

# ДЖЕЙМИ & ДРУЗЬЯ



**БЛЮДА  
ИЗ МЯСА**  
выбор Джейми

# ДЖЕЙМИ & друзья



МОСКВА 2016







# БЛЮДА ИЗ МЯСА

Коллекция из 42 сногсшибательных блюд,  
которые специально для вас отобрал Джейми  
Оливер, по-настоящему вдохновит вас.



УДК 641.55  
ББК 36.997  
В92

JAMIE & FRIENDS

Meat

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

ISBN 978-5-699-82741-1

«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 978-5-699-82741-1

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





**М**ясо имеет потрясающую способность впитывать в себя ароматы, отчасти именно по этой причине готовить его всегда так интересно – только представьте дивные маринады, густые глазури и пряные смеси специй, варианты бесконечны. Нужно только выбрать: чудесные крошки-тефтели, восхитительная томленая баранина, поджаристые пряные свиные отбивные, тающие во рту стейки, насыщенные рагу или великолепные ребрышки барбекю. Эта коллекция сногшибательных блюд, которые я специально отобрал для этой книги, по-настоящему вдохновит вас.

*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.





36



34



86



24



54



18



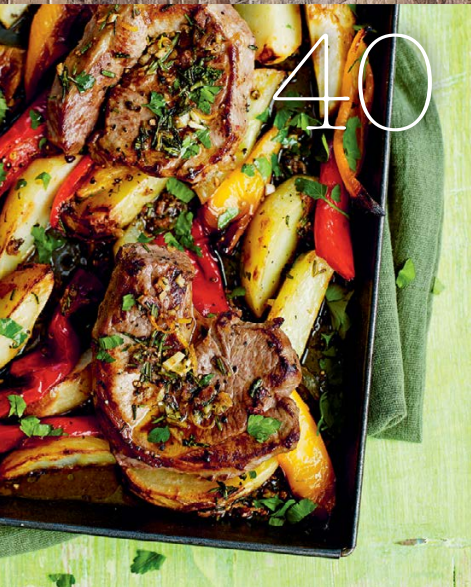
56







ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОТЕСТИРОВАНЫ  
НА КУХНЕ ДЖЕЙМИ!



# СОДЕРЖАНИЕ

08 ГОВЯДИНА

32 БАРАНИНА

48 СВИНИНА

82 ДРУГОЕ







# ГОВЯДИНА

- тефтели из говядины с фенхелем • картофельные котлеты с говядиной и острым йогуртом • рагу из говядины • стир-фрай из говядины • хот-дог на завтрак • раста-рагу • рагу из бычьих хвостов
- стейки с анчоусным маслом • стейк с кунжутом
  - бургеры с голубым сыром и яблоком
  - телятина гриль с гренками по-уэльски
  - острые телячьи отбивные



Подавать тефтели можно с любой пастой, картофельным пюре, рисом, чечевицей, печеной фасолью или нутом.

### ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ФЕНХЕЛЕМ

На 4 порции

- 500 г говяжьего фарша
- 50 г тертого пармезана  
+ еще немного для подачи
- 1 ч. л. семян фенхеля, растолочь
- 50 г панировочных сухарей
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица, мелко нарезать
- 1 луковица фенхеля, мелко нарезать
- 1 морковь, мелко нарезать
- 400 г консервированных рубленых томатов
- щепотка сахара
- горсть петрушки
- хлеб с хрустящей корочкой для подачи

**1** Соедините в миске фарш, пармезан, семена фенхеля, сухари и чеснок. Посолите и тщательно вымесите. Скатайте в шарики размером с грецкий орех.

**2** Разогрейте масло в сотейнике на среднем огне и подрумяньте тефтели.

**3** В сотейнике обжаривайте лук с фенхелем и морковь 8–10 минут, пока овощи не приобретут золотистый цвет.

**4** Добавьте консервированные томаты. Заполните банку (пакет) из-под томатов водой и влейте воду в сотейник. Добавьте сахар, доведите до кипения и верните в сотейник тефтели. Тушите, пока соус не загустеет.

**5** Вмешайте петрушку и тертый пармезан. Подавайте с хлебом.

**Пищевая ценность на порцию:** 484 ккал;  
31,3 г жиров (12 г насыщенных); 33,2 г протеинов;  
18,7 г углеводов; 10,8 г сахаров

Рецепт: Лиззи Харрис. Фото: Сэм Стауэлл











Картофельные котлетки, или хашбрауны — отличная идея для завтрака, если у вас осталась вчерашняя запеченная говядина. Подойдет и хорошая солонина.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГОВЯДИНОЙ И ОСТРЫМ ЙОГУРТОМ

На 4 порции

- 200 г холодного картофельного пюре
- 150 г готовой говядины (рулька, лопатка или грудинка), разобрать на волокна
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- 1 ст. л. рубленого сибулета
- 1 ст. л. рубленых корнишонов
- 1/2 ст. л. английской горчицы
- 50 г муки, посолить
- 2 средних яйца, взболтать
- 75 г панировочных сухарей
- 200 мл арахисового масла
- приправленная руккола и яйца-пашот для подачи

### Острый йогурт

- 100 г обезжиренного натурального йогурта
- 2 ч. л. соуса табаско чипотле

**1** Смешайте в большой миске картофельное пюре, мясо, зелень, корнишоны и горчицу. Немного посолите и тщательно вымесите. Из получившейся массы слепите четыре шарика и расплющите их в котлеты.

**2** Поставьте перед собой три блюда. В одно насыпьте муку, в другое налейте взболтанные яйца, в третье насыпьте сухари. Обваляйте каждую котлету в муке, затем окуните в яйцо, дайте лишнему стечь и обваляйте в сухарях. Выложите подготовленные таким образом котлеты на тарелку, накройте пленкой и уберите в холодильник на 30 минут.

**3** Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне и обжаривайте котлеты по 4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета и хрустящей корочки.

**4** Смешайте йогурт с соусом табаско. Уложите на каждую котлету яйцо-пашот и подавайте вместе с рукколой и йогуртом.

**Пищевая ценность на порцию:** 468 ккал; 28,2 г жиров (8 г насыщенных); 20,3 г протеинов; 36,8 г углеводов; 3,4 г сахаров



Долгое томление заставляет мясо буквально таять во рту. Дайте ему достаточно времени и результат вас непременно удивит!

## РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 4–6 порций

- 800 г постной говядины для тушения, нарезать кубиками в 1 см
- 2 ст. л. муки
- оливковое масло
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- горсть лука-шалота, очистить (часть луковиц разрезать пополам, часть оставить целыми)
- 2 стебля сельдерея, крупно нарезать
- 4 морковки, очистить, нарезать кружочками толщиной 2 см
- небольшой пучок тимьяна, только листья
- 4 помидора на ветке
- 150 мл красного вина
- 500 мл говяжьего бульона
- 2 лавровых листа
- немного ворчестерского соуса
- свежемолотый черный перец
- картофельное пюре для подачи

**1** Разогрейте духовку до 160 °С. Смешайте в миске мясо с мукой. Отставьте.

**2** Разогрейте немного оливкового масла в тяжелой кастрюле (кассероли) и обжаривайте говядину 5 минут на среднем огне до румяной корочки. Переложите на тарелку.

**3** Добавьте в кастрюлю еще немного масла и пассеруйте чеснок, шалот, сельдерея и морковь вместе с листиками тимьяна 10–15 минут до мягкости овощей.

**4** Верните в кастрюлю мясо, добавьте помидоры и вино. Когда жидкость немного впитается, добавьте бульон, лавровые листья и ворчестерский соус.

**5** Посолите, поперчите и поставьте в духовку на 3–4 часа. Мясо должно стать очень нежным и легко разделяться вилкой на волокна.

**6** Подавайте мясное рагу с картофельным пюре и бокалом любимого красного вина.

**Пищевая ценность на порцию:** 195 ккал; 4,6 г жиров (1,6 г насыщенных); 25,8 г протеинов; 9,8 г углеводов; 4,6 г сахаров

Рецепт: Кристина Маккензи; фото: Сэм Стауэлл











Стир-фрай – быстрая обжарка пищи на сильно раскаленной сковороде-вок, популярная в Азии. Чаще всего так готовят мясо с овощами.

## СТИР-ФРАЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 4 порции

- 500 г мякоти говядины (кострец или лопатка), тонко нарезать
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. сладкой копченой паприки
- оливковое масло
- 1 луковица, тонко нарезать
- 1 сладкий красный перец, тонко нарезать
- 200 г шампиньонов, тонко нарезать
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 1 ст. л. листиков тимьяна
- 200 мл говяжьего бульона
- 200 г сметаны
- горсть петрушки, порубить, для подачи

**1** Смешайте мясо с мукой и половиной паприки. Разогрейте немного оливкового масла в сковороде на среднем огне и обжаривайте мясо 3–4 минуты до румяной корочки. Переложите на тарелку.

**2** Протрите сковороду насухо и снова налейте в нее немного масла. Пассеруйте лук с перцем до мягкости, затем сдвиньте на край сковороды, добавьте грибы. Когда грибы подрумянятся, смешайте их с овощами, добавьте чеснок, тимьян и готовьте 1–2 минуты. Влейте бульон и добавьте оставшуюся паприку. Дайте соусу увариться почти вдвое. Добавьте сметану и мясо. Подавайте, посыпав петрушкой.

**Пищевая ценность на порцию:** 440 ккал;  
27 г жиров (16 г насыщенных); 34,3 г протеинов;  
16,1 г углеводов; 7 г сахаров



## ХОТ-ДОГ НА ЗАВТРАК

### На 4 порции

- 8 ломтиков бекона
- 4 копченые франкфуртские сосиски
- 4 яйца
- 1 ст. л. рубленого сибулета
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- 1 зеленый перец чили, мелко нарезать
- оливковое масло
- 4 бриоши или любые другие мягкие булочки

### Сладкий томатный кетчуп

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица, мелко нарезать
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 1 ст. л. сладкой копченой паприки
- 1 красный перец чили, крупно нарезать (семена оставить для большей остроты)
- 2 ст. л. солодового уксуса
- 410 г консервированных рубленых томатов
- 2 ст. л. мягкого коричневого сахара

**1** Для кетчупа разогрейте в сковороде оливковое масло и обжаривайте лук и чеснок 3 минуты до мягкости.

**2** Добавьте паприку, чили, перемешайте и обжаривайте еще минуту. Затем добавьте уксус, томаты и сахар. Убавьте огонь и тушите 10 минут до загустения. Немного остудите и измельчите погружным блендером в пюре. Перелейте в миску и оставьте.

**3** Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите ломтики бекона на противень и подсушивайте в духовке 10 минут до хруста. Отварите франкфуртские сосиски согласно инструкции на упаковке.

**4** Взболтайте яйца с зеленью и чили. Разогрейте немного оливкового масла в сковороде на среднем огне и приготовьте тонкий омлет из четверти яичной смеси — обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны. Переложите на тарелку и накройте. Таким же образом пожарьте все 4 омлета.

**5** Булочки разрежьте пополам, но не до конца, раскройте как книжку и вложите в них по омлету. Добавьте сосиски, хрустящий бекон и подавайте с кетчупом.

**Пищевая ценность на порцию:** 567 ккал; 31,7 г жиров (9,3 г насыщенных); 26,3 г протеинов; 48,1 г углеводов; 15,9 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд, фото: Лора Эдвардс











## РАСТА-РАГУ

### На 10 порций

- оливковое масло
- 2 кг говяжьей грудинки
- 2 морковки, крупно нарезать
- 1 крупная луковица, тонко нарезать
- 3 сладких перца (красный, зеленый и желтый), крупно нарезать
- 1 небольшая мускатная тыква, очистить и крупно нарезать
- 1 перец чили (скотч боннет), семена удалить, крупно нарезать
- 4 веточки тимьяна
- 2 больших помидора, крупно нарезать
- примерно 1,5 л говяжьего бульона или столько, чтобы покрыть мясо

### Смесь специй для мяса

- 5 зубчиков чеснока, очистить
- 40 г имбиря, очистить и нарезать небольшими кусочками
- 1/2 ч. л. паприки
- 2 ч. л. молотого кориандра
- 2 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1/4 ч. л. мускатного ореха
- 1/4 ч. л. сушеного молотого чили
- 1 ч. л. молотого душистого перца
- 1/4 ч. л. молотой гвоздики
- свежемолотый черный перец

**1** Смешайте специи для маринада, добавьте по щепотке соли и свежемолотого перца, из-

мельчите в ступке или кухонном комбайне до консистенции пасты. Натрите получившейся смесью грудинку и оставьте минимум на 2 часа, в идеале – на ночь.

