

ДЖЕЙМИ & друзья



Jamie O



**ИТАЛЬЯНСКАЯ
КУХНЯ**
выбор Джейми

ДЖЕЙМИ & друзья



МОСКВА 2017

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

Коллекция из 39 сногсшибательных блюд,
которые специально для вас отобрал Джейми
Оливер, по-настоящему вдохновит вас.

УДК 641.55
ББК 36.997
В92

JAMIE & FRIENDS

Italy

Выбор Джейми. Итальянская кухня : [перевод с английского] /
В92 Джейми Оливер. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 96 с. : ил. —
(Джейми и друзья).

ISBN 978-5-699-93901-5

«Джейми и друзья» — новая книжная серия, основанная на рецептах, отобранных для читателей всемирно известным британским шеф-поваром Джейми Оливером. Телеведущий, сторонник здорового питания, ресторатор и общественный деятель, Джейми Оливер заслужил доверие, уважение и любовь миллионов профессионалов и начинающих любителей готовить всех возрастов. Каждая книга содержит не только рецепты, выбранные самим Джейми, 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 978-5-699-93901-5

© Jamie Magazine Limited, 2015
© Перевод. ИП Ивенская О. С., 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017



Итальянская кухня — это воплощенная страсть к свежим продуктам, фантастические вкусы, ярчайшие краски и невообразимые возможности для воплощения самых смелых кулинарных фантазий. От простой, но вкуснейшей брускетты с цукини и моцареллой до изысканного, шелковистого мятно-горохового ризотто с сочными кусочками баранины; от сделанных своими руками бантиков-фарфалле до настоящих сицилийских канноли с нежнейшей начинкой из рикотты — если вы любите готовить итальянскую еду, вы найдете здесь все, что нужно для вдохновения!

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.



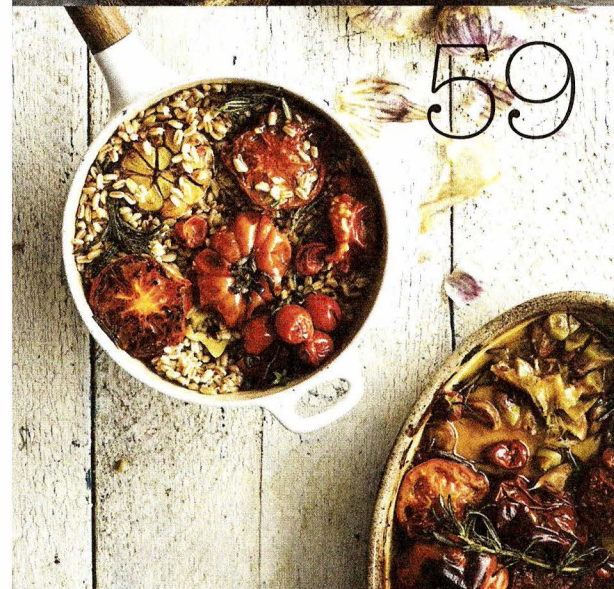
12



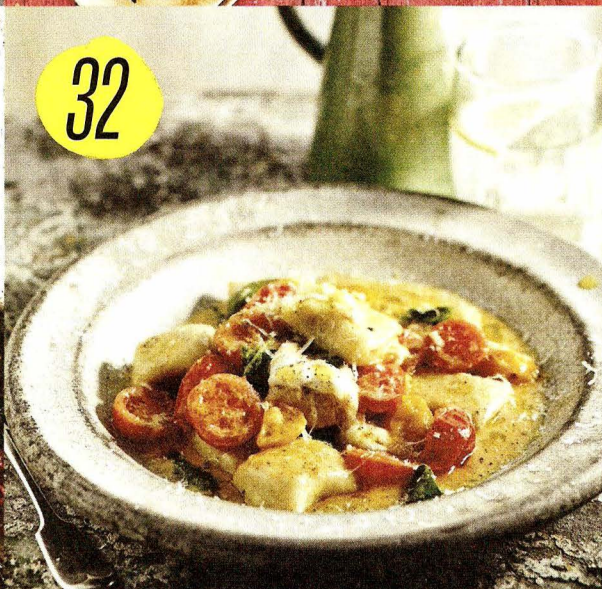
70



23



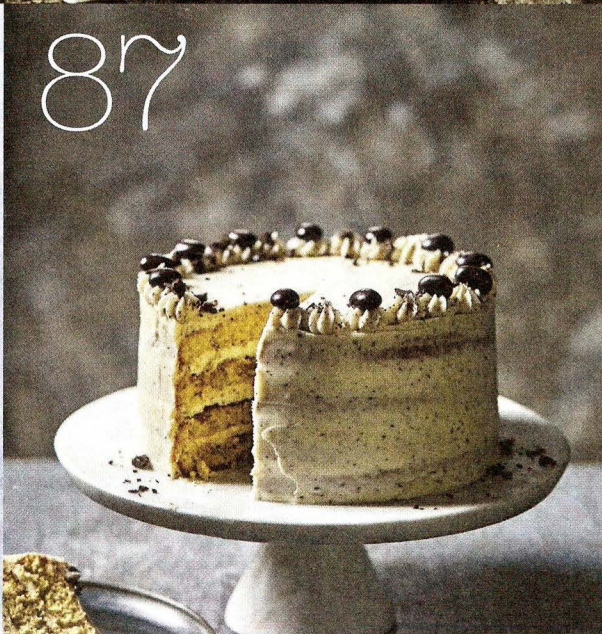
59



32



65

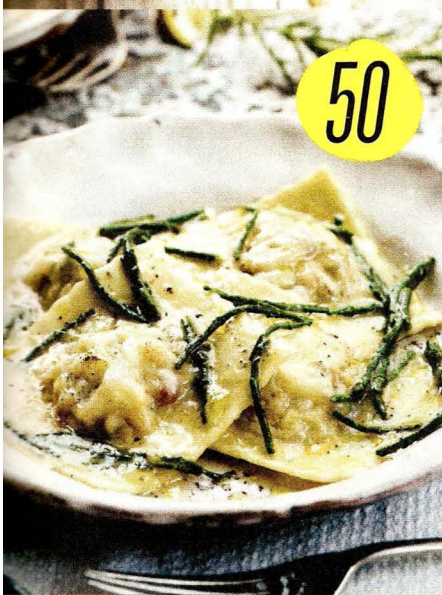


87

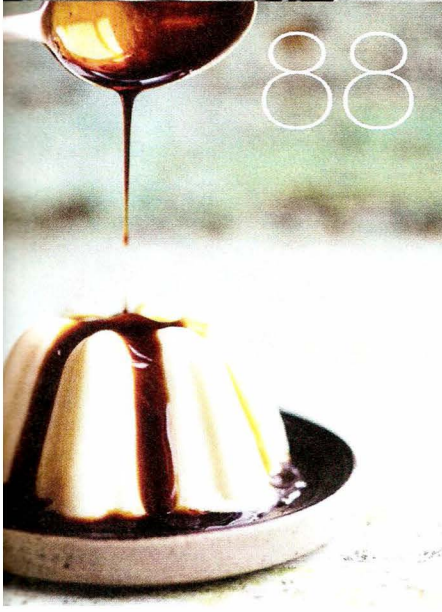




ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОТЕСТИРОВАНЫ
НА КУХНЕ ДЖЕЙМИ!



50



88

СОДЕРЖАНИЕ

08 ЗАКУСКИ И СУПЫ

24 РИЗОТТО И ПАСТА

54 ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

66 ПИЦЦА

76 ДЕСЕРТЫ



ЗАКУСКИ И СУПЫ

Брускетта с цуккини и моцареллой • Кростини
с пюре из гороха и бобов • Салат с курицей • Салат
с жареным тунцом, весенними овощами и молодым
картофелем • Итальянский салат из фасоли
• Летний минестроне • Овощной суп «дзуппа ди
вердуре» с фреголой

Цукини в этом рецепте можно смело заменить обычными кабачками или даже баклажанами, а вместо мяты взять ароматный зеленый базилик — у брускетты нет устоявшегося рецепта, эта разжигающая аппетит перед началом трапезы закуска будет такой, какой вы пожелаете ее сегодня приготовить.

БРУСКЕТТА С ЦУКИНИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 4 порции

- 500 г цукини, разрезать пополам, затем нарезать толстыми ломтиками
- большая щепотка соли
- 2 ст. л. оливкового масла
- перец по вкусу
- 4 толстых ломтика хлеба
- 1 зубчик чеснока, очистить и разрезать пополам
- сок ½ лимона
- 25 г свежей мяты, оборвать листочки
- 1 шарик (250 г) моцареллы буффало

1 Посыпьте ломтики цукини солью и оставьте на 30 минут, чтобы они пустили сок. Промойте и обсушите бумажными полотенцами.

2 Поставьте большую сковороду на средний огонь, влейте оливковое масло и выложите цукини, приправив солью и перцем. Готовьте 10–15 минут, до мягкости.

3 Поставьте сковороду гриль на сильный огонь. Обжарьте на ней хлеб с обеих сторон, пока не появятся темные полосы, затем натрите тосты разрезанным пополам зубчиком чеснока.

4 Снимите цукини с огня, сбрызните соком половинки лимона и слегка перемешайте. Дополните листочками мяты, сбрызните оливковым маслом. Подавайте с хрустящими тостами и нарезанной на кусочки моцареллой.

Пищевая ценность на порцию: 349 ккал;
21,2 г жиров (9,9 г насыщенных); 18,1 г протеинов;
22,6 г углеводов, 3,4 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер. фото: Тара Фишер





Пармезан содержит сычужный фермент, поэтому просто исключите его из рецепта, если хотите, чтобы блюдо было полностью вегетарианским.

КРОСТИНИ С ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА И БОБОВ

На 8 порций

- 1 большой пучок базилика (100 г), листья оборвать
- 1 маленький зубчик чеснока, очистить
- 100 г свежего гороха
- 100 г свежих бобов, если они крупные — очистить
- 50 г миндаля
- 1 лимон
- 100 г рикотты
- 1 ч. л. оливкового масла
- соль и перец по вкусу
- 8 ломтиков цельнозернового хлеба
- пармезан для подачи (по желанию)
- горсть ростков гороха для подачи

1 Поместите сковороду гриль на сильный огонь и дайте ей хорошо нагреться. Тем

временем соедините в чаше кухонного комбайна листья базилика, чеснок, большую часть гороха и бобов и хорошо измельчите.

2 Затем добавьте миндаль, стертую с лимона цедру, выжатый лимонный сок, рикотту и оливковое масло. Вновь измельчите до однородности, приправьте по вкусу солью и перцем.

3 Поджарьте на сковороде гриль ломтики хлеба до появления темных полосок, затем разложите на тостах приготовленную горохово-бобовую смесь.

4 При подаче посыпьте оставшимися бобовыми, мелко натертым пармезаном (если используете) и украсьте ростками гороха.

Пищевая ценность на порцию: 177 ккал;

6,7 г жиров (1,4 г насыщенных); 8,5 г протеинов; 22,2 г углеводов, 2,7 г сахаров

Для этого простого, но очень вкусного салата подойдет и отварная курица, но лучше использовать запеченную в духовке или приготовленную на гриле — у нее более насыщенный вкус.

