 17, 58
соус соевый темный, стр. 14
соус устричный, стр. 54
соус чили, стр. 13, 47
соус чили острый, стр. 63
соус чили сладкий, стр. 21
соус чили шрирача, стр. 58
стейк из вырезки, стр. 47
стейк пиканья, стр. 51
стружка кокосовая, стр. 66, 72
сумах, стр. 27
сыр тофу, стр. 17
сыр чеддер, стр. 13
сыр фета, стр. 13, 18

Т

тапиока, стр. 81
тесто для вонтонов, стр. 37
тесто для гедза, стр. 24
тесто для пельменей, стр. 58
тмин черный (нигелла), стр. 27
томаты рубленые консервированные, стр. 40, 43
тимьян, стр. 40, 51
топленое масло ги, стр. 28
треска, стр. 57
тунец, стр. 24
тыква, стр. 40
тыква мускатная, стр. 51

У

уксус винный белый, стр. 13, 82
уксус винный красный, стр. 48
уксус рисовый, стр. 24, 47, 58
устрицы, стр. 14

Ф

фарш говяжий, стр. 44
фарш свиной, стр. 44, 58
фасоль белая консервированная, стр. 63
фасоль красная консервированная, стр. 13
физалис, стр. 82
фило-тесто, стр. 18
финики, стр. 76
фисташки, стр. 79, 81
франжелико, стр. 72
фундук, стр. 72

Х

херес сухой, стр. 14, 37
хлеб, стр. 10
хурма, стр. 82

Ч

чай черный, стр. 81
чернослив, стр. 48
чеснок, стр. 13, 14, 17, 18, 37, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 54, 58, 63
чечевица пьюи, стр. 18
чоризо, стр. 13

Ш

шиитакэ, стр. 17, 35
шоколад белый, стр. 72
шоколад горький, стр. 72
шоколад молочный, стр. 72
шпинат, стр. 17, 52

Э

экстракт ванильный, стр. 66, 79
эль имбирный, стр. 86

Я

ягоды разные, стр. 81
яйцо, стр. 13, 17, 44, 47, 54, 63, 66, 72, 75, 76, 79, 82

ГОТОВИТЬ С ДЖЕЙМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

С 10 ноября 2015
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!

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

ДЖЕЙМИ И ДРУЗЬЯ

Джейми Оливер

Выбор Джейми. Мировая кухня

Перевод: **Н. Шутова**

Ответственные редакторы: **С. Ильичева, Л. Никитина**
Редакторы: **Л. Мезенова, Н. Михайловская, Н. Шутова**

Выпускающий редактор: **О. Сушик**
Художественный редактор: **А. Мишина**
Верстка и цветокоррекция: **А. Маркович**

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «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 сайты Өндүрүші «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.

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 09.11.2015. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82760-2



9 785699 827602 >



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

ЛитРес:
один клик до книг



«Думаю, каждому стоит время от времени поддаваться порывам и отправляться на поиски», — советует Джейми Оливер. Этот сборник рецептов представляет любимые блюда Джейми со всего мира — от Италии до суматошных улиц Азии.

**МИРОВАЯ
КУХНЯ**
выбор Джейми



ISBN 978-5-699-82760-2



9 785699 827602 >