**2** Разогрейте духовку до 170 °С. Поставьте большую тяжелую кастрюлю (кассероль) на средний огонь, влейте немного оливкового масла и обжаривайте грудинку 5 минут, часто переворачивая, до румяной корочки. Переложите на тарелку.

**3** Выложите в кастрюлю морковь, лук, сладкий перец, тыкву, чили и листья тимьяна. Готовьте на среднем огне 5 минут до мягкости.

**4** Добавьте помидоры и готовьте еще 5 минут. Верните в кастрюлю грудинку и залейте бульоном так, чтобы она была полностью покрыта, доведите до кипения. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 3–4 часа. Спустя 2 часа проверьте и подлейте немного бульона, если он выкипает. Если спустя 3 часа мясо не стало мягким, нарежьте его на куски поменьше и верните в духовку.

**5** Готовое мясо разделите на волокна. Если предпочитаете густой соус, поставьте кастрюлю с бульоном на сильный огонь и уварите еще немного. Можно подать рагу с кокосовым рисом и горошком.

**Пищевая ценность на порцию:** 394 ккал;

21 г жиров (8,3 г насыщенных); 37,9 г протеинов;

11,5 г углеводов; 6,8 г сахаров

## РАГУ ИЗ БЫЧЬИХ ХВОСТОВ

### На 10 порций

- оливковое масло
- 2 луковицы, мелко нарезать
- 2 стебля сельдерея, тонко нарезать
- 4 морковки, мелко нарезать
- несколько веточек розмарина, листики порубить
- 2 лавровых листа
- 2,5 кг бычьих хвостов, нарезать кусочками по 4 см, конечные позвонки без мяса отрубить и выбросить
- 2 ст. л. с горкой муки
- 800 г консервированных сливовидных томатов
- 300 мл кьянти или другого итальянского красного вина
- 1 л говяжьего бульона
- оливковое масло extra virgin
- зелень и полента для подачи
- цедра 1 лимона для подачи, натереть

**1** Разогрейте духовку до 220 °С и поставьте в нее противень, чтобы он прогрелся.

**2** Разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в большой тяжелой кастрюле (кассероли) и пассеруйте лук, сельдерей, морковь, розмарин и лавровые листья на среднем огне 15–20 минут до мягкости овощей.

**3** Тем временем аккуратно достаньте противень из духовки и выложите на него хвосты.

Посолите, сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Поставьте в духовку на 20 минут, чтобы мясо подрумянилось и начало карамелизоваться. Затем достаньте, убавьте температуру до 170 °С.

**4** Вмешайте в овощи муку и дайте чуть подрумяниться, затем добавьте томаты и вино. Выложите в кастрюлю мясо вместе с соком из противня, залейте все бульоном и перемешайте.

**5** Доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку на 4 часа — мясо должно легко отделяться от костей. Каждый час перемешивайте, если нужно, подливайте воды.

**6** Готовое рагу оставьте на 15 минут. Выньте мясо из кастрюли. Снимите с бульона жир и пену. Затем пару раз промокните бумажным полотенцем поверхность бульона, чтобы снять оставшийся жир.

**7** Отделите руками мясо от костей (кости выбросьте). Проверьте, чтобы не осталось осколков костей и сухожилий. Верните мясо в кастрюлю к овощам.

**8** Посолите по вкусу и вмешайте пару ложек оливкового масла. Подавайте с полентой и зеленью, посыпав лимонной цедрой.

**Пищевая ценность на порцию:** 545 ккал; 28,8 г жиров (11 г насыщенных); 54,7 г протеинов; 12,5 г углеводов; 7,4 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус







## СТЕЙКИ С АНЧОУСНЫМ МАСЛОМ

### На 2 порции

- 25 г размягченного сливочного масла
- 2 филе анчоусов, мелко нарезать
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- цедра половины лимона, натереть
- небольшая горсть петрушки, порубить
- 1 крупный кабачок, настрогать вдоль
- 8 стеблей спаржи, срезать грубую часть
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 говяжьих стейка из пашины по 150 г

**1** Смешайте сливочное масло с анчоусами, чесноком, цедрой лимона и петрушкой. Накрыйте и уберите в холодильник.

**2** Раскалите сковороду-гриль. Смешайте кабачок и спаржу с половиной оливкового масла. Обжаривайте овощи порциями.

**3** Натрите говядину оставшимся маслом, посолите и обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны до степени *medium rare* (слабая прожарка). Переложите на тарелку, сверху положите немного анчоусного масла, накройте фольгой и оставьте на 2 минуты. Затем нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и подавайте с овощами и ароматным маслом.

**Пищевая ценность на порцию:** 467,7 ккал; 32,2 г жиров (13 г насыщенных); 40 г протеинов; 4,4 г углеводов; 3,8 г сахаров

Рецепт: Лиззи Харрис; фото: Сэм Стауэлл

## СТЕЙК С КУНЖУТОМ

### На 2 порции

- 1,5 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. сладкого соуса чили
- цедра и сок 2 лаймов + еще дольки
- 250 г стручкового горошка, нашинковать
- 1 красный перец чили, нашинковать
- 3 стебля зеленого лука, нашинковать
- пучок кинзы, только листья
- 1 стейк рибай (300 г)
- 1 ст. л. обжаренного кунжута

**1** Для заправки смешайте в миске 1 ст. л. кунжутного масла, соевый и чили-соусы, цедру и сок лаймов. На блюде для подачи смешайте стручковый горошек, чили, зеленый лук и кинзу. Полейте большей частью заправки и перемешайте. Стейк сбрызните оставшимся кунжутным маслом и посолите.

**2** Раскалите антипригарную сковороду и жарьте стейк 6 минут, переворачивая. Дайте 5 минут отдохнуть. Затем тонко нарежьте и выложите на салат. Сбрызните оставшейся заправкой, посыпьте кунжутом и подавайте с дольками лайма.

**Пищевая ценность на порцию:** 664,6 ккал; 44 г жиров (19 г насыщенных); 25,7 г протеинов; 58,4 г углеводов; 6,6 г сахаров

Рецепт: Эмили Изикьяль; фото: Сэм Стауэлл











## БУРГЕРЫ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ЯБЛОКОМ

### На 6 порций

- 750 г фарша из лопаточной части говяжьей туши (желательно, чтобы в нем было около 30% жира, это лучше свяжет фарш)
- 1 кочан латука, только листья
- 1 упаковка кресс-салата
- 2 кисло-сладких яблока
- 120 г голубого сыра
- оливковое масло
- 6 булочек для бургеров, разрезать пополам
- американская горчица
- релиш из огурца с чили для подачи
- свежемолотый черный перец

**1** Приготовьте котлеты минимум за час до жарки. Разделите фарш на 6 частей и прокатайте каждый шарик в ладонях в течение нескольких минут, чтобы размягчить жир, а потом сформируйте круглые котлеты. Делайте котлеты чуть шире, чем булочки, при жарке они уменьшатся. Выложите котлеты на поднос, накройте пленкой и уберите в холодильник на час.

**2** Непосредственно перед жаркой котлет подготовьте начинку. Листья салата промойте и обсушите, кресс-салат порубите, яблоки нарежьте ломтиками, сыр раскрошите.

**3** Разогрейте духовку, включив функцию гриль. Поставьте антипригарную сковороду на средний огонь и плесните в нее немного оливкового масла. Жарьте котлеты по 4 минуты с каждой стороны, если хотите получить розоватые внутри, или дольше, если предпочитаете прожаренные. В процессе приготовления поперчите.

**4** Подогрейте булочки под грилем и выложите на доску. Обжаренные котлеты посыпьте голубым сыром и на пару минут поставьте под гриль.

**5** Соберите бургеры. На нижние булочки выложите салатные листья и яблоки, добавьте горчицу. Сверху положите котлеты, на них — релиш и кресс-салат. Накройте верхними половинками булочек, слегка прижмите и сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 504 ккал; 26 г жиров (11,4 г насыщенных); 34,7 г протеинов; 35 г углеводов; 7 г сахаров



## ТЕЛЯТИНА ГРИЛЬ С ГРЕНКАМИ ПО-УЭЛЬСКИ

### На 6 порций

- 3 стейка из задней части телячьей туши по 220 г каждый
- 2 ст. л. оливкового масла
- небольшой пучок тимьяна

### Гренки по-уэльски

- 25 г сливочного масла
- 25 г муки
- 1,25 ч. л. горчичного порошка
- 1/2 ч. л. кайенского перца
- 200 мл темного пива (стаута)
- 200 г зрелого чеддера, натереть
- 1/2–1 ч. л. трюфельного масла
- 6 ломтиков хлеба
- ворчестерский соус для подачи
- 400 г мангольда, прогреть до мягкости, для подачи
- свежемолотый черный перец

**1** Для соуса растопите сливочное масло в сотейнике на умеренно слабом огне, всыпьте муку, горчичный порошок и кайенский перец. Медленно влейте пиво и готовьте 5 минут, постоянно помешивая.

**2** Вмешайте тертый сыр и готовьте еще 10 минут, пока сыр не расплавится. Перело-

жите в контейнер, вмешайте трюфельное масло и уберите в холодильник.

**3** Хорошенько разогрейте сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду на умеренно сильном огне. Смажьте телятину оливковым маслом, посыпьте листиками тимьяна, посолите и обжаривайте по 7–8 минут с каждой стороны до готовности. Затем переложите на тарелку и накройте фольгой, чтобы мясо не остыло.

**4** Разогрейте духовку, включив функцию гриль. Выложите ломтики хлеба на противень и подрумянивайте под грилем примерно по 3 минуты с каждой стороны. Достаньте из духовки, выложите на каждый ломтик охлажденную сырную массу и поставьте под гриль еще на 6–7 минут, чтобы гренки как следует подрумянились, а сырная масса расплавилась.

**5** Разложите гренки на тарелки, разрежьте каждый стейк на три части и выложите на гренки. Подавайте, сбрызнув ворчестерским соусом, с мангольдом на гарнир.

**Пищевая ценность на порцию:** 470 ккал; 23,4 г жиров (10,8 г насыщенных); 38,7 г протеинов; 26,3 г углеводов; 2,9 г сахаров

Рецепт: Джон Ротерам; фото: Дэвид Лофтус







## ОСТРЫЕ ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ

### На 2 порции

- 2 телячьи отбивные по 350 г каждая
- 1 ст. л. листиков тимьяна
- 1 зубчик чеснока, крупно порубить
- 1 луковица шалота, крупно порубить
- 1 ст. л. листьев петрушки, крупно порубить
- 1 перец чили (хабанеро), мелко нарезать
- сок половины лимона
- 2 ст. л. оливкового масла

### Карамелизованный лук

- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 крупная белая луковица, тонко нарезать
- 1 ст. л. коричневого сахара

**1** Выложите отбивные вместе с остальными ингредиентами в большую миску. Переме-

шайте, оставьте мариноваться минимум на 2 часа.

**2** Тем временем разогрейте оливковое и растопите сливочное масло на умеренно слабом огне в большом сотейнике. Обжаривайте лук пару минут. Вмешайте сахар и готовьте еще 5–10 минут: лук должен стать мягким и золотисто-коричневым.

**3** Хорошенько раскалите сковороду-гриль. Счистите маринад с телятины и обжаривайте отбивные по 3–4 минуты с каждой стороны или дольше до нужной степени прожарки. Снимите мясо с огня и оставьте ненадолго. Прогрейте оставшийся маринад и выложите его на отбивные. Подавайте с карамелизованным луком.

**Пищевая ценность на порцию:** 746 ккал; 43,3 г жиров (14,3 г насыщенных); 72,7 г протеинов; 17,9 г углеводов; 14,4 сахаров







# БАРАНИНА

баранья нога в мексиканском маринаде  
• греческие бургеры с бараниной • кефте  
из баранины с фисташками • запеченная баранина  
с анчоусами и перцем • баранина барбекю по-тайски  
с азиатским рататуюем • восхитительные бараньи  
ножки • лагото из баранины



## БАРАНЬЯ НОГА В МЕКСИКАНСКОМ МАРИНАДЕ

### На 8 порций

- 1 баранья нога (примерно 2 кг)
- 1 лимон, цедру снять

### Маринад

- 2 сушеных перца чили поблано (анчо)
- 1/2 ч. л. черного перца горошком
- 1 ч. л. розового перца горошком
- 2 ч. л. семян фенхеля
- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. сладкой копченой паприки
- 1 пучок орегано, только листья
- 6 ст. л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока, измельчить
- 2 красных перца чили, тонко нарезать
- 2 ст. л. красного винного уксуса

### Салат

- горсть листьев цикория
- большая горсть кресс-салата
- зерна 1 граната

### Йогуртовая заправка с хариссой

- 1–2 ч. л. хариссы
- 500 г обезжиренного натурального йогурта

**1** По возможности подготовьте баранину накануне. Острым ножом сделайте глубокий продольный надрез до кости. Отделите мясо от кости: срежьте мякоть, двигаясь по кругу максимально близко к кости.