Не выбрасывайте небольшие стеклянные банки с закручивающейся крышкой, отведите им место на полке вашего кухонного шкафчика, и у вас под рукой всегда будет отличный «шейкер» для салатной заправки. После использования его можно просто выбросить, ведь обычно таких баночек скапливается предостаточно.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

На 4 порции

- около 250 г молодого шпината
- 200 г готового куриного мяса, крупно нарезать
- 50 г пармезана
- 1 гранат, только зерна

Заправка

- 4 ч. л. оливкового масла extra virgin
- сок 1 лимона
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ч. л. гранатовой патоки (соуса наршараб) или меда

1 Соедините шпинат и куриное мясо в большом салатнике. С помощью овощечистки

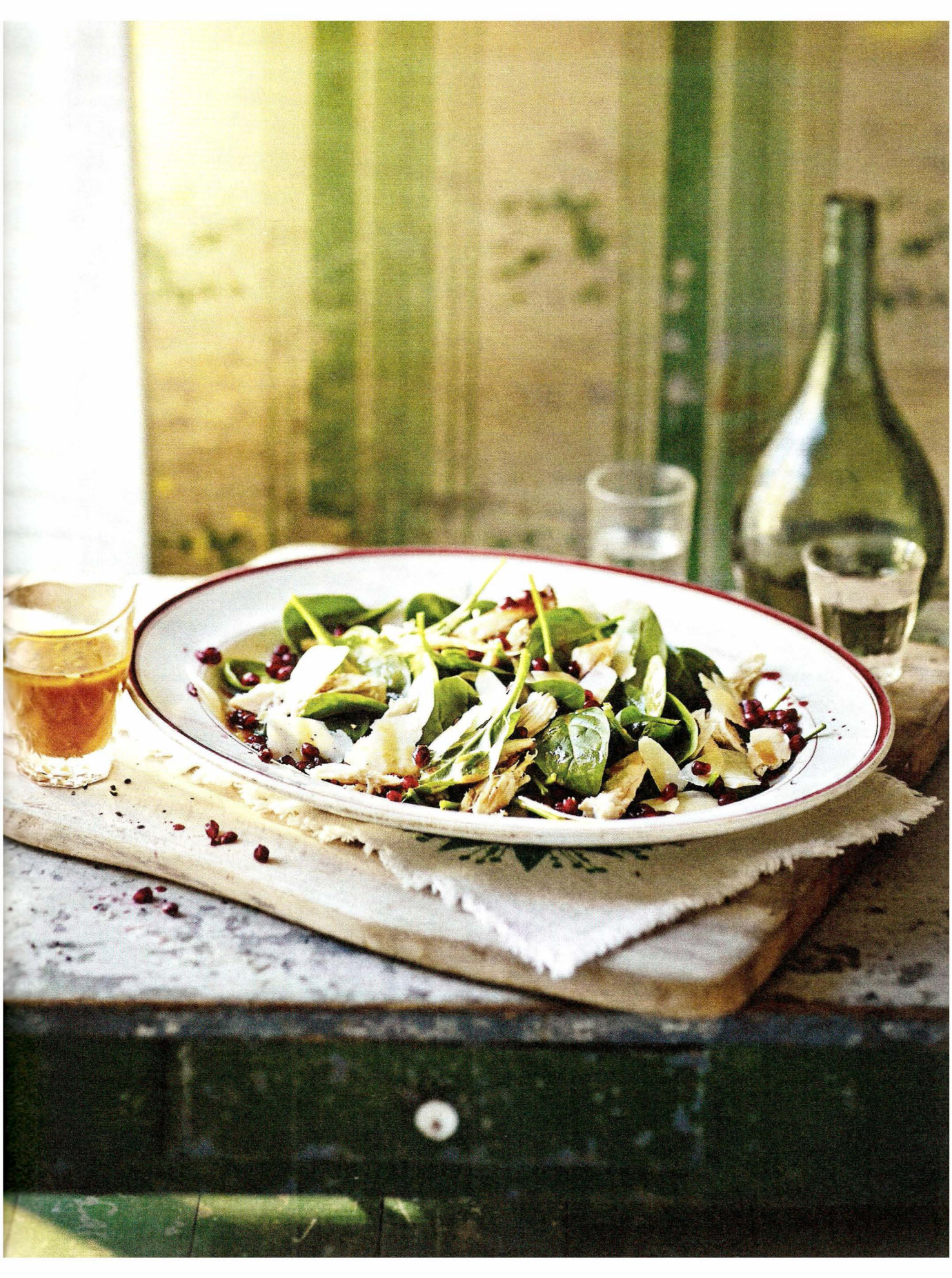
нарежьте сыр тонкими полосками и смешайте две трети со шпинатом и курицей.

2 Для заправки соедините все ингредиенты в банке, закройте крышкой и хорошо потрясите. Полейте салат заправкой и слегка перемешайте, стараясь не повредить листья шпината.

3 В последнюю очередь посыпьте салат гранатовыми зернами, чтобы они не провалились на дно салатника. Украсьте салат оставшимися полосками сыра и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 308 ккал;
20,5 г жиров (4,6 г насыщенных); 20,5 г протеинов;
10,2 г углеводов, 9 г сахаров

Рецепт: Сестры Чиаппа. Фото: Роб Стригер





Главное, что нужно помнить, когда вы жарите тунца, — ни в коем случае нельзя передержать его на сковороде! Внутри он должен оставаться сырым.

САЛАТ С ЖАРЕННЫМ ТУНЦОМ, ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ И МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции

- ½ пучка свежего орегано, листочки оборвать
- соль и перец по вкусу
- 1 зубчик чеснока, очистить
- оливковое масло
- 1 апельсин
- 2 лимона
- 1 филе тунца (350 г)
- 400 г молодого картофеля
- 1 пучок спаржи, удалить жесткие концы, очистить от кожицы
- 200 г горошка в стручках, отрезать жесткие кончики
- 2 побега зеленого лука, мелко нарезать
- 4 оливки, мелко нарубить
- 1 пучок смешанной свежей зелени (базилик, мята, петрушка), мелко нарубить
- 2 ст. л. натурального йогурта

1 С помощью ступки и пестика разотрите орегано со щепоткой соли. Добавьте чеснок и еще раз разотрите.

2 Добавьте немного оливкового масла, цедру и сок апельсина и 1 лимона. Переложите смесь в неглубокую посуду, приправьте по вкусу, затем выложите в нее тунец, обваляйте и оставьте марино-

ваться, пока готовите остальные ингредиенты блюда.

3 Доведите до кипения воду в кастрюле, выложите картофель и варите 15–20 минут или до мягкости, добавив спаржу за 7 минут, а горошек за 2 минуты до окончания варки. Слейте воду через дуршлаг и оставьте овощи в нем, чтобы они подсыхли.

4 В маленькой миске соедините зеленый лук, оливки, большую часть зелени, оставшуюся цедру и выжатый из второго лимона сок. Смешайте с йогуртом, приправьте по вкусу.

5 Заправьте картофель с зелеными овощами приготовленной смесью и выложите на блюдо.

6 Поместите большую сковороду с антипригарным покрытием на сильный огонь. Достаньте тунец из маринада, обсушите и выложите на сковороду. Готовьте 4–5 минут, перевернув в середине приготовления один раз, до золотистой корочки снаружи и темно-розового цвета внутри.

7 Нарежьте тунец толстыми ломтиками и выложите на картофельный салат. Посыпьте оставшейся зеленью.

Пищевая ценность на порцию: : 312 ккал; 5,7 г жиров (1,2 г насыщенных); 43,2 г протеинов; 22,7 г углеводов, 2,7 г сахаров

Думаете, какая зелень лучше подойдет к этому салату? Можете взять ассорти: базилик, орегано, петрушку. А можете попробовать добавить мяту или рукколу — получится очень ароматно.

В итальянских блюдах часто используются оливки, и их качество принципиально. Не покупайте дешевые, особенно искусственно окрашенные черные, найдите настоящие оливки каламата — сизые, блестящие, с маслянисто-насыщенным вкусом.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

На 4 порции

- 2 маленькие красные луковицы, очистить и тонко нарезать
- 3 ст. л. красного винного уксуса
- 2 банки по 400 г белой фасоли в собственном соку
- горсть оливок каламата
- 3 ст. л. каперсов (почек)
- 2 банки по 160 г тунца в оливковом масле
- 250 г помидоров черри разных цветов, разрезать пополам
- 1 ст. л. оливкового масла extra virgin
- горсть листьев зелени
- соль и перец по вкусу

1 Смешайте в миске лук с 3 ложками уксуса. Слейте жидкость с фасоли и добавьте в миску.

2 Разломайте оливки и удалите косточки, добавьте в миску вместе с каперсами и тунцом, с которого слито масло.

3 Добавьте помидоры черри, оливковое масло, оставшийся уксус и зелень. Приправьте по вкусу и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 355 ккал;
10,7 г жиров (1,5 г насыщенных); 33,5 г протеинов;
32,5 г углеводов, 7,6 г сахаров

Рецепт: Франческа Палинг. Фото: Сэм Стоуэлл





ЛЕТНИЙ МИНЕСТРОНЕ

На 6–8 порций

- 100 г пасты (макарон)
- 400 г лука-шалота, очистить и мелко нарубить
- 200 г лука-порей, мелко нарезать
- 1 стебель сельдерея, мелко нарезать
- 50 мл оливкового масла
- 2 головки молодого чеснока, очистить
- 1 небольшой кочан савойской капусты, нашинковать
- 1 лавровый лист
- 200 г зеленого горошка
- 100 г молодых бобов
- тертый пармезан для подачи
- сок 1,5 лимонов для подачи

Бульон

- 100 мл растительного масла
- 1 крупная луковица, очистить и нарубить
- 1 крупный стебель лука-порей, нарезать
- 2 небольшие моркови, нарезать кубиками
- 1 стебель сельдерея, нарезать кубиками
- 5 зубчиков молодого чеснока, очистить и нарезать
- 1 небольшой пучок тимьяна
- 10 г черного перца горошком

Сальса из кинзы

- 50 г кинзы, мелко нарубить
- тертая цедра 1 лимона
- 60 мл оливкового масла
- соль по вкусу

1 Для бульона влейте в кастрюлю растительное масло, выложите все овощи и готовьте на средне-сильном огне около 10 минут, до легкой карамелизации. Добавьте тимьян, перец горошком, влейте 1,5 л воды и варите 1 час, затем бульон процедите.

Минестроне — самый «домашний», по-настоящему уютный суп, собирающий за столом всю семью.

Сальса из кинзы с лимонной цедрой делает его невероятно ароматным!

2 Отварите пасту согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и отставьте.

3 Выложите шалот, порей и сельдерей в кастрюлю с маслом и небольшим количеством воды, потушите на средне-слабом огне до мягкости, 15–20 минут. Добавьте чеснок, савойскую капусту и лавровый лист, влейте сваренный бульон. Варите 15 минут.

4 Тем временем приготовьте сальсу. Соедините кинзу с лимонной цедрой и маслом в небольшой миске, слегка посолите. Отставьте.

5 Выложите в минестроне горошек и бобы, проварите лишь несколько минут перед подачей, чтобы они сохранили свой красивый зеленый цвет. Непосредственно перед подачей добавьте в суп пасту.

6 Разлейте минестроне по тарелкам, выложите в центр каждой немного сальсы из кинзы, щедро посыпьте пармезаном и сбрызните лимонным соком. Сразу подавайте на стол.

Пищевая ценность на порцию: 396 ккал; 29,7 г жиров (3,2 г насыщенных); 8,5 г протеинов; 25,2 г углеводов, 7,6 г сахаров

Фрегола — мелкая паста родом из Сардинии. Внешне она напоминает зерно, а по технологии изготовления близка к кускусу — муку из семолины перетирают с водой до образования мелких катышков. После подсушивания пасту слегка обжаривают, отчего ее вкус приобретает ореховую нотку.

ОВОЩНОЙ СУП «ДЗУППА ДИ ВЕРДУРЕ» С ФРЕГОЛОЙ

На 4 порций

- 1 большая луковица, очистить
- 4 зубчика чеснока, очистить
- 2 стебля сельдерея
- оливковое масло
- 1,5 л овощного бульона
- 240 г пасты фрегола
- 1–2 красных перца чили

- большой пучок базилика
- соль по вкусу
- 150 г шпината, нарезать полосками
- 150 г капусты кале, удалить жесткие прожилки
- 150 г замороженного зеленого горошка

1 Мелко нарубите лук, чеснок и сельдерей. Выложите все в толстостенную кастрюлю с тяжелым дном, влейте 1 ст. л. оливкового масла. Обжаривайте овощи на среднем огне в течение 10 минут, до мягкости.