**2** Распластайте получившийся кусок мяса на доске кожей вниз. В местах утолщений делайте глубокие разрезы с обеих сторон и раскрывайте мясо как книгу. У вас должен получиться пласт одинаковой толщины.

**3** Залейте сушеные перцы чили поблано кипятком и оставьте на 10 минут. Обжаривай-

те на сухой сковороде горошины черного и розового перца, семена фенхеля и кориандра на среднем огне 30 секунд, пока специи не потрескаются и не раскроют аромат.

**4** Переложите перцы чили в кухонный комбайн, добавьте обжаренные специи и немного воды, в которой замачивались перцы. Измельчите до консистенции однородной пасты.

**5** Смешайте в большой миске пасту из специй с остальными ингредиентами для маринада и щепоткой соли.

**6** Выложите мясо в миску с маринадом и хорошо натрите специями. Накройте и уберите в холодильник на 4–6 часов, в идеале — на ночь.

**7** Достаньте замаринованное мясо из холодильника минимум за 30 минут до начала приготовления, чтобы оно согрелось до комнатной температуры. Готовьте баранину на хорошо разогретом барбекю 40–45 минут до степени medium rare (слабая прожарка), переворачивая каждые 10 минут. Переложите готовое мясо на доску и дайте ему минут 15 полежать. Тем временем займитесь салатом.

**8** Смешайте листья цикория, кресс-салат и зерна граната. Отдельно смешайте хариссу с йогуртом, посолите по вкусу.

**9** Баранину тонко нарежьте, лимон разрежьте пополам. Подавайте мясо на доске вместе с салатом, йогуртовой заправкой и половинками лимона.

**Пищевая ценность на порцию:** 323 ккал; 20,9 г жиров (5,7 г насыщенных); 28,3 г протеинов; 4,7 г углеводов; 3,5 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден. Фото: Лора Эдвардс











## ГРЕЧЕСКИЕ БУРГЕРЫ С БАРАНИНОЙ

### На 4 порции

- 500 г бараньего фарша
- 100 г халуми, тонко нарезать
- 4 булочки для бургеров
- 2 ст. л. натурального йогурта
- 2 кочана салата мини-романо, разделить на листья
- маринованный перец чили и оливки для подачи
- свежемолотый черный перец

### Сальса

- 1/2 огурца, мелко нарезать
- 2 помидора, мелко нарезать
- 1 красная луковица, мелко нарезать
- 1 ст. л. красного винного уксуса

**1** Для сальсы смешайте огурец, помидоры, лук и уксус. Посолите, поперчите и отставьте.

**2** Бараний фарш посолите и перемешайте. Разделите на четыре части и сформируйте

круглые котлеты. Накройте пленкой и уберите в холодильник на 20 минут, чтобы они стали плотнее.

**3** Разогрейте тяжелую литую сковороду на сильном огне и жарьте на ней котлеты по 4–5 минут с каждой стороны. За 2 минуты до готовности котлет добавьте в сковороду ломтики сыра, за минуту — выложите булочки срезом вниз, чтобы они подрумянились.

**4** Теперь соберите бургеры. Для этого положите немного йогурта на нижние половинки булочек, сверху выложите листья салата, затем котлеты, ломтики сыра и немного сальсы. Накройте вторыми половинками булочек и скрепите бургеры коктейльными шпажками. Подавайте с маринованным перцем чили и оливками.

**Пищевая ценность на порцию:** 534,7 ккал; 26,6 г жиров (13,5 г насыщенных); 37,3 г протеинов; 36,8 г углеводов; 8,1 г сахаров





Йогурт можно дополнить мятой, добавить немного тертого чеснока, свежего огурца и сока лимона.

## КЕФТЕ ИЗ БАРАНИНЫ С ФИСТАШКАМИ

На 4 порции

- 500 г бараньего фарша
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 1 красный перец чили, мелко нарезать
- 50 г панировочных сухарей
- 1/2 пучка петрушки, мелко порубить, + еще немного для подачи
- 2 красные луковицы
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- 100 г фисташек, мелко порубить
- листья салата и натуральный йогурт для подачи

**1** Замочите восемь деревянных шпажек в теплой воде на 15 минут. Соедините в миске фарш с чесноком, чили, сухарями и петрушкой. Натрите туда же одну луковицу,

посолите и тщательно вымесите. Сформируйте 8 небольших колбасок и нанижите их на шпажки. Уберите в холодильник на 20 минут.

**2** Разогрейте тяжелую литую сковороду на сильном огне. Оставшуюся луковицу тонко нарежьте, заправьте винным уксусом и солью. Перемешайте и слегка разомните руками, чтобы лук промариновался.

**3** Жарьте кефте на сковороде 10–12 минут до готовности, переворачивая каждую минуту. Насыпьте фисташки в тарелку и обваляйте в них обжаренные кефте. Подавайте с маринованным красным луком, листьями салата и йогуртом, посыпав оставшейся петрушкой.

**Пищевая ценность на порцию:** 459 ккал; 30,7 г жиров (9,6 г насыщенных); 31,4 г протеинов; 15 г углеводов; 6,4 г сахаров



Степень прожарки выбирайте по вкусу,  
учитывая в том числе размер стейков.  
Указанное время рассчитано для нежного  
мяса с розовой серединкой.

### **ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА С АНЧОУСАМИ И ПЕРЦЕМ**

На 2 порции

- 6 анчоусов, порубить
- 4 зубчика чеснока, порубить
- цедра и сок 1 лимона
- несколько веточек розмарина
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 стейка из бараньей ноги
- 2 средние картофелины, очистить и нарезать дольками
- 2 сладких перца (красный и желтый), семена удалить, крупно нарезать

**1** Смешайте анчоусы, чеснок, цедру и сок лимона, розмарин и 1 ст. л. оливкового масла.

Замаринуйте в половине этой смеси мясо и оставьте. Разогрейте духовку до 190 °С.

**2** Разложите на противне картофель и перец, сбрызните оставшимся маслом и маринадом, посолите и запекайте 30 минут — овощи должны подрумяниться и стать мягкими.

**3** Тем временем обжаривайте стейки на раскаленной сковороде по паре минут с каждой стороны до румяной корочки.

**4** Уложите мясо поверх овощей и полейте соком от овощей. Запекайте 5 минут — мясо должно остаться сочным и чуть розоватым внутри.

**5** Дайте мясу несколько минут постоять, затем подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 419,5 ккал;  
15 г жиров (5,7 г насыщенных); 35,9 г протеинов;  
37,4 г углеводов; 10,3 г сахаров

Рецепт: Лиззи Харрис, фото: Уилл Хилл









Не спешите вынимать мясо из маринада – поверьте, именно в долгом мариновании скрыт успех всего блюда.

## БАРАНИНА БАРБЕКЮ ПО-ТАЙСКИ С АЗИАТСКИМ РАТАТУЕМ

### На 12 порций

- баранья нога на кости весом 3 кг

### Паста карри

- тайская зеленая паста карри
- 6 стеблей зеленого лука
- 4 зеленых перца чили, семена удалить, мелко порубить
- 2 зубчика чеснока
- кусок имбиря размером с большой палец, очистить и мелко нарезать
- 1 ст. л. семян кориандра, растолочь
- 4 листа лайма, порвать
- 2 стебля лемонграсса, кончики подрезать, мелко порубить
- 1 большой пучок базилика
- 1 большой пучок кинзы
- 4 ст. л. оливкового масла
- цедра и сок 4 лаймов

### Азиатский рататуй

- 1 мускатная тыква, тонко нарезать
- 2 баклажана, тонко нарезать
- 4 цукини или кабачка, нарезать полосками шириной 5 см
- 4 кочана пак-чой, разрезать вдоль на четыре части
- 2 пучка зеленого лука

### Тайский соус

- кусок имбиря размером с большой палец
- 2 зубчика чеснока, очистить
- 1 большой пучок кинзы, мелко порубить
- цедра и сок 2 лаймов
- рыбный соус
- 1–2 красных перца чили, мелко порубить
- оливковое масло extra virgin
- щепотка сахара

**1** Сложите ингредиенты для пасты карри в кухонный комбайн и измельчите до однородности. Отставьте.

**2** Сделайте на коже баранины 12 надрезов под углом глубиной примерно 5 см, затем раскройте их пальцами. Смажьте баранину пастой карри со всех сторон так, чтобы паста попала во все надрезы. Накройте и уберите в холодильник минимум на 12 часов.

**3** Разогрейте духовку до 180 °С. Уложите баранину в форму, соответствующую ее размеру, и накройте фольгой, оставив место для циркуляции воздуха. Оставшуюся пасту карри сохраните. Запекайте 1,5 часа (или 1 час, если предпочитаете мясо розовым). Через 40 минут после начала запекания разогрейте барбекю и доведите жар до среднего.

**4** Переложите баранину на решетку барбекю и подрумяньте со всех сторон. Оставшийся в форме мясной сок смешайте с пастой карри и смазывайте этой смесью баранину во время жарки. Продолжайте жарить мясо, постоянно переворачивая и смазывая, пока не образуется поджаристая корочка. Переложите баранину на большую тарелку и дайте несколько минут полежать.

**5** Тем временем обжаривайте небольшими порциями овощи для рататута с обеих сторон до красивых подпалин. Переложите в миску.

**6** Для соуса мелко натрите имбирь и чеснок, положите в баночку. Добавьте оставшиеся ингредиенты и встряхните. Заправьте овощи соусом и подавайте с бараниной.

**Пищевая ценность на порцию:** 303 ккал;  
16,2 г жиров (5 г насыщенных); 25 г протеинов;  
12 г углеводов; 8,4 г сахаров



Замачивание сушеных перцев чили в яблочном соке с изюмом раскрывает их остроту и добавляет им сладости, что безумно хорошо сочетается с бараниной.

## ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ БАРАНЬИ НОЖКИ

На 4 порции

- 2–3 сушеных копченых перца чили поблано (анчо)
- большая горсть изюма
- 280 мл яблочного сока
- 4 бараньи ножки
- оливковое масло
- 3 средние красные луковицы, мелко нарезать
- 8 зубчиков чеснока, тонко нарезать
- 2–3 свежих перца чили любого сорта, разрезать пополам, удалить семена
- 1 ч. л. с горкой копченой паприки
- несколько свежих лавровых листьев
- 3–4 веточки розмарина, только листья
- 400 г консервированных томатов
- 750 мл куриного бульона или воды
- красный винный уксус
- чеснок и свежий красный перец чили (по желанию)
- листовые овощи, приготовленные на пару, картофельное пюре или тонкие лепешки для подачи
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 220 °С. Замочите сушеные перцы чили и изюм в яблочном соке. Отставьте. Поместите бараньи ножки на противень, натрите оливковым маслом, посолите, поперчите. Поставьте в духовку на 20 минут подрумяниться.

**2** Возьмите тяжелую кастрюлю (кассероль) диаметром 24 см и глубиной 10 см — достаточно большую, чтобы в ней поместились бараньи ножки. Поставьте на средний огонь и влейте немного масла. Пассеруйте лук, чеснок, свежий чили, паприку, лавровые листья и розмарин около 10 минут до мягкости лука.

**3** Измельчите в кухонном комбайне замоченные чили вместе с изюмом и яблочным соком в пасту (можете добавить немного красного вина или бурбона). Добавьте в кастрюлю к овощам и перемешайте.

**4** Достаньте баранину из духовки и переложите в кастрюлю вместе с томатами и бульоном или водой, убавьте температуру духовки до 140 °С. Все перемешайте, накройте крышкой и поставьте в духовку примерно на 2,5–3 часа. Время от времени проверяйте и подливайте бульон или воду.

**5** Когда мясо будет легко отделяться от костей, а соус загустеет, достаньте баранину из духовки, посолите, поперчите и приправьте винным уксусом по вкусу.

**6** Как финальный штрих я обычно измельчаю зубчик чеснока, немного свежего чили, разминаю их с солью и перцем и вмешиваю в рагу для дополнительной остроты. Подавайте с листовыми овощами, картофельным пюре или лепешками.

**Пищевая ценность на порцию:** 702 ккал; 36,8 г жиров (15 г насыщенных); 54,3 г протеинов; 39,4 г углеводов; 28 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус







Традиционное греческое блюдо  
с Пелопоннеса и Ионических островов,  
которое восхищает комбинацией  
главных вкусов Средиземноморья.

## ЛАГОТО ИЗ БАРАНИНЫ

### На 6 порций

- 1 головка чеснока, не очищать
- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 баранья нога без кости весом 2 кг, срезать жир, нарезать кусочками в 5 см
- 6 сливовидных помидоров, очистить от кожицы и крупно порубить или 400 г консервированных рубленых томатов
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. сушеной мяты
- сок 1,5 лимона
- картофель фри для подачи
- морская соль
- свежемолотый черный перец

**1** Положите головку чеснока в сотейник с кипящей водой и варите 15–20 минут

до мягкости. Затем достаньте чеснок из воды, обсушите на бумажном полотенце и дайте немного остыть, чтобы его можно было брать руками. Освободите зубчики из оболочек и измельчите в ступке в грубую пасту.

**2** Разогрейте в сотейнике на среднем огне оливковое масло, добавьте баранину и обжаривайте 5–7 минут, чтобы мясо подрумянилось. Добавьте томаты, томатную пасту, орегано, мяту и чеснок. Посолите и поперчите.

**3** Влейте столько воды, чтобы только покрыть содержимое сотейника, и тушите 1,5–2 часа: баранина должна стать нежной, а соус — густым. За 15 минут до готовности добавьте сок лимона и перемешайте. Подавайте с картофелем фри.

**Пищевая ценность на порцию:** 610 ккал;  
35 г жиров (12,8 г насыщенных); 69 г протеинов;  
5 г углеводов; 3,6 г сахаров







# СВИНИНА

- ребрышки барбекю • конкилье с фенхелем, колбасками и тыквой • эпический пирог со свининой • суп из брокколи с окороком
- гратен из порея с окороком и сыром • пилав с фасолью и панчеттой • бобы с хамоном и мятой
- кебабы из свинины с марокканскими специями
- орекьетте с листовой капустой брокколи • свинина барбекю • свинина с прошутто и курагой • начинка из свинины с яблоками и орехами макадамия
- запеченная паста с тефтелями
- томленные свиные голяшки с каштанами
- тефтели с зерновой смесью и брокколи • свинина с дымком • пряный чечевичный суп с пастернаком и острым маслом • зеленый салат с беконом
- мясные рулетики по-тайски
- окорок с яйцом



Ребра барбекю в аппетитной глазури незаменимы, когда нужно накормить толпу. Мясо на кости всегда ароматно, а если подавать его целыми пластинами, еще и выглядит очень эффектно. Секрет идеальных ребер – в маринаде и неспешном приготовлении. Их нужно готовить долго, тогда они будут сочными. Обжаривание на барбекю добавит ребрышкам красивую корочку и запах костра.

## РЕБРЫШКИ БАРБЕКЮ

На 4–6 порций

- 2 пластины свиных ребер (примерно 1,6 кг)
- оливковое масло
- руккола и кресс-салат для подачи
- свежемолотый черный перец

### Маринад

- 1 красный перец чили
- кусочек имбиря размером с большой палец
- 2 зубчика чеснока
- 150 мл яблочного сока

- 100 мл белого винного уксуса
- 2 ст. л. с горкой томатного кетчупа
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 100 мл легкого соевого соуса
- 100 г мягкого коричневого сахара

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Ребра сбрызните оливковым маслом, приправьте солью и свежемолотым перцем, хорошенько вотрите специи в мясо.

**2** Для маринада очистите перец чили от семян и мелко порубите, имбирь и чеснок очистите и измельчите. Сложите подготовленные ингредиенты в сотейник среднего размера, добавьте яблочный сок, винный уксус, кетчуп, горчицу, соевый соус и сахар.

**3** Интенсивно перемешайте и поставьте на средний огонь. Прогревайте, помешивая, до полного растворения сахара. Затем варите еще 10–15 минут до загустения.

**4** Выложите ребра в жаропрочную форму, смажьте маринадом и накройте фольгой. Запекайте 1 час 15 минут, пока мясо не будет легко отделяться от костей.

**5** Спустя 30 минут от начала приготовления приоткройте фольгу и снова смажьте ребра маринадом, а спустя час снимите фольгу, еще раз или два смажьте маринадом и дайте ребрам подрумяниться. Разогрейте барбекю и переложите на него запеченные ребра. Жарьте на небольшом огне 5–10 минут.

**6** Переложите ребра на доску и нарежьте. Подавайте с горстью рукколы и кресс-салата.

**Пищевая ценность на порцию:** 737 ккал; 50,4 г жиров (17,9 г насыщенных); 54,1 г протеинов; 16,4 г углеводов; 15,2 г сахаров

Рецепт: Кристина Маккензи; фото: Кэролин Барбер











Эти большие ракушки из теста идеальны для фарширования. Традиционно их начиняют мясом и подают с рагу. Классика Кампании.

### КОНКИЛЬЕ С ФЕНХЕЛЕМ, КОЛБАСКАМИ И ТЫКВОЙ

На 6 порций

- 1 небольшая мускатная тыква, очистить и нарезать кубиками в 3 см
- оливковое масло
- 1–2 веточки розмарина, листики порубить
- 2 ломтика черствого белого хлеба (корочку срезать), разломать на кусочки
- 510 мл молока
- 1/2 небольшой луковицы, мелко нарезать
- 1/2 небольшой луковицы фенхеля, удалить жесткую часть, мелко нарезать
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 1 ч. л. семян фенхеля, растолочь
- 350 г (5 крупных) свиных колбасок для жарки
- 50 г муки
- 50 г сливочного масла
- белое вино (по желанию)
- щепотка тертого мускатного ореха
- 30 г пармезана, натереть
- 250 г ракушек конкилье (примерно 35 штук)
- 50 г таледжио, разломать на кусочки

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите кусочки тыквы на противень, сбрызните маслом, посолите и посыпьте половиной розмарина. Запекайте 25 минут до мягкости: тыква должна чуть карамелизоваться по краям.

**2** Залейте хлеб 60 мл молока и оставьте на 10 минут.

**3** Пассеруйте лук с фенхелем в небольшом количестве оливкового масла 15 минут, пока овощи не карамелизуются. Добавьте чеснок и семена фенхеля, готовьте еще 2 минуты, затем переложите в миску.

**4** Убавьте температуру духовки до 180 °С. Снимите с колбасок оболочку и добавьте фарш в миску к овощам. Посолите и тщательно перемешайте. Сформируйте из получившейся массы 20 маленьких шариков.

**5** Влейте в сковороду, где жарились овощи, еще немного масла и поставьте на средний огонь. Обжаривайте мясные тефтели 3–4 минуты до румяной корочки. Отставьте.

**6** Поставьте сотейник с оставшимся молоком на слабый огонь. Добавьте муку, сливочное масло и вино (если используете). Варите 4–5 минут, интенсивно помешивая, до загустения. Посолите, вмешайте щепотку мускатного ореха и половину пармезана.

**7** Варите пасту в кипящей подсоленной воде 8 минут до степени аль денте. Откиньте на дуршлаг.

**9** Влейте бешамель в плоскую форму, туда же выложите ракушки. Нафаршируйте их тефтелями и кусочками тыквы. Посыпьте таледжио и оставшимися пармезаном и розмарином. Накройте фольгой и запекайте 15 минут, снимите фольгу и готовьте еще 15 минут. Немного остудите и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 591 ккал;  
31 г жиров (13,4 г насыщенных); 21,3 г протеинов;  
60,7 г углеводов; 13 г сахаров



Начните приготовление за два дня – пирог стоит того! Немного остудите горячее тесто, чтобы с ним можно было работать, но оно все же должно оставаться теплым, чтобы его можно было раскатывать.

## ЭПИЧЕСКИЙ ПИРОГ СО СВИНИНОЙ

На 20 порций

- 500 г свиных костей
- 2 свиные ножки
- 1 луковица, очистить и мелко нарезать
- 2 морковки, мелко нарезать
- 2 стебля сельдерея, мелко нарезать
- 2 лавровых листа
- несколько горошин черного перца
- 1 звездочка бадьяна
- 1,3 кг мякоти свиной лопатки
- 300 г свиной грудинки
- 100 г кураги, крупно нарезать
- 12 ломтиков копченого бекона, тонко нарезать
- 1 ч. л. молотого мускатного цвета
- щепотка тертого мускатного ореха
- 1 ч. л. молотого белого перца
- несколько веточек шалфея
- 400 г свиного сала (смальца)
- 1,25 кг муки + еще немного на подпыл
- растительное масло
- 1 крупное яйцо, взболтать
- соленья и кресс-салат для подачи

**1** Начните с приготовления бульона. Для этого сложите свиные кости и ножки в глубокий сотейник вместе с луком, морковью, сельдереем, лавровыми листьями, черным перцем и бадьяном. Залейте водой так, чтобы содержимое сотейника было полностью покрыто, и доведите на небольшом огне до кипения. Убавьте огонь и варите 1 час, подливая воду по мере того, как она выпаривается. Удаляй-

те пену. Снимите сотейник с огня, процедите бульон и полностью остудите. Накройте крышкой и оставьте на ночь в холодильнике.

**2** На следующий день разогрейте духовку до 180 °С. Пропустите через мясорубку половину свиной лопатки и грудинки. Добавьте курагу, снова измельчите и переложите в миску. Добавьте бекон, мускатный цвет, мускатный орех и белый перец. Оставшееся мясо мелко порубите, шалфей порвите и смешайте все с фаршем. Отставьте.

**3** Залейте сало (смалец) 450 мл воды и доведите до кипения. Просейте муку в большую миску, смешайте с щепоткой мелкой соли, соберите горкой и сделайте в центре углубление. Влейте туда горячее сало и вымесите тесто. Оставьте на 15 минут остывать.

**4** Смажьте маслом и посыпьте мукой круглую форму глубиной 3,5 см со съёмным дном. Отделите четверть теста и отложите, накрыв чистым полотенцем, — это будет крышка пирога. Остальное тесто раскатайте в круглый пласт и аккуратно выложите в форму так, чтобы оно не порвалось, иначе бульон вытечет. Выложите на тесто фарш и тщательно примните, чтобы заполнить всю форму.

**5** Раскатайте оставшуюся часть теста в круглый пласт на 2,5 см больше диаметра формы. Смажьте края нижнего пласта яйцом, накройте крышкой из теста и скрепите оба пласта. Сделайте в центре небольшое отверстие, чтобы выходил пар, поместите форму на противень и поставьте в духовку.

**6** Через 30 минут убавьте температуру духовки до 160 °С и выпекайте еще 1,5 часа. Достаньте пирог, смажьте яйцом и верните в духовку еще на 30 минут.

**7** Когда пирог будет готов, достаньте из холодильника бульон и снимите с поверхности жир. Если бульон загустел, немного его подогрейте. Если остался довольно жидким, уваривайте, пока не останется 500 мл. Установите воронку в отверстие в пироге и медленно вливайте бульон, чтобы он постепенно впитывался в фарш. Дайте пирогу немного остыть и уберите в холодильник на ночь. Подавайте с соленьями и кресс-салатом.

**Пищевая ценность на порцию:** 326 ккал;

26 г жиров (10,2 г насыщенных); 16,4 г протеинов; 7 г углеводов; 2,2 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден. Фото: Лора Эдвардс





Мы обожаем праздничный окорок. Традиционный и универсальный. Его нужно готовить не спеша, а остатки использовать с умом, например в этом изумительном супе.

## СУП ИЗ БРОККОЛИ С ОКОРОКОМ

На 4–6 порций

- оливковое масло
- 100 г готового окорока, нарезать брусочками
- 2 луковицы, нарезать
- 1 зубчик чеснока
- 500 г брокколи
- щепотка тертого мускатного ореха
- 600 мл бульона (куриного либо оставшегося от запекания окорока)
- 125 г сметаны средней жирности
- хлеб с хрустящей корочкой для подачи (по желанию)
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте немного оливкового масла в сотейнике на среднем огне и жарьте кусочки окорока, периодически помешивая, до хрустящей корочки. Отложите немного для подачи. Добавьте в сотейник лук и чеснок.

Убавьте огонь и пассеруйте овощи и мясо 10 минут, соскребая со дна прилипшие шкварки.