2 Влейте в кастрюлю с обжаренными овощами бульон и доведите до кипения. Добавьте пасту и варите 12 минут или следуйте инструкции на упаковке.

3 Тем временем приготовьте масло с чили и базиликом. Нарубите перцы чили и три четверти базилика, включая стебли, выложите в кухонный комбайн. Хорошо измельчите, затем влейте 6 ст. л. оливкового масла, добавив щепотку соли.

4 Когда до готовности пасты останется 2 минуты, добавьте в суп шпинат, кале и горошек. В конце положите оставшиеся листья шпината. При подаче сбрызните приготовленным маслом. Оставшееся масло перелейте в банку и подавайте на следующий день.

Пищевая ценность на порцию: 325 ккал; 6,4 г жиров (0,6 г насыщенных); 14,7 г протеинов; 54,4 г углеводов, 9,6 г сахаров

Рецепт: Франческа Палинг; фото: Сэм Стоуэлл



РИЗОТТО И ПАСТА

- Ризотто с говяжьей голяшкой и сальсой верде
- Мятно-гороховое ризотто с тушеной бараниной
 - Ризотто с креветками и шпинатом • Ньюкки по-соррентийски • Букатини пепероната
 - Фарфалле с песто из шпината • Тальятелле с печеными баклажанами и помидорами • Пенне с калабрийской колбасой, помидорами и базиликом
 - Запеченная паста с колбасками, шалфеем и сыром таледжо • Феттучине с рагу из кролика • Лингвине с крабом • Спагетти алле вонголе • Равиоли с лобстером и маслом с морским укропом • Лазанья из полбы со шпинатом и лесными грибами

РИЗОТТО С ГОВЯЖЬЕЙ ГОЛЯШКОЙ И САЛЬСОЙ ВЕРДЕ

На 8 порций

- 3 моркови, мелко нарезать
- 4 стебля сельдерея, крупно нарезать
- 2 красные луковицы, нарезать дольками
- 1 головка чеснока, разрезать пополам
- 4 веточки розмарина
- 2 лавровых листа
- 1 целая говяжья голяшка (2,5 кг), кость удалить, но сохранить
- 250 мл сухого красного вина
- 1 ст. л. оливкового масла
- 50 г пшеничной муки
- 500 мл говяжьего бульона

Сальса верде

- 1 зубчик чеснока, очистить и нарубить
- ½ пучка петрушки, оборвать листочки и мелко нарубить
- ½ пучка водяного кресса, нарубить
- 1 ст. л. каперсов, мелко нарубить
- 3 корнишона, мелко нарубить
- ½ ч. л. дижонской горчицы
- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 лимон

Ризотто

- 1,8 л овощного бульона
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 луковицы, очистить и мелко нарубить
- 2 стебля сельдерея, мелко нарубить
- 600 г риса арборио
- 200 мл сухого белого вина
- 50 г сливочного масла
- 50 г пармезана, натереть на мелкой терке + немного для подачи
- ½ лимона

1 Соедините морковь, сельдерей, лук, чеснок, розмарин и лавровый лист, выложите мясо и полейте вином. Накройте пленкой и поместите в холод на 4 часа, иногда переворачивайте. Разогрейте духовку до 170 °С.

2 Поставьте форму для запекания около 35×25 см на средний огонь, влейте масло. Достаньте мясо из маринада и хорошо об-

сушите. Добавьте в муку соль и перец и обваляйте в ней мясо со всех сторон.

3 Обжарьте мясо около 4 минут с каждой стороны. Добавьте маринад и кость, уменьшите огонь и готовьте 5 минут. Влейте бульон, накройте двойным слоем фольги и поместите в духовку на 3–3½ часа. Готовое мясо должно легко разделяться на волокна.

4 Приготовьте сальсу. Соедините чеснок, петрушку, водяной кресс, каперсы, корнишоны, горчицу и масло, выжмите из лимона сок. Посолите по вкусу, перемешайте.

5 Мясо выложите на доску и накройте фольгой. Поместите форму на сильный огонь и доведите соки, оставшиеся от запекания, до кипения. Убавьте огонь и проварите до загустения 20–30 минут. Процедите через сито в кастрюльку и держите на маленьком огне до подачи.

6 Приготовьте ризотто. Влейте бульон в кастрюлю и поставьте на слабый огонь, чтобы он все время был теплым. В большую кастрюлю на среднем огне влейте масло, добавьте лук и сельдерей, готовьте 10 минут, до мягкости овощей. Увеличьте огонь, всыпьте рис и обжаривайте 1–2 минуты, помешивая. Влейте вино и помешивайте, пока оно почти не выкипит. Вливайте по паре половников бульона, продолжая помешивать, пока почти вся жидкость не впитается.

7 Снимите ризотто с огня, добавьте сливочное масло и пармезан, взбейте деревянной ложкой. Приправьте по вкусу, выжмите лимонный сок, накройте и дайте постоять 1–2 минуты.

8 Разложите ризотто по тарелкам, сделав небольшое углубление в центре. Выложите кусочки мяса, полейте соусом, дополните сальсой верде и посыпьте натертым пармезаном.

Пищевая ценность на порцию: 942 ккал; 30,6 г жиров (10,6 г насыщенных); 82,2 г протеинов; 78 г углеводов, 9,9 г сахаров

Рецепт: Джордин Джордан. Фото: Эмма Ли





МЯТНО-ГОРХОВОЕ РИЗОТТО С ТУШЕННОЙ БАРАНИНОЙ

На 4 порции

- 600 г баранины (лопатки), очистить и нарезать небольшими кубиками
- соль и перец по вкусу
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 средняя морковь, очистить и нарезать кубиками в 5 мм
- 1 стебель сельдерея, мелко нарубить
- ½ луковицы, очистить и мелко нарубить
- 200 мл сухого белого вина
- 400 г консервированных сливовидных помидоров
- 10 листьев свежей мяты + немного для подачи
- 50 г замороженного горошка, разморозить
- 50 г замороженных бобов, разморозить, удалить кожицу

Ризотто

- 150 г замороженного горошка, разморозить, или 800 г свежего горошка, освободить от стручков
- ½ луковицы, очистить и мелко нарубить
- 3 ст. л. оливкового масла
- 350 г риса карнароли или арборио
- 100 мл сухого белого вина
- 1,5 л овощного бульона
- 40 г тертого пармезана
- 60 г сливочного масла
- 30 г рубленой свежей мяты
- соль и перец по вкусу

1 Обильно посолите и поперчите мясо и вмассируйте специи в него. Поместите большую сковороду на средне-сильный огонь, влейте 2 ст. л. масла и обжарьте мясо партиями, по 4–6 минут, до золотистой корочки и начала карамелизации. Снимите с огня.

2 Хорошо протрите сковороду бумажными полотенцами, сбрызните оставшимся маслом и обжаривайте на нем морковь, сельдерей и лук в течение 10–15 минут, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими.

3 Влейте вино, дайте ему выпариться наполовину, затем верните в сковороду мясо вместе с выделившимися соками, добавьте консервированные помидоры. Дважды наполните банку из-под помидоров водой и вылейте ее в сковороду. Готовьте 1½ часа, пока баранина не станет очень мягкой.

4 После 1 часа тушения добавьте мяту, горошек и бобы. Приправьте по вкусу.

5 Для ризотто бланшируйте горошек в кипящей воде 2 минуты, затем воду слейте и измельчите половину горошка в кухонном комбайне до крупных кусочков.

6 В отдельной сковороде спассеруйте лук на оливковом масле на среднем огне до прозрачности.

7 Всыпьте рис и обжаривайте 1 минуту, затем влейте вино и дайте ему испариться. Понемногу вливайте горячий бульон, постоянно помешивая. Через 15–20 минут, когда рис достигнет состояния аль денте, добавьте пармезан, сливочное масло, мяту и горошек, приправьте. Взбивайте энергично в течение 30 секунд — это придаст вашему ризотто шелковистую, кремовую консистенцию.

8 При подаче разложите ризотто по тарелкам, выложите сверху тушеную баранину, украсьте мятой.

Пищевая ценность на порцию: 1073 ккал;
54,3 г жиров (19,6 г насыщенных); 46,5 г протеинов;
91,7 г углеводов, 12,6 г сахаров

РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ И ШПИНАТОМ

На 4 порции

- 100 г лука-шалота, очистить, нарубить
- 40 г сливочного масла
- 280 г риса карнароли
- 150 мл сухого белого вина
- ½ лаврового листа
- 250 г шпината
- 320 г очищенных креветок
- соль по вкусу

Заправка из перца чили и трав

- 2 маленьких красных перца чили, удалить семена, нарубить
- 35 г оливкового масла
- 5 зубчиков молодого чеснока, очистить и пропустить через пресс
- 6 веточек тимьяна, листочки нарубить
- ½ маленького пучка базилика, нарубить
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль по вкусу

Томатное масло

- 500 мл томатного сока
- ½ маленького пучка укропа, нарубить
- ½ маленького пучка шнитт-лука, нарубить
- ¼ маленького пучка петрушки, нарубить
- 1 веточка эстрагона, листочки нарубить
- 120 г мягкого сливочного масла
- лимонный сок по вкусу
- соль по вкусу

Овощной бульон

- 1 крупная луковица, очистить и мелко нарубить
- 1 крупный лук-порей, срезать корень и зеленые листья, тонко нарезать
- 2 небольшие моркови, очистить и тонко нарезать
- 1 стебель сельдерея, тонко нарезать
- 5 зубчиков молодого чеснока, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 100 мл растительного масла
- 1 маленький пучок тимьяна
- 10 г черного перца горошком

1 Обжарьте перец чили на оливковом масле на среднем огне 5 минут. Дайте остыть, вы-

ложите в миску с чесноком, травами, лимонным соком и щепоткой соли, перемешайте.

2 Для томатного масла влейте томатный сок в кастрюлю на среднем огне, доведите до кипения и уваривайте около 20 минут, часто помешивая, чтобы паста не пригорела. Остудите.

3 Для бульона поместите все овощи в кастрюлю, влейте растительное масло и готовьте на средне-сильном огне 10 минут. Добавьте тимьян и перец горошком, влейте 1,5 л воды и варите на слабом огне 1 час, затем процедите.

4 Когда томатная паста остынет, добавьте к ней травы, сливочное масло, лимонный сок и немного соли, перемешайте, уберите в холод.

5 Для ризотто пассеруйте лук-шалот на 20 г сливочного масла около 5 минут.

6 В другой кастрюле обжарьте рис на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета. Влейте вино, добавьте лавровый лист и шалот, приправьте и дайте жидкости выкипеть. Влейте немного бульона, помешивая. Готовьте 15–20 минут, добавляя бульон по мере выкипания.

7 В конце вмешайте в ризотто томатное масло. Приправьте и дайте постоять пару минут.

8 Выложите шпинат в сухую сковороду на средне-слабом огне, накройте крышкой, чтобы он увял. Переложите в миску, посолите. В той же сковороде обжарьте креветки на небольшом количестве растительного масла в течение 1 минуты, до золотистого цвета. В отдельной кастрюльке прогрейте заправку, смешайте ее с креветками.

9 Разложите ризотто по тарелкам, подавайте, дополнив каждую порцию шпинатом и креветками.