**2** Стебли брокколи мелко порубите, соцветия крупно нарежьте. Когда лук станет мягким, добавьте в сотейник стебли и тертый мускатный орех. Залейте бульоном, доведите до кипения и варите при слабом кипении 10 минут, пока брокколи не станет мягкой.

**3** Добавьте соцветия брокколи, накройте крышкой и варите 8–10 минут: капуста должна стать нежной, но сохранить цвет. Снимите сотейник с огня и добавьте большую часть сметаны.

**4** Измельчите суп погружным блендером до однородности. Добавьте соль и перец. Разлейте суп в тарелки, добавьте шкварки, сбрызните оливковым маслом и положите еще немного сметаны. Подавайте с хлебом.

**Пищевая ценность на порцию:** 219 ккал; 12,2 г жиров (5,1 г насыщенных); 17,1 г протеинов; 10,9 г углеводов; 7,9 г сахаров

Рецепт: Чарли Клапп; фото: Сэм Стауэлл









## ГРАТЕН ИЗ ПОРЕЯ С ОКОРОКОМ И СЫРОМ

### На 6 порций

- 4–6 стеблей лука-порея, разрезать вдоль на четыре части
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 25 г сливочного масла + еще немного
- горсть листьев тимьяна
- 100 г готового окорока, разобрать на волокна
- 65 мл жирных сливок
- 100 мл бульона
- 75 г таледжио
- 50 г черствого хлеба
- цедра 1 лимона
- щепотка сушеного чили в хлопьях

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Бланшируйте порей с чесноком 5 минут. Смажьте жаропрочную форму сливочным маслом и выложите порей. Добавьте мясо, чеснок и почти весь тимьян. Посолите, залейте сливками и бульоном. Добавьте кусочки масла и сыра. Накройте фольгой и запекайте 30 минут.

**2** Измельчите в комбайне хлеб с цедрой, хлопьями чили и оставшимся тимьяном.

**3** Посыпьте порей с мясом получившейся крошкой и запекайте, не накрывая, 30 минут.

**Пищевая ценность на порцию:** 162 ккал;

11,4 г жиров (7 г насыщенных); 7,7 г протеинов;

7,7 г углеводов; 2,4 г сахаров

## ПИЛАВ С ФАСОЛЬЮ И ПАНЧЕТТОЙ

### На 4 порции

- 125 г дикого риса
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 красная луковица, мелко нарезать
- 100 г панчетты, нарезать кубиками
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 400 г консервированной фасоли борлотти, жидкость слить
- 4 ягоды чернослива, нарезать
- 150 мл куриного бульона
- 1 ст. л. зернистой горчицы
- 200 г зеленой стручковой фасоли
- 2 горсти молодого шпината
- 50 г обжаренных орехов пекан, порубить

**1** Отварите рис. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте лук с панчеттой 8–10 минут. За несколько минут до готовности добавьте чеснок.

**2** Вмешайте рис, фасоль и чернослив. Затем влейте бульон, добавьте горчицу и дайте увариться. Бланшируйте фасоль 3–4 минуты, переложите в сковороду с пилавом. Вмешайте шпинат, посыпьте пеканом и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 466 ккал;

25,1 г жиров (4,9 г насыщенных); 20,1 г протеинов;

42,2 г углеводов; 6,3 г сахаров





## БОБЫ С ХАМОНОМ И МЯТОЙ

### На 4 порции

- 200 г кормовых (конских) бобов (замороженные разморозить)
- оливковое масло
- 1 луковица шалота, нарезать мелкими кубиками
- 75 г хамона серрано, порубить
- 200 г горошка (замороженный разморозить)
- горсть листьев мяты, порубить
- сок 1 лимона
- хлеб для подачи
- сыр манчего (по желанию)

**1** Снимите с бобов оболочку. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде на среднем огне и жарьте лук 2–3 минуты до мягкости. Добавьте хамон и готовьте еще 1 минуту.

**2** Добавьте горошек, бобы, мяту, еще немного масла и сок лимона. Посолите и подавайте с хлебом. Идеальным сопровождением будут стружки сыра манчего, если вдруг у вас завалялся кусочек в холодильнике.

**Пищевая ценность на порцию:** 148 ккал; 6,6 г жиров (1,5 г насыщенных); 13,1 г протеинов; 9,7 г углеводов; 2,1 г сахаров

Рецепт: Кэти Гринвуд, фото: Сэм Стауэлл



## КЕБАБЫ ИЗ СВИНИНЫ С МАРОККАНСКИМИ СПЕЦИЯМИ

### На 4 порции

- 400 г свиной вырезки, нарезать кусочками в 2,5 см
- 1 ст. л. смеси специй рас эль ханут
- 60 мл оливкового масла
- 1 пучок петрушки
- 1/2 небольшого соленого лимона
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. гранатового сиропа (наршараба)
- 1 ч. л. розового перца, растолочь
- лепешки для подачи

**1** Выложите свинину в миску, добавьте рас эль ханут и 1 ч. л. оливкового масла. Перемешайте и уберите в холодильник. Для соуса соедините в кухонном комбайне петрушку, лимон, чеснок и щепотку соли. Влейте оставшееся масло и измельчите до однородности.

**2** Разогрейте сковороду-гриль. Нанижите кусочки свинины на шпажки, посолите, поперчите и выложите на сковороду. Жарьте, переворачивая и смазывая гранатовым сиропом, 10 минут. Мясо должно покрыться глазурью. Подавайте кебабы с соусом и лепешками.

**Пищевая ценность на порцию:** 324,3 ккал; 23,8 г жиров (5,2 г насыщенных); 21,7 г протеинов; 6 г углеводов; 4,7 г сахаров

Рецепт: Джодин Джордан, фото: Уилл Хип







Эту согревающую вкусную пасту готовят из нескольких простых ингредиентов. Если вы не можете найти листовую брокколи (рапини), используйте брокколини, кудрявую или савойскую капусту.

### ОРЕКЬЕТТЕ С ЛИСТОВОЙ КАПУСТОЙ БРОККОЛИ

На 4 порции

- 500 г орекьетте (сухих или свежих)
- 500 г листовой брокколи, порубить
- 4 свиные колбаски для жарки (в идеале — итальянские)
- 75 мл оливкового масла extra virgin
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезать
- щепотка сушеного красного перца чили в хлопьях
- 4 филе анчоуса в масле
- горсть тертого пармезана + еще немного для подачи
- свежемолотый черный перец

**1** Вскипятите воду в большом сотейнике и выложите в него орекьетте. Свежую пасту варите 6 минут, сухую — 12. За 3–4 минуты до готовности пасты добавьте в сотейник ли-

стовую брокколи (она должна остаться чуть хрусткой).

**2** Снимите с колбасок оболочку и сформируйте из фарша небольшие тефтели примерно такого же размера, что и паста. Влейте оливковое масло в большую сковороду и разогрейте на среднем огне. Обжаривайте тефтели с чесноком, хлопьями чили и анчоусами 3–4 минуты — анчоусы должны раствориться, а тефтели подрумяниться.

**3** Откиньте пасту на дуршлаг вместе с капустой (сохраните примерно чашку воды, в которой они варились), переложите в сковороду с тефтелями, добавьте тертый пармезан. Перемешайте и долейте немного воды от пасты, если нужно разбавить соус. Посолите, приправьте черным молотым перцем и подавайте, посыпав оставшимся пармезаном.

**Пищевая ценность на порцию:** 750 ккал; 40,1 г жиров (9,4 г насыщенных); 28,7 г протеинов; 66,7 г углеводов; 3,7 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден. Фото: Мартин Пул









## СВИНИНА БАРБЕКЮ

На 4 порции как закуска или  
на 2 — как основное блюдо

- 500 г свиного стейка (поясничная часть)
- 4 зубчика чеснока
- несколько веточек тимьяна
- цедра 1 лимона
- оливковое масло
- 1/2 пучка зеленого лука, мелко нарезать
- 410 г консервированной фасоли каннеллини
- большая горсть листовой зелени, например, мангольда, савойской или кудрявой капусты
- красный винный уксус
- 1 пучок спаржи
- пекорино для подачи
- свежемолотый черный перец

**1** Застелите доску двойным слоем пищевой пленки, сверху выложите свинину и накройте двойным слоем пленки. Отбейте мясо до толщины примерно 1 см, сохранив одним куском. Переложите на тарелку и оставьте.

**2** Растолките в ступке чеснок с листиками тимьяна, тертой цедрой лимона, щепоткой соли и свежемолотого черного перца. Смешайте с парой столовых ложек оливкового масла и натрите этой смесью свинину. Накройте и уберите в холодильник минимум на 2 часа, в идеале — на ночь.

**3** Разогрейте барбекю и дождитесь среднего жара. Тем временем обжаривайте зеленый лук на сковороде на оливковом масле несколько минут до мягкости. Добавьте фасоль (вместе с жидкостью), зелень и прогревайте, помешивая. Добавьте немного красного винного уксуса и оливкового масла.

Это просто фантастическое блюдо. Не пожалейте времени на маринование мяса, а потом быстро пожарьте его на сильном огне, чтобы снаружи появилась хрустящая корочка, а внутри свинина осталась бы нежной и розовой. Возьмите большой стейк с поясничной части спины свиной туши и очень сильно его отбейте, чтобы впиталось как можно больше вкуснейшего маринада.

**4** Выложите свинину на барбекю (излишек маринада стряхните) и жарьте 5–7 минут в зависимости от нужной степени прожарки, переворачивая и смазывая маринадом. Параллельно обжаривайте на барбекю спаржу.

**5** Дайте готовой свинине немного постоять, затем тонко нарежьте. Выложите на тарелки теплую фасоль и обжаренную спаржу, посыпьте хлопьями пекорино и сбрызните оливковым маслом. Сверху уложите ломтики хрустящего мяса и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 760 ккал; 38,4 г жиров (12,2 г насыщенных); 68,6 г протеинов; 31,8 г углеводов; 7,1 г сахаров



Памятуя о начале моей карьеры в образе «голового повара», я приготовил свинину, фаршированную курагой и завернутую в бекон. Подавать ее лучше на правильно приготовленной поленте.

## СВИНИНА С ПРОШУТТО И КУРАГОЙ

На 6 порций

- 80 г кураги
- 100 мл рислинга или другого сухого белого вина
- оливковое масло
- 1/2 пучка шалфея
- 4 луковицы шалота, мелко нарезать
- 35 г панировочных сухарей
- 18 ломтиков бекона или прошутто
- 1,2 кг свиной вырезки
- несколько веточек розмарина
- 300 мл итальянского красного вина
- полента для подачи

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Сложите курагу в небольшой сотейник, залейте белым вином и доведите до кипения. Снимите с огня и остудите.

**2** Поставьте сковороду на средний огонь и влейте немного оливкового масла. Мелко порубите половину шалфея и выложите его в сковороду вместе с шалотом. Пассеруйте 10 минут до мягкости, не давая луку подрумяниться. Переложите в миску и остудите.

**3** Слейте вино из кураги и сохраните. Курагу измельчите в кухонном комбайне до конси-

стенции пасты и смешайте с пассерованным шалотом, сухарями и вином, в котором она замачивалась.

**4** Выложите на доску ломтики бекона (прошутто) слегка внахлест примерно по размеру вырезки и посыпьте оставшимся шалфеем.

**5** Сделайте вдоль куска свинины надрез и вложите в получившийся карман начинку из кураги вместе с большей частью розмарина (сохраните немного листиков для подачи). Заверните мясо в бекон и обвяжите кулинарной бечевкой.

**6** Разогрейте в тяжелой кастрюле (кассероли) немного оливкового масла и обжаривайте свинину со всех сторон на умеренно сильном огне до золотистого цвета.

**7** Влейте красное вино и доведите до кипения. Накройте каasserоль крышкой и поставьте в духовку на 45 минут, спустя 30 минут снимите крышку. Свинина должна стать нежной, бекон хрустящим, а вино увариться.

**8** Дайте готовому мясу постоять 10 минут, затем тонко нарежьте и подавайте с полентой, посыпав оставшимся розмарином и сбрызнув соком от запекания.

**Пищевая ценность на порцию:** 687 ккал; 46,8 г жиров (15,8 г насыщенных); 47,4 г протеинов; 9,8 г углеводов; 6,6 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











Невозможно представить праздничный стол без горячего. Эта идея пригодится как для начинки птицы, так и для гарнира. А может быть и самостоятельным блюдом.

## НАЧИНКА ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ МАКАДАМИЯ

### На 10 порций

- 2 красные луковицы, очистить и разрезать пополам
- 100 г дрожжевого хлеба, разломать на кусочки
- 2 зубчика чеснока
- небольшой пучок тимьяна, только листья
- 3 веточки розмарина, листики порубить
- 3 яблока (из двух вырезать сердцевину и нарезать кубиками размером 1 см, одно нарезать тонкими ломтиками)
- 100 г свиного фарша
- 50 г орехов макадамия, порубить
- 1 яйцо
- 50 г феты, раскрошить
- сливочное масло для смазывания формы

**1** Положите лук в сотейник и залейте водой, доведите до кипения и варите 5 минут

до мягкости. Слейте воду, переложите лук в кухонный комбайн вместе с хлебом, чесноком, тимьяном и большей частью розмарина (немного сохраните, чтобы посыпать блюдо в конце). Измельчите в крошку.

**2** Переложите в миску с кубиками яблока, свиным фаршем, орехами, яйцом и фетой. Посолите и перемешайте.

**3** Если делаете начинку заранее, положите ее в пакет и заморозьте. Используйте для фарширования праздничной индейки. Либо разогрейте духовку до 190 °С, смажьте форму сливочным маслом, выложите в нее начинку, а сверху — ломтики яблока. Посыпьте оставшимся розмарином и запекайте 30 минут до золотистого цвета.

**Пищевая ценность на порцию:** 130 ккал; 6,7 г жиров (1,8 г насыщенных); 5,2 г протеинов; 12,5 г углеводов; 6,5 г сахаров







Прелесть этого блюда в том, что остатки можно заморозить, а потом, когда не будет времени или сил на готовку, просто разогреть.

## ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С ТЕФТЕЛЯМИ

На 4 порции

- 50 г черствого хлеба
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 2 ч. л. сушеного орегано
- 50 г зрелого чеддера, натереть на крупной терке
- оливковое масло
- 4 свиных колбаски для жарки
- щепотка сушеного перца чили в хлопьях
- 1,2 кг консервированных рубленых томатов
- 400 г ригатони
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Раскрошите хлеб или измельчите в кухонном комбайне. Смешайте в миске с одним нарезанным зубчиком чеснока, щедрой щепоткой орегано, тертым сыром, солью и перцем. Добавьте немного оливкового масла и перемешайте.

**2** Снимите с колбасок оболочку, скатайте из фарша каждой колбаски по 4 шарика и смажьте их оливковым маслом. Сбрызните жаропрочную форму оливковым маслом и выложите в нее тефтели. Запекайте 10 минут до золотистого цвета.

**3** Разогрейте немного оливкового масла в сковороде на среднем огне и жарьте оставшиеся чеснок и орегано с хлопьями чили, помешивая, до золотистого цвета. Добавьте томаты, щепотку соли и перца. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите 10 минут, периодически помешивая.

**4** Варите ригатони на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке, чтобы они получились аль денте — немного твердые внутри. Откиньте пасту на дуршлаг и переложите в большую форму. Добавьте тефтели, залейте соусом и перемешайте. Посыпьте крошкой из сухарей и сыра и запекайте 15 минут.

**Пищевая ценность на порцию:** 567 ккал; 20 г жиров (6,7 г насыщенных); 28,6 г протеинов; 73 г углеводов; 10,6 г сахаров







Вместо каштанов попробуйте использовать картофель, репу, нут или тыкву.

## ТОМЛЕННЫЕ СВИНЫЕ ГОЛЯШКИ С КАШТАНАМИ

На 6 порций

- 2 копченые свиные голяшки (примерно по 1 кг каждая)
- оливковое масло
- 500 г моркови, очистить и разрезать вдоль пополам
- 12 луковиц шалота, очистить
- 2 стебля сельдерея, порубить
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- пучок тимьяна, только листья
- 4 свежих лавровых листа
- пучок петрушки
- 200 г готовых каштанов, разрезать пополам
- 1 корень сельдерея, очистить, нарезать кубиками в 2,5 см
- зернистая горчица для подачи (по желанию)
- свежемолотый черный перец

**1** Замочите свиные голяшки на 24 часа. Затем воду слейте, сложите голяшки в большой сотейник и залейте холодной водой. Доведите до кипения, слейте воду и от-

ставьте ножки в сторону. Так вы избавитесь от лишней соли.

**2** Разогрейте духовку до 170 °С. Разогрейте немного оливкового масла в большой тяжелой кастрюле (кассероли) и пассеруйте морковь, лук и стебли сельдерея 5 минут на среднем огне до мягкости.

**3** Добавьте чеснок, тимьян и лавровые листья. Мелко порубите стебли петрушки (листья сохраните) и добавьте к овощам вместе с каштанами и корнем сельдерея. Перемешайте, добавьте щепотку свежемолотого черного перца и готовьте 1–2 минуты. Выложите в кастрюлю свиные голяшки и залейте их водой так, чтобы они были лишь слегка покрыты. Накройте пергаментом, смоченным в воде, и томите в духовке 3 часа. Спустя 1,5 часа проверьте, не слишком ли выкипает бульон.

**4** Готовое мясо должно легко отделяться от костей, а жидкость почти выкипеть. Переложите свинину на тарелку. Порубите листья петрушки и посыпьте ими свинину. Подавайте с горчицей, если любите ее.

**Пищевая ценность на порцию:** 416 ккал; 20,2 г жиров (5,8 г насыщенных); 38 г протеинов; 21,2 г углеводов; 9,4 г сахаров



## ТЕФТЕЛИ С ЗЕРНОВОЙ СМЕСЬЮ И БРОККОЛИ

### На 4 порции

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 крупная луковица, мелко нарезать
- 1 ч. л. семян фенхеля, растолочь
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 8 колбасок для жарки
- 150 мл белого вина
- 500 мл любого бульона
- 200 г брокколи, разобрать на соцветия
- 500 г смеси зернобобовых быстрого приготовления или приготовить самостоятельно (киноа, перловка, булгур, чечевица, бурый рис, гречка и т.д.)
- большая горсть рубленой петрушки

**1** Разогрейте масло в сотейнике и пассеруйте лук до мягкости. Добавьте чеснок и семена фенхеля, готовьте 3 минуты. Освободите фарш из оболочки колбасок и слепите тефтели. Подрумяньте их, отодвинув овощи в сторону. Влейте вино и бульон, уварите.

**2** В отдельном сотейнике отварите брокколи. На сковороде подогрейте зернобобовую смесь с небольшим количеством воды. Переложите брокколи и зернобобовые к фрикаделькам, вмешайте петрушку и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 601 ккал; 31,7 г жиров (8,4 г насыщенных); 30,5 г протеинов; 40,7 г углеводов; 5,9 г сахаров

Рецепт: Лиззи Харрис; фото: УиллХип



## СВИНИНА С ДЫМКОМ

### На 4 порции

- 1 луковица, тонко нарезать
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 1 лавровый лист
- оливковое масло
- 800 г консервированной черной фасоли, жидкость слить
- сок 1 апельсина
- 500 г готовой свиной лопатки, разобрать на волокна
- 1/2 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1/2 ч. л. копченой паприки
- 1 ч. л. соуса чипотле
- 1/2 пучка кинзы, только листья
- 1 лайм, нарезать дольками

**1** Готовьте лук, чеснок и лавровый лист на небольшом количестве оливкового масла в сковороде на среднем огне 10 минут. Добавьте фасоль, сок апельсина, соль, перец и немного воды. Тушите 15 минут, затем растолките.

**2** Разогрейте еще немного масла в сковороде и жарьте свинину 2–3 минуты. Добавьте специи, соус чипотле и готовьте еще 5 минут. Подавайте с фасолью, кинзой и лаймом.

**Пищевая ценность на порцию:** 558 ккал; 25,4 г жиров (7,9 г насыщенных); 50,1 г протеинов; 22,4 г углеводов; 4,9 г сахаров

Рецепт: Джордан Джордан; фото: УиллХип









Этот суп можно приготовить и без мяса, просто исключите его из ингредиентов.

## ПРЯНЫЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ПАСТЕРНАКОМ И ОСТРЫМ МАСЛОМ

### На 4–6 порций

- 1 небольшая копченая свиная голяшка, замочить в холодной воде на несколько часов или на ночь
- оливковое масло
- 1 луковица, крупно нарезать
- 400 г пастернака, зачистить щеткой, промыть и крупно нарезать
- 2 ст. л. пасты карри (роган джош)
- кусочек имбиря в 3 см, очистить и порубить
- 250 г красной чечевицы
- 1,6 л овощного бульона или воды
- обезжиренный натуральный йогурт для подачи
- 1 ст. л. листиков мяты, мелко порубить, для подачи

### Острое масло

- 3 ст. л. арахисового масла
- 2 красных перца чили, тонко нарезать
- 1 зубчик чеснока, тонко нарезать

**1** Свиную голяшку достаньте из воды и уложите в большой сотейник. Залейте свежей холодной водой и доведите до кипения.

Убавьте огонь и варите 1,5–2 часа. Слейте воду, голяшку отложите в сторону.

**2** Налейте арахисовое масло в сотейник и поставьте на самый слабый огонь. Добавьте чили и чеснок, прогревайте 5 минут, не давая чесноку подрумяниться. Снимите с огня и дайте настояться, пока готовится суп. Перед подачей острое масло можно процедить.

**3** Разогрейте немного оливкового масла в большом сотейнике и готовьте лук 5 минут, часто помешивая. Добавьте пастернак, пасту роган джош и имбирь. Тушите еще 5 минут.

**4** Добавьте чечевицу, бульон (воду) и голяшку. Доведите до кипения и варите на слабом огне 30 минут до готовности чечевицы.

**5** Достаньте ножку из супа, отделите мясо от кости, разделите на волокна, кость выбросьте. Взбейте суп блендером, добавьте мясо и подогрейте.

**6** Разлейте суп в тарелки, добавьте в каждую по ложке йогурта, посыпьте мятой и сбрызните острым маслом.

**Пищевая ценность на порцию:** 613 ккал; 27,8 г жиров (6,2 г насыщенных); 41,1 г протеинов; 52,2 г углеводов; 10,3 г сахаров





## ЗЕЛЕНЬЙ САЛАТ С БЕКОНОМ

### На 2 порции

- 400 г картофеля, разрезать пополам
- 2 яйца
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. английской горчицы
- 1 ст. л. рубленого сибулета
- сок и цедра 1 лимона
- 200 г томатов черри, разрезать пополам
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 6 ломтиков сыровяленого бекона
- 100 г кресс-салата или корна

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Варите картофель 15–20 минут до готовности. Отдель-

но сварите яйца, остудите, разрежьте на четвертинки и отставьте.

**2** Смешайте 3 ст. л. оливкового масла с горчицей, сибулетом, цедрой и соком лимона. Полейте картофель половиной соуса. Сбрызните помидоры бальзамиком и оставшимся маслом, запекайте 15 минут до мягкости.

**3** Бекон обжарьте до хруста и нарежьте. Выложите на тарелку листья салата, сверху — картофель, бекон, томаты, яйца. Сбрызните оставшейся заправкой, перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 641,8 ккал; 44,7 г жиров (9,5 г насыщенных); 20,5 г протеинов; 42 г углеводов; 12 г сахаров

## МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ ПО-ТАЙСКИ

### Количество: 6 рулетов

- 400 г свиных колбасок для жарки
- 1 ч. л. тертого имбиря
- 1,5 ст. л. красной пасты карри
- 4 листа кафрского лайма, мелко нарезать
- горсть рубленых листьев кинзы
- 320 г слоеного теста
- 1 яйцо, взболтать
- 1 ст. л. кунжутных семечек

**1** Смешайте фарш из колбасок с имбирем, пастой карри, листьями лайма и кинзой. Слегка раскатайте тесто и разрежьте по вертикали.

**2** Положите обе части теста широкой стороной к себе. Выложите начинку вдоль нижнего края каждого пласта, верхний край смажьте яйцом. Сверните в плотные рулеты, смажьте оставшимся яйцом, посыпьте кунжутом и разрежьте каждый рулет на три части.

**3** Переложите на застеленный пергаментом противень и уберите в холодильник на полчаса. Разогрейте духовку до 200 °С и прогрейте в ней второй противень. Переложите на него рулеты на пергаменте и запекайте 25 минут.

**Пищевая ценность на порцию:** 411 ккал; 28,8 г жиров (11,5 г насыщенных); 16,3 г протеинов; 31,9 г углеводов; 0,8 г сахаров





Классика британской кухни. Благодаря жарке под гнетом окорок покрывается аппетитной корочкой, а горчица удачно дополняет его вкус.