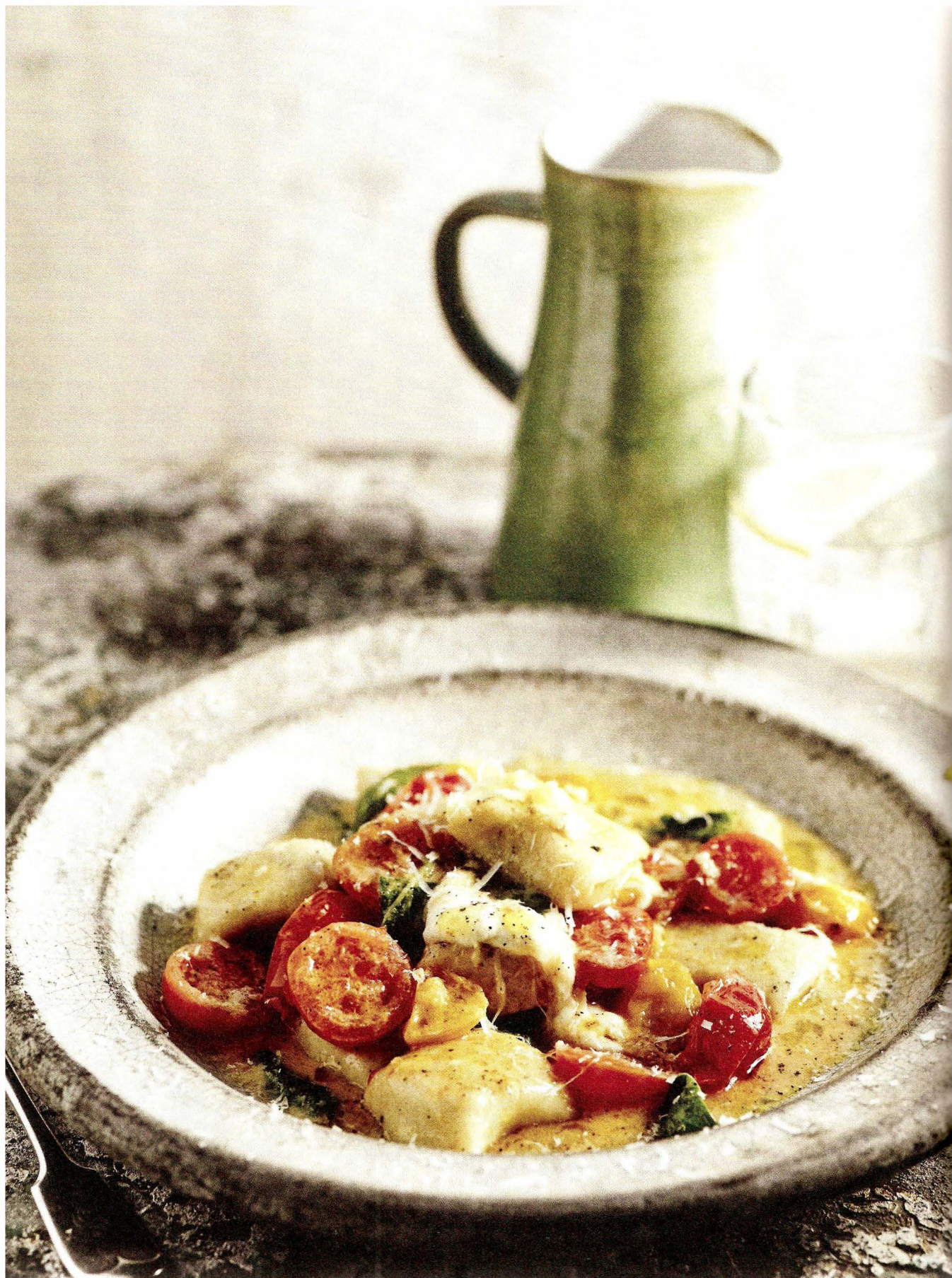
Пищевая ценность на порцию: : 921 ккал;

62 г жиров (23,5 г насыщенных); 21,1 г протеинов;

67,3 г углеводов, 6,1 г сахаров

Рецепт: Робин Хольмгрин. Фото: Кейт Уитакер





Сочетание спелых, сладких, согретых летним солнцем помидоров и свежей, чуть расплавленной моцареллы в соусе для ньокки — это нечто незабываемое! В Сорренто знают толк во вкусной еде.

НЬОККИ ПО-СОРРЕНТИЙСКИ

На 6 порций

- 50 г каменной соли
- 800 г картофеля крахмалистых сортов
- 1 среднее яйцо
- 75 г пшеничной муки 00 + немного на подпыл
- 1 целый мускатный орех
- соль и перец по вкусу
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- 300 г спелых помидоров черри, разрезать пополам
- ½ пучка зеленого базилика, листочки оборвать и нарвать на кусочки
- 1 шарик (125 г) моцареллы буффало, нарвать руками на кусочки
- тертый пармезан для подачи

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Насыпьте на противень тонкий слой каменной соли, выложите промытый картофель и поместите в духовку на 1½ часа. Готовый картофель должен стать мягким внутри, с золотистой корочкой.

2 Достаньте картофель из духовки и, пока он горячий, разрежьте пополам, используя кухонное полотенце, чтобы не обжечься. Ложкой выскребите теплую мякоть в большую миску. Действуйте как можно быстрее, чтобы картофель оставался горячим. Пропустите картофель через пресс в другую миску или, если нет пресса, просто истолките в как можно более однородное пюре. Добавьте яйцо, муку и щедрую порцию свеженатертого мускатного ореха. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте до однородности.

3 Слегка посыпьте мукой рабочую поверхность, выложите картофельную массу

и слегка вымесите. Сформируйте руками в большую, толстую колбаску, затем разрежьте ее на 6 частей. Слегка присыпав рабочую поверхность мукой, скатайте из каждой части колбаску толщиной 2,5 см, обращаясь с массой осторожно, так как она очень мягкая. Острым ножом разрежьте каждую колбаску на 6 квадратных подушечек. Выкладывайте ньокки на подпыленный мукой противень, пока работаете с оставшимися частями теста.

4 Поставьте на сильный огонь большую кастрюлю с подсоленной водой и доведите воду до кипения.

5 Влейте в большую сковороду, стоящую на среднем огне, оливковое масло, добавьте сливочное, прогрейте. В горячее масло выложите помидоры, приправьте и готовьте 3–4 минуты, до начала размягчения.

6 Когда соус будет почти готов, аккуратно выложите ньокки в кипящую воду. Как только они всплывут, доставайте их шумовкой. Сохраните немного воды, в которой варились ньокки. Выложите ньокки и нарванные листья базилика в сковороду с помидорами, влейте воду от пасты и слегка перемешайте.

7 Выложите в сковороду моцареллу, аккуратно перемешайте и дайте всем ингредиентам прогреться вместе 1 минуту, до момента, когда моцарелла начнет плавиться. Если соус густоват, разбавьте его еще небольшим количеством воды от варки ньокки. Подавайте, посыпав тертым пармезаном и крупнодробленым черным перцем.

Пищевая ценность на порцию: 234 ккал; 9,9 г жиров (4,9 г насыщенных); 9,7 г протеинов; 28,4 г углеводов, 2,8 г сахаров



БУКАТИНИ ПЕПЕРОНАТА

На 4 порции

- 2 крупных красных или желтых сладких перца
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу
- 1 средняя красная луковица, очистить и нарезать ломтиками
- 1 крупный зубчик чеснока, очистить и нарезать ломтиками
- 1 красный перец чили, нарезать ломтиками
- 600 г консервированных сливовидных помидоров
- горсть маслин, удалить косточки и крупно нарезать
- перец по вкусу
- 400 г пасты букатини
- горсть листьев базилика для подачи

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Разрежьте каждый перец на 4 дольки, удалите семена и перегородки, полейте 2 ст. л. оливкового масла, слегка посолите. Выложите на противень кожицей вверх и запекайте 25 минут, пока перец не станет мягким, а кожица не начнет темнеть. Дайте перцу слегка остыть, снимите кожицу, нарежьте ломтиками.

2 Разогрейте оставшееся масло в сковороде и обжарьте на нем лук, чеснок и перец

Букатини — полая внутри паста, напоминающая спагетти, — ее можно найти в продаже в магазинах с продуктами итальянской кухни или крупных супермаркетах.

чили до мягкости. Добавьте печеный перец, помидоры и маслины, раздавливая помидоры обратной стороной ложки. Готовьте на среднем огне 10 минут, затем приправьте по вкусу.

3 Тем временем отварите пасту в кастрюле с подсоленной водой согласно инструкции на упаковке, до состояния аль денте. Слейте воду, смешайте с соусом, приправьте, если нужно, и сразу подавайте, украсив листочками базилика.

Пищевая ценность на порцию: 540 ккал;

16,9 г жиров (2,4 г насыщенных); 14,4 г протеинов;

88,4 г углеводов, 13,7 г сахаров

Часто делаете пасту своими руками? Тогда есть смысл приобрести специальный круглый нож-колесико с рифленым лезвием — нарезанные с его помощью фарфалле с фестончатыми краями будут смотреться очень эффектно.

ФАРФАЛЛЕ С ПЕСТО ИЗ ШПИНАТА

На 8 порций

- 1 порция теста для пасты (см. рецепт на стр. 46) + немного пшеничной муки 00 на подпыл
- соль по вкусу

Песто

- 30 г кедровых орешков
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу
- 100 г молодого шпината
- 100 мл оливкового масла extra virgin
- 30 г пармезана, натереть на мелкой терке + немного для подачи
- 1 лимон
- черный перец горошком
- пшеничная мука

1 Сделайте тесто для пасты, уберите в холодильник на то время, пока будете готовить песто.

2 В маленькой сковороде на сильном огне обжарьте кедровые орешки в течение 1–2 минут, до золотистого цвета, затем переложите в кухонный комбайн. Добавьте чеснок, щепотку соли и шпинат. Влейте оливковое масло и измельчайте в пульсирующем режиме 1 минуту, пока смесь не станет более однородной, но сохранит текстуру. Между включениями мотора соскребайте смесь со стенок чаши комбайна. Добавьте две трети пармезана, сок лимона и немного раздавленного черного перца горошком.

3 Измельчайте песто в течение 30 секунд, добавьте специи по вкусу. Скорректируйте консистенцию песто по своему вкусу, доба-

вив по желанию еще оливкового масла, затем отставьте.

4 Установите машинку для пасты в самое широкое положение. Разделите тесто на четыре части, три накройте влажным полотенцем, чтобы они не заветрились. Расплющите четверть теста и пропустите его через машинку для пасты дважды, уменьшив просвет на два деления во второй раз. Сложите тесто вдвое, вновь верните машинку в самое широкое положение и повторите процедуру — у вас должно получиться однородное, эластичное тесто. Пропускайте тесто через машинку, припудривая мукой, еще пару раз, уменьшая просвет, пока оно не достигнет толщины в 2 мм. Повторите с остальными частями теста.

5 Разрежьте листы теста пополам по горизонтали, затем нарежьте квадратиками по 5 см и, прижимая пальцем в центре, сформируйте из них «бантики». Присыпайте готовую пасту небольшим количеством муки.

6 Доведите до кипения воду в большой кастрюле, добавив щепотку соли. Когда вода закипит, аккуратно выложите в нее фарфалле, варите 2 минуты, до состояния аль денте. Слейте воду, сохранив немного.

7 Верните пасту обратно в кастрюлю, добавьте песто, влейте воду от варки пасты, перемешайте. Выложите фарфалле с песто в тарелки, посыпьте тертым пармезаном и сбрызните лимонным соком.

Пищевая ценность на порцию: 271 ккал; 13,4 г жиров (2,2 г насыщенных); 10,1 г протеинов; 27,6 г углеводов, 0,8 г сахаров

Рецепт: Джордин Джордан; фото: Эмма Ли





ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С ПЕЧЕНЫМИ БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 4 порции

- 2 баклажана, нарезать кубиками по 5 см
- 400 г помидоров черри разных цветов, разрезать пополам
- 2 маленькие красные луковицы, нарезать перьями
- 1 ч. л. каперсов
- 4 зубчика чеснока, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 1 пучок базилика, листья оборвать, стебли мелко нарубить
- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 г спаржи, удалить жесткие концы
- 100 г рукколы
- 1 лимон
- соль и перец по вкусу
- 300 г сухих тальятелле, обычных или цельнозерновых
- 20 г пармезана

1 Разогрейте духовку до 170 °С. Выложите в большую форму для запекания баклажаны, помидоры, лук, каперсы, чеснок и стебли базилика. Сбрызните половиной оливкового масла. Накройте фольгой и поместите в духовку примерно на 1 час. В середине запекания удалите фольгу. Готовьте до мягкости баклажанов.