## ОКОРОК С ЯЙЦОМ

### На 2 порции

- 400 г молодого красного картофеля
- оливковое масло
- 1 ч. л. с горкой жидкого меда
- сок 1/2 лимона
- оливковое масло extra virgin
- 1 яблоко
- 2 большие горсти кресс-салата, промыть
- 2 крупных куса готового окорока или ветчины толщиной 1 см
- 1 ст. л. с горкой горчичного порошка
- несколько веточек розмарина
- 2–4 яйца
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 220 °С. Вскипятите подсоленную воду в большом сотейнике и варите картофель 10 минут, затем воду слейте, картофель переложите в жаропрочную форму, в которой его можно будет подать на стол.

**2** Досолите, если нужно, поперчите, сбрызните оливковым маслом, как следует встряхните форму, чтобы все перемешалось. Запекайте 15–20 минут до хрустящей корочки.

**3** Для заправки смешайте мед, лимонный сок, соль и перец, добавьте оливковое масло extra virgin из расчета 1:3. Интенсивно перемешайте венчиком. Попробуйте, сбалансируйте вкус, если необходимо.

**4** Вырежьте из яблока сердцевину с семенами, нарежьте ломтиками толщиной 2 мм. Сложите в миску с кресс-салатом.

**5** Мясо посолите, поперчите, посыпьте горчичным порошком и хорошенько вотрите специи.

**6** Разогрейте сотейник на умеренно сильном огне и плесните пару ложек оливкового масла. Выложите мясо и накройте крышкой чуть меньшего диаметра, чем сотейник. Слегка прижмите мясо крышкой и жарьте несколько минут до карамелизации и появления золотистой корочки снизу.

**7** Переверните мясо, снова придавите крышкой и готовьте еще пару минут. Когда мясо подрумянится, снимите крышку, порвите веточки розмарина и добавьте в сотейник. Готовьте еще пару минут.

**8** Тем временем сварите яйца-пашот. По одному разбейте яйца в чашку и опустите в кипящую воду. Варите 2 минуты, если хотите, чтобы желток остался жидким, или 4 минуты для более плотной текстуры.

**9** Заправьте листья салата и яблоки медовой заправкой, аккуратно перемешайте и выложите на тарелку. Мясо промокните на бумажном полотенце от лишнего масла или просто дайте маслу стечь, поместите на салат и посыпьте хрустящим розмарином.

**10** Шумовкой выложите яйца на мясо, сбрызните маслом и приправьте перцем. Достаньте картофель из духовки и подавайте оба блюда на стол. Вкусно.

**Пищевая ценность на порцию:** 957 ккал; 61,1 г жиров (11,8 г насыщенных); 45,8 г протеинов; 51,7 г углеводов; 13,4 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус











# ДРУГОЕ

террин из кролика с курагой и фисташками

- пирог с начинкой из оленины и лесных грибов
- стейки из оленины с картофелем фри



Рецепт от шеф-повара Brasserie Joel:  
«Этот террин менее жирный и более легкий,  
чем обычные. Как правило, я подаю  
его с абрикосовым чатни и салатом.  
Это один из наших бестселлеров».

## ТЕРРИН ИЗ КРОЛИКА С КУРАГОЙ И ФИСТАШКАМИ

На 14–16 порций

- оливковое масло
- 1 кролик, разрубить на 6 кусков
- 1 морковь, разрезать на четыре части
- 1 луковица, разрезать на четыре части
- 1 стебель сельдерея, разрезать на четыре части
- букет гарни (по желанию)
- 125 г свиной шеи
- 125 г свиной брюшины
- 50 г куриной печенки
- 50 г говяжьей вырезки
- 50 г лука-шалота, мелко нарезать
- 40 г фисташек, мелко порубить
- 60 г кураги, крупно нарезать
- 1 яйцо
- 1,5 ст. л. армянская
- 50 мл куриного бульона
- 60 г жировой сетки (часть брюшины), вымочить в теплой воде

### Желе из мадеры

- 30 мл мадеры
- 2 пластинки желатина, замочить в воде

**1** Разогрейте духовку до 160 °С. Разогрейте немного оливкового масла в большой тяжелой кастрюле (кассероли) на среднем огне. Кролика посолите, поперчите и обжарьте со всех сторон. Добавьте морковь, лук, сельдерей, букет гарни (если используете) и соль. Влейте в кастрюлю столько воды, чтобы покрыть мясо до половины. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 40–45 минут — мясо должно стать мягким.

**2** Достаньте кролика из кастрюли (духовку не выключайте), переложите на доску и остудите. Бульон с овощами перелейте в большой сотейник.

**3** Заполните жаропрочную форму водой наполовину и поставьте в духовку. Отделите мясо кролика от костей, крупно порубите и сложите в миску. Кости добавьте в сотейник с овощами и бульоном. Пропустите свиную шею и брюшину, куриную печенку и говяжью вырезку через крупную решетку мясорубки и смешайте с мясом кролика. Добавьте шалот, фисташки, курагу, яйцо, армянская, куриный бульон, соль, перец и вымесите руками.

**4** Выстелите сальником дно формы для террина объемом 1,2 л так, чтобы края свисали с бортов. Заполните форму мясной массой, оставив сверху 1 см для желе. Накройте краями жировой сетки, а сверху — крышкой.

**5** Поставьте террин на водяную баню в духовку на 1,5 часа. За полчаса до готовности снимите крышку и отогните края жировой сетки, чтобы террин подрумянился.

**6** Тем временем приготовьте желе из мадеры. Поставьте кастрюлю с овощами, костями и бульоном на слабый огонь и томите 45 минут, не накрывая крышкой. Отлейте 1 л бульона, процедите от овощей и костей и уварите наполовину. Добавьте мадеру и желатин, помешивайте, пока желатин не разойдется. Накройте крышкой и отставьте.

**7** Достаньте террин из духовки и остудите, затем залейте желе. Снова накройте крышкой и уберите в холодильник на сутки.

**Пищевая ценность на порцию:** 210 ккал; 12,2 г жиров (3,5 г насыщенных); 20,1 г протеинов; 4,1 г углеводов; 3 г сахаров

Рецепт: Жюль Антон; фото: Тара Фишер











## ПИРОГ С НАЧИНКОЙ ИЗ ОЛЕНИНЫ И ЛЕСНЫХ ГРИБОВ

### На 8 порций

- 1 кг оленьей лопатки или филе шейной части, нарезать мелкими кубиками
- 2 ст. л. муки
- оливковое масло
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 500 г лесных грибов, почистить и нарезать кусочками
- 2 красные луковицы, порубить
- 2 стебля сельдерея, порубить
- 2 морковки, порубить
- 3 веточки розмарина, листики порубить
- 1 лавровый лист
- 350 мл шотландского или любого другого эля
- примерно 500 мл говяжьего бульона
- свежемолотый черный перец

### Рассыпчатое овсяное тесто

- 200 г овсяных хлопьев
- 300 г муки
- 250 г сливочного масла, нарезать кубиками
- 1 яйцо
- немного молока

**1** Сложите кусочки оленины в миску, посолите, поперчите, добавьте муку и хорошо перемешайте. Влейте пару ложек оливкового масла в большой сотейник и разогрейте на среднем огне. Подрумянивайте мясо небольшими порциями, переложите в миску.

**2** Сотейник верните на огонь и обжарьте чеснок до золотистого цвета. Добавьте грибы и обжаривайте несколько минут до мягкости. Добавьте лук, сельдерей, морковь и розмарин, убавьте огонь до слабого и тушите 10 минут до мягкости овощей, не давая им подрумяниться. Верните в сотейник мясо, добавьте лавровый лист и эль. Доведите до кипения и тушите 1–2 минуты, затем влейте столько бульона, чтобы покрыть содержимое сотейника — примерно 300 мл.

**3** Снова доведите до кипения, убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и томите 2,5–3 часа: мясо должно стать очень нежным и легко разделяться на волокна.

**4** Пока готовится мясо, займитесь тестом.

Овсяные хлопья измельчите в кухонном комбайне в порошок, добавьте туда же муку, щепотку соли и сливочное масло. Измельчите в крошку, влейте немного холодной воды и замесите тесто. Оберните пищевой пленкой и уберите в холодильник на 30 минут — тесто должно стать упругим.

**5** Шумовкой переложите мясо вместе с овощами из сотейника в большую миску. Сбрызните небольшим количеством соуса из сотейника и оставьте на 1 час до полного остывания. В сотейник с соусом влейте оставшиеся 200 мл бульона и уваривайте 15 минут до загустения.

**6** Тем временем разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом круглую форму для пирога диаметром 20 см. Раскатайте 2/3 теста в большой круглый пласт толщиной примерно 5 мм. Уложите в форму, оставив свисать по краям. Тщательно разровняйте тесто по дну и стенкам. Не страшно, если оно где-то порвется, просто поставьте на эти места заплатки. Оставшееся тесто раскатайте в круг такого размера, чтобы им можно было накрыть пирог.

**7** Заполните форму с тестом доверху начинкой и залейте соусом из сотейника (остаток сохраните). Взболтайте яйцо с молоком и смажьте края теста. Накройте вторым пластом теста, защипните по краям, срежьте излишки.

**8** Обрезки теста используйте для украшения пирога, если хотите. В центре пирога сделайте небольшое отверстие, чтобы выходил пар. Смажьте верх пирога оставшейся яичной смесью и выпекайте на нижнем уровне духовки 45 минут до золотистого цвета.

**9** Дайте готовому пирогу постоять 10 минут, оставшуюся подливу подогрейте. Аккуратно достаньте пирог из формы, нарежьте и подавайте. Горячую подливу подайте в отдельном соуснике.

**Пищевая ценность на порцию:** 729 ккал;

34,7 г жиров (18,8 г насыщенных); 41,4 г протеинов; 54,6 г углеводов; 7,6 г сахаров



Для этого блюда подойдет и филе оленины, но стейки из бедра даже лучше – мало того, что они дешевле, их текстура получается отменной.

## СТЕЙКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ

### На 2 порции

- 1 зубчик чеснока, очистить
- 1 сушеный красный перчик чили
- 2 веточки розмарина, только листья
- тертая цедра 1/2 апельсина или 1 лимона
- оливковое масло
- 2 стейка из оленины (бедро)
- английская горчица и клюквенный соус или желе из красной смородины для подачи
- морская соль
- свежемолотый черный перец

### Картофельная соломка фри

- 500 г картофеля, нарезать тонкой соломкой
- 1 л растительного масла для фритюра

**1** Разотрите в ступке чеснок с щепоткой соли. Раскрошите туда перец чили, добавьте листики розмарина, щепотку молотого черного перца, цедру апельсина или лимона. Разотрите все вместе до консистенции пасты, вмешайте пару ложек оливкового масла.

**2** Положите стейки в миску или закрывающийся пакет, влейте получившийся маринад, тщательно перемешайте. Закройте и уберите в холодильник мариноваться минимум на 8 часов.

**3** Картофель тщательно просушите бумажным полотенцем. Разогрейте оливковое масло в сотейнике с толстым дном, хорошенько раскалите сковороду-гриль. Обжаривайте стейки по 2–3 минуты с каждой стороны до степени *rare* (прожарка с кровью) или до желаемой степени. Оставьте на 10 минут отдохнуть.

**4** Обжаривайте картофель во фритюре небольшими порциями по 5 минут до золотистого цвета. Перекладывайте шумовкой на бумажное полотенце. Посыпьте морской солью. Подавайте стейки и картофель фри с горчицей и клюквенным соусом или смородиновым желе.