2 Тем временем очистите спаржу от кожицы с помощью овощечистки и нарежьте ею же на тонкие ленточки вдоль. Смешайте с рукколой, выжатым из лимона соком и оставшимся оливковым маслом, хорошо приправьте солью и перцем.

Нижняя часть ростков спаржи твердая, поэтому ее нужно удалить. Как определить, где граница этой части? Да очень просто — согните побег ближе к нижнему концу, и он сам переломится в нужном месте. Пара пустяков!

3 Отварите пасту в большой кастрюле с подсоленной водой, согласно инструкции на упаковке.

4 Достаньте форму с овощами из духовки, посыпьте большей частью листьев базилика, посолите и поперчите по вкусу.

5 Когда паста будет готова, слейте воду (сохранив 1 стакан отвара) и выложите ее прямо в форму с овощами. Поставьте форму на плиту на слабый огонь, влейте сохраненную воду, в которой варилась паста. Готовьте, перемешивая, 3 минуты или до тех пор, пока не образуется густой соус.

6 Подавайте пасту, посыпав оставшимися листьями базилика, с салатом из спаржи и тертым пармезаном.

Пищевая ценность на порцию: 417 ккал; 11,6 г жиров (2,5 г насыщенных); 17,4 г протеинов; 64,9 г углеводов, 14,2 г сахаров

Калабрийская колбаса ндуя делается из свинины, она очень острая на вкус, а по консистенции мягкая, напоминающая паштет. В рецепте ее можно заменить мягкими итальянскими колбасками, добавив к ним острый красный перец.

ПЕННЕ С КАЛАБРИЙСКОЙ КОЛБАСОЙ, ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

На 4 порции

- 25 мл оливкового масла + немного для подачи
- 2 зубчика чеснока, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 1 пучок базилика, листочки оборвать, стебли мелко нарубить
- 50 г свежей или консервированной калабрийской колбасы (см. примечание)

- 2 банки по 400 г консервированных сливовидных помидоров
- соль и перец по вкусу
- 320 г сухой пасты пенне
- тертый пармезан для подачи

1 Поместите большой сотейник на средний огонь, влейте ложку масла, выложите чеснок и стебли базилика, обжаривайте 1–2 минуты, до легкого золотистого цвета. Добавьте колбасу и обжаривайте еще 1–2 минуты, разминая куски колбасы лопаткой, до золотистого цвета.

2 Выложите в сотейник томаты, влейте стакан воды и постоянно помешивайте, разминая томаты. Приправьте солью и перцем, добавьте листья базилика, оставив несколько для подачи, доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте 30–40 минут, время от времени помешивая.

3 За 15 минут до готовности соуса поместите на сильный огонь большую кастрюлю с подсоленной водой. Когда вода закипит, выложите в нее пасту и отварите согласно инструкции на упаковке, до состояния аль денте.

4 С готовой пасты слейте воду, сохранив примерно половину стакана. Дайте пасте немного остыть, затем влейте сохраненную воду от варки пасты в соус и перемешайте. Выложите в соус пасту. Подавайте, сбрызнув оливковым маслом, посыпав пармезаном и украсив листочками базилика.

Пищевая ценность на порцию: 394 ккал; 9,1 г жиров (1,9 г насыщенных); 13,4 г протеинов; 69,1 г углеводов, 9,3 г сахаров

Рецепт: Джордин Джордан; фото: Эмма Ли





Итальянские колбаски — вещь незаменимая! Они обильно сдобрены специями, и их удобно использовать для начинок и соусов к пасте. Если не получилось такие найти, не беда: возьмите свиной фарш, добавьте побольше чеснока, молотых семян фенхеля и аниса, сухого розмарина и свежемолотого перца — получится практически то же самое.

ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С КОЛБАСКАМИ, ШАЛФЕЕМ И СЫРОМ ТАЛЕДЖО

На 4 порции

- соль и перец по вкусу
- оливковое масло
- 6 итальянских колбасок
- 2 средние луковицы, очистить и тонко нарезать
- пучок шалфея
- 100 г пшеничной муки
- 500 мл куриного бульона
- 400 мл молока низкой жирности
- 350 г цельнозерновой пасты ригатони
- 1 средняя головка цветной капусты
- ½ мускатного ореха
- 60 г сыра таледжо
- руккола для подачи

1 Разогрейте духовку до 210 °С. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле.

2 Поместите большую толстостенную кастрюлю на средний огонь, влейте 1 ст. л. оливкового масла. Выдавите колбаски из оболочки и выложите в кастрюлю. Деревянной ложкой разбейте куски. Обжаривайте фарш несколько минут, помешивая. Когда фарш станет золотистым, переложите его в миску.

3 Выложите в кастрюлю лук, при необходимости добавив еще немного оливкового масла. Обжаривайте на среднем огне, помешивая, чтобы лук не пристал ко дну, до мягкости.

4 Оборвите листочки шалфея, отложите 6–8 штук, остальные нарежьте полосками и добавьте в кастрюлю. Когда лук станет мягким, всыпьте муку, постоянно помешивая. Когда лук станет золотистым, влейте бульон и молоко. Проварите, время от времени помешивая, до загустения.

5 Отварите пасту согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте. Слейте с пасты воду, но сохраните ее, перелив обратно в кастрюлю.

6 В воде, оставшейся от отваривания пасты, бланшируйте разобранную на соцветия цветную капусту до состояния аль денте. Разогрейте сковороду гриль на сильном огне. Обжарьте соцветия цветной капусты по 4 минуты с каждой стороны, до темных подпалин.

7 Выложите обжаренный фарш в соус, натрите туда же мускатный орех и вмешайте пасту. Переложите смесь в форму для запекания размером 28×24 см. Сверху выложите цветную капусту, слегка вдавливая соцветия. Нарвите сыр таледжо небольшими кусочками и разложите сверху вместе с оставшимися листьями шалфея. Запекайте около 15 минут, до расплавления сыра. Подавайте, дополнив листочками рукколы, прямо в форме.

Пищевая ценность на порцию: 750 ккал; 27,3 г жиров (10,6 г насыщенных); 36,6 г протеинов; 88,4 г углеводов, 13,2 г сахаров

ФЕТТУЧИНЕ С РАГУ ИЗ КРОЛИКА

На 6 порций

- 50 г пшеничной муки
- соль и перец по вкусу
- 2 кролика, разрезать на куски
- оливковое масло для жарки
- 15 г сливочного масла
- 3 длинные луковицы шалота, очистить и мелко нарубить
- 3 стебля сельдерея, мелко нарубить
- 1 лук-порей, внешние листья удалить и мелко нарубить
- 1 головка чеснока, разрезать пополам
- ½ пучка петрушки, листья и стебли нарубить по отдельности
- 2 лимона
- 3 лавровых листа
- 2 веточки розмарина
- ½ пучка тимьяна
- 200 мл сухого белого вина
- 800 мл куриного бульона
- 2 ст. л. оливкового масла
- 150 г свежих хлебных крошек
- тертый пармезан для подачи

Тесто для пасты

- 300 г муки для пасты + на подпыл
- 3 крупных яйца
- оливковое масло

1 Для пасты всыпьте муку в миску, сделайте углубление. Слегка взбейте яйца с небольшим количеством оливкового масла. Влейте в углубление в муке и замешивайте тесто с краев. Припудрите руки мукой и вымесите тесто. Выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и месите 5–10 минут, пока оно не станет гладким. Заверните в пленку и уберите в холод на 30 минут.

2 Всыпьте муку в миску, добавьте соль и перец. Обваляйте куски кролика в муке. Кастриюлю с тяжелым дном поставьте на средний огонь, влейте немного оливкового масла, выложите кролика, обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны, до золотистого цвета.

3 Растопите сливочное масло, добавьте шалот, сельдерей, порей, чеснок и стебли петрушки. Готовьте 10 минут, помешивая, до золотистого оттенка.

4 Верните кролика в кастрюлю, добавив немного лимонной цедры. Свяжите нитью лавровые листья, розмарин и тимьян, поместите в кастрюлю. Увеличьте огонь, влейте вино, дайте покипеть 1–2 минуты, влейте бульон. Накройте куском смоченного водой и мятого пергамента, убавьте огонь до слабого. Тушите 1½ часа, пока мясо не начнет легко отделяться от костей.

5 Разделите тесто на 4 части и раскатайте, как описано в 4 шаге рецепта на стр. 38.

6 Возьмите 1 пласт теста, припудрите мукой, сверните, оставив край видимым. нарежьте на широкие полоски (около 5 мм) и аккуратно распутайте. Слегка присыпьте пасту и поднос мукой. Сверните полоски пасты в круги и отставьте.

7 Когда кролик будет готов, достаньте мясо из кастрюли. Удалите из соуса травы. Выжмите чесночную мякоть из половинки головки. Подержите кастрюлю с соусом на слабом огне около 10 минут.

8 Когда кролик слегка остынет, снимите мясо с костей и верните его в кастрюлю с соусом. Перемешайте и готовьте еще 10 минут, до тех пор, пока куски кролика не разделятся на волокна, а соус не загустеет.

9 Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Поставьте на средний огонь сковороду с оливковым маслом. Когда масло разогреется, всыпьте хлебные крошки и обжаривайте около 10 минут, затем натрите в них цедру со второго лимона. Снимите с огня, добавьте листья петрушки, посолите и поперчите.

10 Выложите феттучине в кипящую воду и варите до состояния аль денте, 2–3 минуты, затем воду слейте, сохранив половину стакана.

11 Выложите пасту в рагу, влив воду от ее варки, перемешайте. Подавайте, посыпав жареными хлебными крошками и тертым пармезаном.