**Пищевая ценность на порцию:** 669 ккал; 37,8 г жиров (5,2 г насыщенных); 27,7 г протеинов; 52,9 г углеводов; 14,8 г сахаров

Рецепт: Джорджи Сократус; фото: Эндрю Монтомери







# ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ

## 08 ГОВЯДИНА

- 10 тефтели из говядины  
с фенхелем
- 13 картофельные  
котлеты с говядиной  
и острым йогуртом
- 14 рагу из говядины
- 17 стир-фрай  
из говядины
- 18 хот-дог на завтрак
- 21 раста-рагу
- 22 рагу из бычьих  
хвостов
- 24 стейки с анчоусным  
маслом
- 24 стейк с кунжутом
- 27 бургеры с голубым  
сыром и яблоком
- 28 телятина гриль  
с гренками по-уэльски
- 31 острые телячьи  
отбивные

## 32 БАРАНИНА

- 34 баранья нога  
в мексиканском  
маринаде
- 37 греческие бургеры  
с бараниной
- 39 кефте из баранины  
с фисташками
- 40 запеченная баранина  
с анчоусами и перцем
- 43 баранина барбекю  
по-тайски с азиатским  
рататуюем
- 44 восхитительные  
бараньи ножки
- 47 лагото из баранины



## 48

### СВИНИНА

- 50 ребрышки барбекю
- 53 конкилье с фенхелем, колбасками и тыквой
- 54 эпический пирог со свиной
- 56 суп из брокколи с окороком
- 59 гратен из порея с окороком и сыром
- 59 пилав с фасолью и панчеттой
- 60 бобы с хамоном и мятой
- 60 кебабы из свинины с марокканскими специями
- 62 оркьетте с листовой капустой брокколи
- 65 свинина барбекю
- 66 свинина с прошутто и курагой
- 69 начинка из свинины с яблоками и орехами макадамия
- 71 запеченная паста с тефтелями
- 73 томленные свиные голяшки с каштанами

- 74 тефтели с зерновой смесью и брокколи
- 74 свинина с дымком
- 77 пряный чечевичный суп с пастернаком и острым маслом
- 79 зеленый салат с беконом
- 79 мясные рулетики по-тайски
- 80 окорок с яйцом

## 82

### ДРУГОЕ

- 84 террин из кролика с курагой и фисташками
- 87 пирог с начинкой из оленины и лесных грибов
- 88 стейки из оленины с картофелем фри



# ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

## А

анчоусы, стр. 24, 40, 62  
апельсин, стр. 74, 88  
арахисовое масло, стр. 13, 77  
арманьяк, стр. 84

## Б

бадьян, стр. 54  
базилик зеленый, стр. 43  
баклажан, стр. 43  
бальзамический уксус, стр. 79  
бараний фарш, стр. 37, 39  
баранья нога, стр. 34, 43, 44, 47  
бекон, стр. 18, 66  
бекон копченый, стр. 54  
бекон сыровяленый, стр. 79  
бриошь, стр. 18  
брокколи, стр. 56, 62, 74  
булочка для бургеров, стр. 27, 37  
бычьи хвосты, стр. 22

## В

ветчина, стр. 80  
вино белое, стр. 53, 66, 74  
вино красное, стр. 14, 22, 66  
винный уксус белый, стр. 50  
винный уксус красный, стр. 34, 37, 39, 44, 65

## Г

гвоздика молотая, стр. 21  
говядина, стр. 13, 14, 17  
говяжий бульон, стр. 14, 17, 21, 22, 87  
говяжья грудинка, стр. 21  
говяжий стейк, стр. 24, 28  
говяжий фарш, стр. 10, 27

говяжья вырезка, стр. 84  
голубой сыр, стр. 27  
горошек зеленый, стр. 60  
горошек стручковый, стр. 24  
горчица американская, стр. 27  
горчица английская, стр. 13, 79, 88  
горчица дижонская, стр. 50  
горчица зернистая, стр. 59, 73  
горчичный порошок, стр. 28, 80  
гранат, стр. 34  
гранатовый сироп (наршараб), стр. 60  
грибы лесные, стр. 87

## Ж

желатин, стр. 84  
желе из красной смородины, стр. 88  
жировая сетка, стр. 84

## З

зира (кумин), стр. 21, 74

## И

изюм, стр. 44  
имбирь, стр. 21, 43, 50, 77, 79  
йогурт обезжиренный, стр. 13, 34, 37, 39, 77

## К

кабачок, стр. 24, 43  
картофель, стр. 40, 79, 88  
картофель красный, стр. 80  
картофель фри, стр. 47  
картофельное пюре, стр. 13, 14, 44  
каштаны, стр. 73

кинза, стр. 24, 43, 74, 79  
конкилье, стр. 53  
консервированная фасоль борлотти, стр. 59  
консервированная фасоль канеллини, стр. 65  
консервированная черная фасоль, стр. 74  
консервированные томаты, стр. 10, 18, 44, 47, 71  
консервированные сливовидные томаты, стр. 22  
кориандр (семена), стр. 34, 43  
кориандр молотый, стр. 21  
кормовые бобы, стр. 60  
корн, стр. 79  
корнишоны, стр. 13  
кресс-салат, стр. 27, 34, 50, 54, 79, 80  
кролик, стр. 84  
кудрявая капуста, стр. 65  
кунжут, стр. 24  
кунжутное масло, стр. 24  
кунжутные семечки, стр. 79  
курага, стр. 54, 66, 84  
куриная печенка, стр. 84  
куриный бульон, стр. 44, 56, 59, 74, 84  
кьянти, стр. 22

## Л

лавровый лист, стр. 14, 22, 44, 54, 73, 74, 87  
лайм, стр. 24, 43, 74  
латук, стр. 27  
лемонграсс, стр. 43  
лепешки, стр. 44, 60  
лимон, стр. 22, 24, 31, 34, 40, 47, 59, 60, 65, 79, 80, 88  
лимон соленый, стр. 60  
листья кафрского лайма, стр. 79



листья лайма, стр. 43  
 лук зеленый, стр. 24, 43, 65  
 лук репчатый, стр. 10, 17, 18, 21, 22, 53, 54, 56, 74, 77, 84  
 лук белый, стр. 31  
 лук красный, стр. 37, 39, 44, 59, 69, 87  
 лук-порей, стр. 59  
 лук-шалот, стр. 14, 31, 60, 66, 73, 84

## М

мадера, стр. 84  
 мангольд, стр. 28, 65  
 манчего, стр. 60  
 мед жидкий, стр. 80  
 мини-романо, стр. 37  
 молоко, стр. 53, 87  
 морковь, стр. 10, 14, 21, 22, 54, 73, 84, 87  
 морская соль, стр. 47, 88  
 мука, стр. 13, 14, 17, 22, 28, 53, 54, 87  
 мускатный цвет, стр. 54  
 мята, стр. 60, 77  
 мята сушеная, стр. 47

## О

овощной бульон, стр. 74, 77  
 овсяные хлопья, стр. 87  
 огурец, стр. 27, 37  
 окорок, стр. 56, 59, 80  
 оленья лопатка, стр. 87  
 оленья шея, стр. 87  
 оливки, стр. 37  
 оливковое масло, стр. 10, 14, 17, 18, 21, 22, 24, 27, 28, 31, 34, 40, 43, 44, 50, 53, 56, 59, 60, 65, 66, 71, 73, 74, 77, 79, 80, 84, 87, 88  
 оливковое масло extra virgin, стр. 22, 43, 47, 62, 80  
 орегано, стр. 34  
 орегано сушеный, стр. 47, 71  
 орекьетте, стр. 62  
 орех макадамия, стр. 69  
 орех мускатный, стр. 21, 53, 54, 56

## П

пак-чой, стр. 43  
 панчетта, стр. 59  
 паприка, стр. 21  
 паприка сладкая копченая, стр. 17, 18, 34, 44, 74  
 пармезан, стр. 10, 53, 62  
 паста карри тайская зеленая, стр. 43  
 паста карри красная, стр. 79  
 паста карри роган джош, стр. 77  
 пастернак, стр. 77  
 пекан, стр. 59  
 пекорино, стр. 65  
 перец белый, стр. 54  
 перец душистый, стр. 21  
 перец кайенский, стр. 28  
 перец розовый горошком, стр. 34, 60  
 перец сладкий, стр. 17, 21, 40  
 перец черный горошком, стр. 34, 54  
 перец черный свежемолотый, стр. 14, 21, 27, 28, 37, 44, 47, 50, 56, 62, 65, 71, 73, 80, 87, 88  
 перец чили в хлопьях, стр. 59, 62, 71  
 перец чили зеленый, стр. 18, 43  
 перец чили красный, стр. 18, 24, 27, 34, 39, 43, 44, 50, 77  
 перец чили сушеный, стр. 21, 88  
 перец чили маринованный, стр. 37  
 перец чили поблано (анчо) сушеный, стр. 34, 44  
 перец чили скотч боннет, стр. 21  
 перец чили хабанеро, стр. 31  
 петрушка, стр. 13, 17, 18, 24, 31, 60, 73, 74  
 петрушка плосколистная, стр. 10, 39  
 пиво темное (стаут), стр. 28

полента, стр. 22, 66  
 помидор, стр. 21, 37  
 помидор сливовидный, стр. 47  
 помидоры на ветке, стр. 14  
 помидоры черри, стр. 79  
 прошутто, стр. 66

## Р

растительное масло, стр. 54  
 растительное масло для фритюра, стр. 88  
 ригатони, стр. 71  
 рис (дикий), стр. 59  
 рислинг, стр. 66  
 розмарин, стр. 22, 40, 44, 53, 66, 69, 80, 87, 88  
 руккола, стр. 13, 50

## С

савойская капуста, стр. 65  
 салат листовой, стр. 39  
 сахар, стр. 10, 43  
 сахар коричневый, стр. 18, 31, 50  
 свиная брюшина, стр. 84  
 свиная вырезка, стр. 60, 66  
 свиная голяшка копченая, стр. 73, 77  
 свиная грудинка, стр. 54  
 свиная лопатка, стр. 54, 74  
 свиная шея, стр. 84  
 свиное сало, стр. 54  
 свиной стейк, стр. 65  
 свиной фарш, стр. 69  
 свиные колбаски для жарки, стр. 53, 62, 71, 74, 79  
 свиные кости, стр. 54  
 свиные ножки, стр. 54  
 свиные ребра, стр. 50  
 сельдерей корень, стр. 73  
 сельдерей стебель, стр. 14, 22, 54, 73, 84, 87  
 сибует, стр. 13, 18, 79  
 сливки, стр. 59  
 сливочное масло, стр. 24, 28, 31, 53, 59, 69, 87  
 смесь зернобобовых быстрого приготовления, стр. 74



# ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

смесь специй рас аль ханут, стр. 60  
сметана, стр. 17, 56  
соленья, стр. 54  
солодовый уксус, стр. 18  
сосиски франкфуртские копченые, стр. 18  
соус ворчестерский, стр. 14, 28  
соус клюквенный, стр. 88  
соус рыбный, стр. 43  
соус соевый, стр. 24  
соус соевый легкий, стр. 50  
соус табаско чипотле, стр. 13, 74  
соус чили сладкий, стр. 24  
спаржа, стр. 24, 65  
стейк из бараньей ноги, стр. 40  
стейк из оленины (бедро), стр. 88  
стейк рибай, стр. 24  
сухари панировочные, стр. 10, 13, 39, 66

## Т

таледжио, стр. 53, 59  
телячья отбивная, стр. 31  
тесто слоеное, стр. 79  
тимьян, стр. 14, 17, 21, 28, 31, 59, 65, 69, 73  
томатная паста, стр. 47  
томатный кетчуп, стр. 50  
трюфельное масло, стр. 28  
тыква мускатная, стр. 21, 43, 53

## Ф

фасоль стручковая зеленая, стр. 59  
фенхель, стр. 10, 53  
фенхель (семена), стр. 10, 34, 53, 74  
фета, стр. 69  
фисташки, стр. 39, 84

## Х

халуми, стр. 37  
хамон серрано, стр. 60  
харисса, стр. 34  
хлеб белый, стр. 10, 28, 53, 56, 59, 60, 71  
хлеб дрожжевой, стр. 69

## Ц

цикорий, стр. 34  
цукини, стр. 43

## Ч

чеддер зрелый, стр. 28, 71  
чернослив, стр. 59  
чеснок, стр. 10, 14, 17, 18, 21, 24, 31, 34, 39, 40, 43, 44, 47, 50, 53, 56, 59, 60, 62, 65, 69, 71, 73, 74, 77, 87, 88  
чечевица красная, стр. 77

## Ш

шалфей, стр. 54, 66  
шампиньоны, стр. 17  
шпинат, стр. 59

## Э

эль (шотландский), стр. 87

## Я

яблоко, стр. 27, 69, 80  
яблочный сок, стр. 44, 50  
яйцо, стр. 13, 18, 54, 69, 79, 80, 84, 87

# 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. Блюда из мяса

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) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

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

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

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

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

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

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department for their orders.*

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

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 30.10.2015. Формат 80х100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82741-1



9 785699 827411 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



Мясо имеет потрясающую способность впитывать ароматы, готовить его всегда интересно: дивные маринады, густые глазури и пряные смеси специй, варианты бесконечны. Эту коллекцию блюд специально для вас отобрал Джейми Оливер.

# БЛЮДА ИЗ МЯСА

выбор Джейми



ISBN 978-5-699-82741-1



9 785699 827411 >