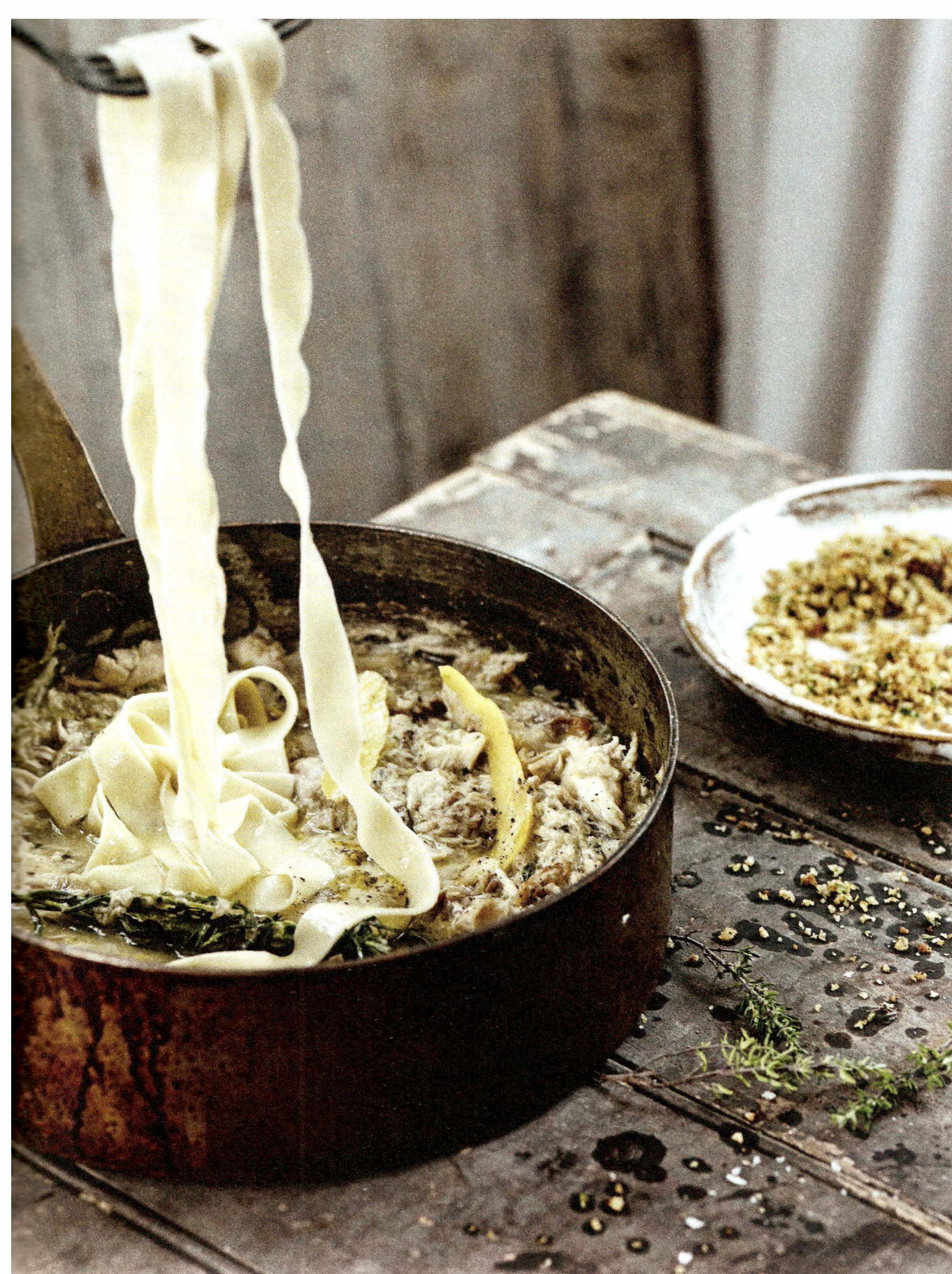
Пищевая ценность на порцию:

625 ккал;

15,5 г жиров (5,5 г насыщенных); 51,4 г протеинов;

63,7 г углеводов, 4,7 г сахаров

Рецепт: Джордин Джордан; фото: Эмма Ли





ЛИНГВИНЕ С КРАБОМ

На 4 порции

- 500 г сухой пасты лингвине
- 150 г темного крабового мяса
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. оливкового масла + немного для подачи
- 25 г сливочного масла
- 300 г мини-цукини, нарезать тонкими кружочками
- ½–1 красный перец чили, нарезать тонкими колечками
- ½ ч. л. семян фенхеля
- 300 г светлого крабового мяса, тщательно очистить от панциря и хитиновых пластинок
- ½ маленького пучка петрушки

1 Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле и отварите лингвине согласно инструкции на упаковке. Слейте воду, сохранив 1 стакан отвара.

2 Тем временем в маленькой миске смешайте темное мясо краба с лимонным соком и отставьте.

3 Поместите большую сковороду на средний огонь, влейте оливковое масло, добавьте сливочное и, когда оно растает, выложите цукини, перец чили и семена

фенхеля. Готовьте 5 минут на среднем огне, пока цукини не начнут слегка размягчаться.

4 Добавьте в сковороду пасту, промаринированное темное и светлое крабовое мясо, влейте немного жидкости, в которой варилась паста. Посыпьте рубленой петрушкой, приправьте по вкусу и сбрызните оливковым маслом.

Пищевая ценность на порцию: : 638 ккал;
14 г жиров (4,6 г насыщенных); 38,2 г протеинов;
96,2 г углеводов, 4,2 г сахаров

Сладковатое крабовое мясо удивительно удачно сочетается с цукини, которые готовятся в жидкости, оставшейся от варки пасты. При подаче можете дополнительно посыпать блюдо петрушкой и колечками перца чили, чтобы сделать вкус еще более ярким.

Спагетти с вонголе — классика итальянской кухни. Прелесть этого блюда — в его простоте. Любые дополнения лишь испортят идеальный вкус. Поэтому готовьте по рецепту, в данном случае про эксперименты лучше забыть.

Очень важно: раковины свежих вонголе должны быть плотно закрыты. Если есть щелка — выбрасывайте. А из готового блюда, наоборот, удалите все нераскрывшиеся ракушки.

СПАГЕТТИ АЛЛЕ ВОНГОЛЕ

На 4 порции

- 9 ст. л. оливкового масла + еще немного
- 2 зубчика чеснока, очистить и нарубить
- 2 красных перчика чили, нарезать ломтиками
- 1 кг итальянских ракушек вонголе, хорошо промыть
- 80 мл сухого белого вина
- 400–500 г спагетти
- горсть рубленой петрушки

1 Разогрейте оливковое масло в сковороде на слабом огне и спассеруйте чеснок и перец чили до мягкости, но без изменения цвета, около 4 минут. Увеличьте огонь до

сильного, выложите вонголе, влейте вино и готовьте под крышкой 5 минут, встряхивая сковороду время от времени.

2 Тем временем отварите спагетти в кастрюле с подсоленной водой согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте. Слейте воду.

3 Удалите все ракушки, которые не раскрылись. Добавьте петрушку, спагетти, сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Подавайте сразу.

Пищевая ценность на порцию: 716 ккал; 32,1 г жиров (4,5 г насыщенных); 27,4 г протеинов; 79,5 г углеводов, 2,6 г сахаров

Рецепт: Дженнаро Кантальдо. Фото: Дэвид Манс





РАВИОЛИ С ЛОБСТЕРОМ И МАСЛОМ С МОРСКИМ УКРОПОМ

На 4 порции

- 1 порция теста для пасты (см. рецепт на стр. 46) + немного пшеничной муки 00 на подпыл
- 1 лобстер (700 г)
- ½ пучка петрушки, мелко нарубить
- 1 красный перец чили, семена удалить, мелко нарубить
- цедра и сок 1 лимона
- оливковое масло
- соль и перец по вкусу
- пшеничная мука на подпыл
- 40 г сливочного масла
- 250 мл овощного бульона
- 200 г морского укропа (критмуна)

1 Сделайте тесто для пасты, уберите в холодильник. Если вы сами готовите лобстера, поместите его в холодильник на 2 часа перед отвариванием. Доведите до кипения воду в очень большой кастрюле, достаньте лобстера из холодильника, убедитесь, что он не двигается. С помощью тяжелого ножа сделайте прокол по центру его головы и поместите в кипящую воду. Убавьте огонь и отваривайте 5–6 минут, почти до полной готовности (он полностью приготовится позже).

2 Достаньте лобстера из кастрюли и выложите на доску, чтобы он немного остыл. Выкрутите и отделите клешни, затем с помощью специальных щипцов или скалки, обернутой в кухонное полотенце, разбейте панцирь и извлеките мясо. Открутите ножки, расплющите плоской стороной ножа и выберите мясо.

3 Разрежьте лобстера пополам вдоль — вставьте большой нож в центр, в точку, где соединяются голова и спинка, и прорежьте, сильно нажимая, до хвоста. Достаньте мясо из хвоста. Нарежьте все мясо лобстера крупными кусочками.

4 Добавьте в миску с мясом лобстера петрушку, перец чили, лимонную цедру и большую часть сока, перемешайте.

Щедро сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите, отставьте.

5 Установите машинку для пасты в самое широкое положение. Разделите тесто на четыре части, три накройте влажным полотенцем, чтобы они не заветрились.

6 Расплющите четверть теста и пропустите его через машинку для пасты дважды, уменьшив просвет на два деления во второй раз. Сложите тесто вдвое, вновь верните машинку в самое широкое положение и повторите процедуру — у вас должно получиться однородное, эластичное тесто. Пропускайте тесто через машинку, припудривая мукой, еще пару раз, уменьшая просвет, пока оно не достигнет толщины в 2 мм. Повторите с остальными частями теста.

7 Чтобы приготовить равиоли, выложите лист теста на слегка присыпанную мукой рабочую поверхность. Выкладывайте на него начинку, отступив 2 см от краев и соблюдая расстояние между порциями начинки в 2 см. Накройте сверху вторым листом теста, прижмите тесто кончиками пальцев вокруг начинки. Нарежьте равиоли на квадратики специальным фигурным ножом или просто острым ножом.

8 В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Пока вода закипает, в большой сковороде на среднем огне растопите сливочное масло и прогревайте до тех пор, пока оно не станет золотистым и приобретет ореховый аромат. Влейте бульон, покачивая сковороду, чтобы получился соус; приправьте его по вкусу.

9 Выложите равиоли в кипящую воду и варите 2–3 минуты, пока они не всплывут, положив в середине варки морской укроп (вам придется добавлять его порциями). Слейте воду, добавьте соус и аккуратно перемешайте. Подавайте, сбрызнув оставшимся лимонным соком.

Пищевая ценность на порцию: 486 ккал; 16,5 г жиров (6,9 г насыщенных); 28,8 г протеинов; 55,7 г углеводов, 1,6 г сахаров

Крем-фреш в этом рецепте можно заменить свежей жирной сметаной, не слишком кислой на вкус, или греческим йогуртом.

ЛАЗАНЬЯ ИЗ ПОЛБЫ СО ШПИНАТОМ И ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ

На 4 порции

- 30 г сушеных белых грибов
- 2 зубчика чеснока, очистить
- 2 луковицы, очистить
- оливковое масло
- 500 г свежих грибов (лисичек, вешенок, шампиньонов и т.п.)
- немного сухого белого вина (по желанию)
- 350 г крема-фреша малой жирности
- ½ мускатного ореха
- 1 лимон, сок и цедра
- соль и перец по вкусу
- 300 г шпината
- 500 г листов для лазаньи из полбы
- 50 г цельнозерновых панировочных сухарей
- ½ маленького пучка орегано, листочки оборвать и мелко нарубить
- 20 г пармезана, натереть

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите сухие грибы в маленькую миску, залейте кипятком и оставьте размокать.

2 Мелко нарубите чеснок, нарежьте лук тонкими полукольцами. Разогрейте в глубокой большой сковороде 1 ст. л. оливкового масла, выложите лук и чеснок, пассеруйте 1–2 минуты, до мягкости.

3 Выложите обработанные свежие грибы в сковороду, распределите их равномерно. Прибавьте огонь и готовьте 7–9 минут.

Влейте вино, если используете его, дайте алкоголю выпариться.

4 Доведите до кипения подсоленную воду в кастрюле. Слейте с сухих грибов жидкость и сохраните ее.

5 Выложите в миску крем-фреш, добавьте свеженатертый мускатный орех, половину лимонной цедры и весь сок лимона, приправьте по вкусу и перемешайте. По желанию разведите водой, оставшейся от замачивания грибов.

6 Нарежьте размоченные грибы и выложите вместе со шпинатом в сковороду с грибами. Перемешайте, чтобы шпинат увял (при необходимости добавьте немного жидкости от замачивания грибов).

7 Выкладывайте лазанью, начав с трети грибной смеси. Бланшируйте листы пасты по одному в кастрюле с кипящей водой по 1–2 минуты, затем щипцами выкладывайте их в форму (если нужно, удалите кончики листов пасты). На слой листов пасты выложите четверть крема-фреша и разровняйте. Повторяйте слои, последними должны быть слой пасты и слой крема-фреша.

8 Посыпьте лазанью панировочными сухарями, орегано, оставшейся лимонной цедрой и пармезаном. Запекайте 20 минут, до золотистой хрустящей корочки.

Пищевая ценность на порцию: 752 ккал; 23 г жиров (11,2 г насыщенных); 28,1 г протеинов; 104,7 г углеводов, 14,7 г сахаров

Рецепт: Франческа Палинг. Фото: Сэм Стоуэлл





ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Запеченные кальмары с фенхелем и кедровыми орешками • Полба с запеченными томатами, чесноком и розмарином • Зеленая фасоль с песто из рукколы и мяты • Фаршированные кабачки по-сицилийски • Свиные отбивные с полентой и горчицей • Скумбрия на гриле с маринованным кабачком

Чудесные, нежные по своей текстуре шарики, приготовленные на основе кедровых орешков и ароматного печеного фенхеля.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОЛЬПЕТТЕ С ФЕНХЕЛЕМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 4 порции

- 1 большая или 2 маленькие луковицы фенхеля (400 г), удалить жесткую часть, сохранить стебли
- оливковое масло extra virgin
- соль и перец по вкусу
- 20 г кедровых орешков
- 20 г очищенных семечек тыквы
- 3 зубчика чеснока, очистить
- ½ красного перца чили, семена удалить, крупно нарезать
- 50 г пармезана
- 100 г панировочных сухарей
- 1 крупный яичный желток
- ½ пучка петрушки, оборвать листочки, стебли мелко нарубить
- 400 г консервированных резаных томатов
- 1 ч. л. бальзамического уксуса

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Разрежьте фенхель на дольки толщиной 2–3 см, выложите их в форму для запекания. Сбрызните маслом, приправьте и запекайте в духовке 30 минут.

2 Достаньте фенхель, посыпьте кедровыми орешками и семечками тыквы, верните в духовку на 8 минут, чтобы фенхель стал полностью мягким. Достаньте из духовки и оставьте остывать на 5 минут.

3 Выложите 2 зубчика чеснока и перец чили в чашу кухонного комбайна и хорошо измельчите. Добавьте печеный фенхель с орешками и семечками. Измельчайте в пульсирующем режиме, так, чтобы масса не была однородной, чувствовались кусочки.

4 Натрите в приготовленное пюре пармезан, добавьте панировочные сухари, жел-

ток, посолите и поперчите. Смешайте в пульсирующем режиме, но не доводите до однородности.

5 Смажьте противень растительным маслом. Влажными руками скатайте из приготовленной массы около 20 шариков размером с грецкий орех, выложите их на противень и уберите в холодильник на 15 минут. Снова разогрейте духовку до 200 °С.

6 Сбрызните польпетте маслом и запекайте 20–25 минут, пока они не станут золотистыми и хрустящими.

7 Пока готовятся шарики, сделайте томатный соус. Поставьте на средний огонь кастрюлю среднего размера с антипригарным покрытием, влейте немного оливкового масла. Нарежьте тонкими ломтиками оставшийся зубчик чеснока, выложите в кастрюлю вместе с рублеными стеблями петрушки. Обжаривайте 1 минуту, затем влейте томаты.

8 Наполните банку из-под томатов наполовину водой, добавьте немного бальзамического уксуса, влейте в кастрюлю с соусом. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 8–10 минут, до загустения. Перелейте соус в чашу кухонного комбайна и взбейте до однородности. Верните соус обратно в кастрюлю и сохраняйте теплым до подачи.

9 Разлейте соус по глубоким тарелкам, выложите польпетте, посыпьте рубленой петрушкой (можно добавить пару веточек фенхеля) и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 476,3 ккал; 26,1 г жиров (8,3 г насыщенных); 23,3 г протеинов; 39,7 г углеводов, 8,3 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хейден. Фото: Тоби Скотт



ПОЛБА С ЗАПЕЧЕННЫМИ ТОМАТАМИ, ЧЕСНОКОМ И РОЗМАРИНОМ

На 4 порции

- 1 кг помидоров ассорти
- ½ пучка розмарина
- 1 целая головка чеснока
- оливковое масло
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 400 г полбы
- пармезан для подачи (по желанию)

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Крупные помидоры разрежьте пополам вдоль, мелкие оставьте целыми. Выложите помидоры и розмарин в небольшую форму для запекания.

2 Разрежьте неочищенную головку чеснока пополам поперек и воткните половинки

между помидорами. Полейте 2 ст. л. оливкового масла и бальзамическим уксусом. Запекайте в духовке 20–25 минут или до мягкости помидоров (при этом они должны сохранять свою форму).

3 В большом сотейнике отварите полбу согласно инструкции на упаковке, затем слейте воду.

4 Выжмите мягкий чеснок из шелухи, удалите веточки розмарина. Выложите содержимое формы в сотейник с полбой, натрите туда же пармезан (если используете) и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 494 ккал; 9,9 г жиров (1,7 г насыщенных); 15,6 г протеинов; 83,6 г углеводов, 11,4 г сахаров

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С ПЕСТО ИЗ РУККОЛЫ И МЯТЫ

На 4 порции

- 80 г рукколы
- пучок мяты, оборвать листочки
- 40 г бланшированного и обжаренного фундука
- 2–3 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 20 г пармезана



- 1 зубчик чеснока, очистить
- сок ½ лимона
- 400 г зеленой фасоли

1 Доведите до кипения воду в среднем по размеру сотейнике.

2 Соедините в кухонном комбайне рукколу, листья мяты, 20 г фундука и 2 ст. л. оливкового масла. Хорошо измельчите.

3 Натрите пармезан, мелко нарубите чеснок и добавьте все в комбайн вместе с лимонным соком. Снова измельчите. Добавьте еще одну ложку оливкового масла, если масса получилась слишком густой.

4 Обрежьте кончики у стручков фасоли и бланшируйте фасоль в кипящей воде несколько минут до состояния аль денте.

5 Выложите песто в большую миску, затем щипцами переложите фасоль из кастрюли – воду сливать не нужно, немного воды разбавит густое песто. Перемешайте и выложите в посуду для подачи.

6 Крупно нарубите оставшиеся орехи и посыпьте фасоль перед подачей.

Пищевая ценность на порцию: 200 ккал; 17,2 г жиров (2,8 г насыщенных); 6,4 г протеинов; 5,2 г углеводов, 3,5 г сахаров

Рецепт: Франческа Палинг. фото: Сэм Стоуэлл

Рецепт: Франческа Палинг. фото: Сэм Стоуэлл



Идеальное блюдо для прохладного осеннего вечера. Пока кабачки запекаются, в кухне начинают витать потрясающие ароматы, и у ваших домашних уже просто слюнки текут. Подавайте же скорее!

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ ПО-СИЦИЛИЙСКИ

На 4 порции

- 2 средних желтых кабачка
- 2 средних цукини
- морская соль
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица, очистить и мелко нарубить
- 1 маленький зубчик чеснока, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 1 ч. л. молотой корицы
- 50 г изюма
- 50 г кедровых орешков
- 100 мл марсалы или аналогичного сладкого вина
- 75 г панировочных сухарей
- 200 г фарша из свиной лопатки
- перец по вкусу
- 16 ломтиков панчетты

Томатный соус

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, очистить и нарезать ломтиками
- 1 большой пучок базилика, листья порвать, стебли мелко нарубить
- щепотка сушеного перца чили
- 2 банки консервированных сливовидных помидоров

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Разрежьте кабачки вдоль пополам, затем с помощью чайной ложки выскребите часть мякоти из каждой половинки. Мелко нарежьте мякоть и сохраните. Поместите половинки кабачков на противень, посыпьте морской солью и оставьте на 10 ми-

нут. Затем промойте, слейте воду и обсушите бумажными полотенцами.

2 Поставьте большую сковороду на средний огонь, влейте столовую ложку масла и обжаривайте лук, чеснок и рубленую мякоть кабачков с молотой корицей около 10 минут. Добавьте изюм и кедровые орешки, влейте марсалу и выпаривайте несколько минут. Дайте остыть, затем смешайте с панировочными сухарями и кедровыми орешками, приправьте морской солью и свежемолотым черным перцем. Наполните начинкой половинки кабачков и соедините их попарно.

3 Поместите на средний огонь сотейник, влейте столовую ложку оливкового масла, добавьте чеснок и нарубленные стебли базилика. Обжаривайте 3–4 минуты, до появления аромата. Добавьте перец чили и помидоры, раздавливая их ложкой. Приправьте и тушите 5 минут, затем положите половину листьев базилика.

4 Перелейте томатный соус в небольшую форму для запекания. Аккуратно выложите фаршированные кабачки в соус и накройте каждый 4 ломтиками панчетты. Посыпьте сверху оставшимися листьями базилика и сбрызните оливковым маслом. Запекайте в духовке в течение 25 минут, до момента, когда соус начнет булькать, затем подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 452 ккал;
26,3 г жиров (5,4 г насыщенных); 21,8 г протеинов;
28,8 г углеводов, 23,5 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Тара Фишер





Полента — это «палочка-выручалочка» итальянского повара. Она хороша и свежеприготовленная, нежная и шелковистая, и остывшая, затвердевшая — тогда ее можно нарезать на ломтики и обжарить в панировке до хрустящей корочки. Здесь предлагается альтернативный способ: полента варится, запекается и обжаривается, что экономит время на застывание.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ПОЛЕНТОЙ И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

На 4 порции

- 200 г сухой поленты + немного для обваливания
- соль по вкусу
- 40 г сливочного масла
- 20 г пармезана, натереть
- оливковое масло
- 4 свиные отбивные
- 2 зубчика чеснока, очистить и нарезать ломтиками
- 125 мл марсалы
- 1 ст. л. зернистой горчицы
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. жирных сливок
- зелень для подачи

1 Доведите до кипения 750 мл подсоленной воды, медленно, постоянно помешивая, всыпьте в нее поленту. Когда полента станет однородной и загустеет, убавьте огонь и готовьте 2–3 минуты, часто помешивая, убедившись, что нет комков.

2 Посолите, вмешайте половину масла и пармезана, снимите с огня. Выстелите форму размером 22×8 см фольгой. Когда полента немного остынет, выложите ее в форму и разровняйте лопаткой. Запекайте в духовке 20 минут, до плотности.

3 Разрежьте запеченную поленту на 8–12 ломтиков. Обваляйте их в сухой поленте и сбрызните оливковым маслом. Разогрейте оливковое масло в большой сковороде на средне-сильном огне и обжарьте ломтики с обеих сторон до золотистого цвета.

4 В большой кастрюле, стоящей на средне-сильном огне, прогрейте оставшееся сливочное масло с 1 ст. л. оливкового до момента, пока не начнет образовываться пена. Приправьте отбивные, выложите в сковороду вместе с чесноком, обжаривайте по 3–4 минуты с каждой стороны, до золотистого цвета и готовности. Снимите мясо со сковороды и держите в тепле до подачи.

5 Прибавьте огонь, влейте в сковороду марсалу и дегласируйте соки, приставшие ко дну сковороды. Когда марсала немного выкипит, добавьте оба вида горчицы и 75 мл воды. Прогрейте, снимите с огня и вмешайте сливки.

6 При подаче полейте отбивные выделившимися соками и приготовленным соусом, дополните полентой и украсьте зеленью.

Пищевая ценность на порцию: 720 ккал;
40,5 г жиров (16,8 г насыщенных); 41,7 г протеинов;
40,7 г углеводов, 0,8 г сахаров

Этот рецепт подойдет и для готовки на природе. Нарезьте кабачки более толстыми кружочками, сбрызните маслом и обжарьте на решетке гриля до мягкости и появления темных полосок. Скумбрию тоже поджарьте на решетке. Аромат дымка от углей пойдет блюду только на пользу.

СКУМБРИЯ НА ГРИЛЕ С МАРИНОВАННЫМ КАБАЧКОМ

На 4 порции

- 4 скумбрии, разделанные «бабочкой»
- оливковое масло
- сок 1 лимона для подачи
- 8–10 шт. редиса, нарезать тонкими ломтиками, для подачи
- соль и перец по вкусу

Маринованный кабачок

- 500 мл растительного масла для жарки
- 3 средних кабачка, нарезать кружочками 5 мм толщиной
- 4 зубчика чеснока, очистить и раздавить
- 1 красный перчик чили, нарезать тонкими ломтиками
- 25 г листьев свежей мяты, нарезать, + немного для подачи
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. белого винного уксуса

1 Начните с кабачков. Разогрейте масло в глубокой сковороде на среднем огне в течение 2–3 минут, пока оно не достигнет температуры 175 °С, затем партиями об-

жарьте кабачок до светло-золотистого цвета. С помощью щипцов перекладывайте обжаренный кабачок на поднос, выстеленный бумажными полотенцами, и дайте слегка остыть.

2 Выложите жареные кабачки на блюдо для подачи. Приготовьте маринад из остальных ингредиентов и полейте им кабачки. Дайте промариноваться при комнатной температуре в течение 30 минут.

3 Разогрейте сковороду гриль на сильном огне. Смажьте скумбрию маслом, посолите и поперчите, выложите на сковороду кожей вниз и жарьте 5–7 минут или пока мякоть рыбы не побелеет и станет плотной на ощупь.

4 Выложите скумбрию на тарелку, сбрызните выжатым из лимона соком и оливковым маслом. Подавайте с маринованным кабачком и редисом.

Пищевая ценность на порцию: 787 ккал; 67 г жиров (11,9 г насыщенных); 40,1 г протеинов; 4,5 г углеводов, 3,2 г сахаров

Рецепт: Дженнаро Контальдо, фото: Дэвид Манс





ПИЦЦА

Томатный соус • Тесто для пиццы • Пицца на
противне с Оксфорд-стрит • Пицца с картофелем,
сыром таледжо и кабачком • Быстрая пицца
на гриле

Используйте этот вкуснейший томатный соус, когда будете готовить пиццу.



ТОМАТНЫЙ СОУС

На 1 л

- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока
- 25 г базилика, листья нарвать, стебли мелко нарубить
- 3 банки по 400 г консервированных сливовидных помидоров

1 Разогрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Выложите чеснок и стебли базилика, спассеруйте их в течение 2–3 минут, пока чеснок не начнет слегка золотиться.

2 Добавьте в сковороду листья базилика и томаты. Раздавите томаты обратной стороной деревянной ложки, насколько это возможно, посолите и поперчите.

3 Как только соус дойдет до кипения, снимите его с огня. Процедите через сито в большую миску, протирая деревянной ложкой, чтобы отжать как можно больше соуса. Все, что останется в сите, выбросьте.

4 Верните соус обратно в кастрюлю, доведите до кипения, убавьте огонь и проварите 5 минут или дольше, чтобы он достаточно загустел.

5 Вы можете хранить этот соус в стерилизованных банках до 5 дней или заморозить и хранить в контейнерах в течение нескольких месяцев.

Рецепт: Джейми Оливер. фото: Давид Лофтус



Оксфорд-стрит в Лондоне — мекка для шопоголоков. Когда ты проводишь несколько часов на ногах, совершая все эти многочисленные покупки, разыгрывается нешуточный аппетит, и нет ничего лучше, чем съесть кусок простой, но такой вкусной пиццы, которая, к тому же, готовится довольно быстро.

ПИЦЦА НА ПРОТИВНЕ С ОКСФОРД-СТРИТ

На 8 шт.

- 300 г готовой запеченной свинины с жиром, мясо нарезать длинными тонкими ломтиками
- большая горсть черствых хлебных крошек
- 1 порция теста для пиццы
- 200 г соцветий брокколи
- оливковое масло
- томатный соус
- 6 анчоусов
- 2 шарика моцареллы буффало (250 г)
- ½ ч. л. сушеного перца чили
- 50 г кресс-салата для подачи
- сок 1 лимона для подачи

1 Разогрейте духовку до 220 °С. Обильно смажьте противень 35×42 см свиным жиром, затем посыпьте хлебными крошками, чтобы он был равномерно ими покрыт.

2 Раскатайте ваше тесто для пиццы слоем толщиной 1 см, выложите в противень, что-

бы он весь был покрыт тестом. Оставьте на 15 минут для расстойки.

3 Поставьте на сильный огонь кастрюлю с водой. Когда вода закипит, бланшируйте в ней брокколи в течение 2–3 минут. Слейте воду, промойте холодной водой, выложите в миску. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла и перемешайте, чтобы оно равномерно распространилось.

4 Смажьте тесто томатным соусом, выложите ломтики мяса и анчоусы. Сверху накройте моцареллу и разложите соцветия брокколи. Наконец, посыпьте перцем чили и сбрызните оливковым маслом. Выпекайте в духовке 25–30 минут, до золотистого цвета и хрустящей текстуры краев теста.

5 Посыпьте готовую пиццу кресс-салатом и сбрызните лимонным соком, сразу подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 736 ккал; 25,1 г жиров (8,2 г насыщенных); 34,4 г протеинов; 99,4 г углеводов, 5,4 г сахаров

ПИЦЦА С КАРТОФЕЛЕМ, СЫРОМ ТАЛЕДЖО И КАБАЧКОМ

На 6 порций

- 800 г муки из твердых сортов пшеницы
- 200 г мелкой манной крупы + немного на подпыл
- 1 ч. л. мелкой морской соли
- 7 г (1 пакетик) сухих дрожжей
- 1 ст. л. мелкокристаллического сахара
- 4 ст. л. оливкового масла
- 650 мл теплой воды

Топпинг

- 500 г молодого картофеля
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 3 красные луковицы, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- несколько веточек свежего тимьяна
- соль и перец по вкусу
- 300 г сыра таледжо, нарезать тонкими ломтиками
- 600 г кабачка (цукини), желтого и зеленого
- 50 г кедровых орешков, обжарить

1 Просейте муку, манную крупу и соль на чистую рабочую поверхность, сделайте углубление посередине. Смешайте в кувшине дрожжи, сахар, оливковое масло и теплую воду, оставьте на несколько минут, затем влейте в углубление в муке.

2 Вилкой постепенно подмешивайте муку к жидкости. Продолжая вымешивать, захватывайте все больше муки, и когда вся мука будет замешана, начинайте месить тесто чистыми, подпыленными мукой руками. Месите, пока не получите однородное, упругое тесто.

3 Выложите шар теста в большую подпыленную мукой миску и слегка присыпьте мукой сверху. Накройте миску влажным чистым кухонным полотенцем и поместите

для расстойки в теплое место примерно на 1 час, или до момента, когда объем теста не увеличится вдвое.

4 Приготовьте топпинг. Доведите до кипения в кастрюле подсоленную воду, выложите картофель и варите 15–20 минут, до мягкости. Слейте воду и оставьте картофель в дуршлаге, чтобы он обсох.

5 Поставьте большую сковороду на средний огонь, влейте столовую ложку оливкового масла. Обжарьте чеснок, лук и листочки тимьяна в течение 15 минут, пока смесь не станет мягкой и карамелизуется. Затем добавьте картофель, слегка раздавив его толкушкой для пюре. Хорошо приправьте солью и перцем и оставьте остывать.

6 Переложите тесто на подпыленную мукой поверхность и слегка обомните, чтобы вышел лишний воздух. Вы можете использовать его для пиццы сразу или завернуть в пищевую пленку и держать в холодильнике до нужного момента.

7 Разогрейте духовку до 250 °С или до самой высокой температуры. Разделите ваше тесто на 6 частей, раскатайте каждую в круг толщиной 5 мм. Выложите на противни, подпыленные манной крупой.

8 Выложите на лепешки топпинг из лука и картофеля, распределяя его до самых краев. Разложите на пиццы ломтики таледжо. С помощью овощечистки нарежьте кабачки на тонкие ленты вдоль и разложите на каждую пиццу. Приправьте и сбрызните оливковым маслом.

9 Выпекайте 7–10 минут, пока края пиццы не станут золотистыми и хрустящими, и подавайте сразу, посыпав кедровыми орешками.

Пищевая ценность на порцию: 982 ккал; 30 г жиров (10,7 г насыщенных); 32,7 г протеинов; 153,9 г углеводов, 9,7 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Тара Фишер





Кто сказал, что пиццу нельзя приготовить быстро? И почему ее нужно обязательно выпекать в дровяной печи? Попробуйте сделать это на сковороде гриль или даже решетке барбекю — получится просто прекрасно. Для топпинга выбирайте ваши любимые ингредиенты, например, обжаренные помидоры черри, рукколу и тонкие ломтики прошутто. Не забудьте и про ароматный свежемолотый черный перец.

БЫСТРАЯ ПИЦЦА НА ГРИЛЕ

На 4 порции

- 250 г муки из твердых сортов пшеницы
- 2 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. оливкового масла

Соус

- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 банка консервированных резаных томатов
- горсть листьев базилика
- соль и перец по вкусу

1 Смешайте муку, дрожжи, соль, сахар, 1 ст. л. оливкового масла и 180–200 мл теплой воды. Замесите эластичное тесто; накройте и оставьте для расстойки на 1 час.

2 Обжарьте чеснок в 4 ст. л. оливкового масла, затем влейте томаты, добавьте базилик, соль и перец.

3 Разогрейте сковороду гриль или барбекю. Скатайте из теста 4 шара, раскатайте каждый в лепешку. Смажьте с одной стороны маслом и готовьте смазанной стороной вниз, 2–4 минуты, пока снизу лепешка не поджарится. Смажьте маслом другую сторону, переверните лепешку и поджарьте. Повторите с оставшимися лепешками.

4 Готовые лепешки обильно смажьте соусом и добавьте топпинги по вашему вкусу.

Пищевая ценность на порцию: 178 ккал; 17,2 г жиров (2,5 г насыщенных); 8,8 г протеинов; 24,1 г углеводов, 4,2 г сахаров



ДЕСЕРТЫ

Апельсиновый пирог из поленты • Башня из
блинчиков креспелле с кедровыми орешками
и апельсином • Канноли • Кофейно-грушевый тарт-
брюле • Праздничный торт тирамису • Паннакотта
с кофейным сиропом с амаретто • Шоколадный
мусс с черносливом

Великолепный безглютеновый десерт. Наберитесь терпения и дайте ему настояться перед подачей, чтобы сироп хорошо впитался. На следующий день пирог будет даже еще вкуснее, только уберите его в плотно закрывающийся контейнер, чтобы он не подсох.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ ИЗ ПОЛЕНТЫ

На 10 порций

- 200 г сливочного масла комнатной температуры + немного для смазывания
- 200 г тростникового сахара демерара
- 3 крупных яйца
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 200 г молотого миндаля
- 100 г поленты крупного помола
- цедра 2 апельсинов
- 1 ч. л. апельсиновой воды
- 1 ч. л. безглютенового разрыхлителя
- крем-фреш или натуральный йогурт для подачи

Сироп

- 250 мл апельсинового сока (из 3–4 апельсинов)
- 30 мл апельсиновой воды
- 5 коробочек кардамона, раздробить
- 125 г тростникового сахара

1 Разогрейте духовку до 160 °С. Смажьте маслом разъемную форму диаметром 20 см, выстелите дно и бортики бумагой для выпечки и снова смажьте маслом.

2 Взбейте масло с сахаром в большой миске до светлой массы — не волнуйтесь, если она выглядит неоднородной, сахар растворится во время приготовления. Вбейте по одному яйца, затем вмешайте ванильную эссенцию.

3 В небольшой миске соедините миндаль, поленту, цедру апельсина, апельсиновую воду и разрыхлитель, затем вмешайте в масляно-яичную массу. Выложите тесто в форму и выпекайте 40–50 минут, пока снаружи не образуется светло-коричневая корочка, а пирог не начнет слегка отставать от бортиков формы.

4 Достаньте форму из духовки, дайте остыть в течение 10 минут, затем переверните на тарелку. Этот пирог получается довольно влажным и хрупким по структуре, поэтому обращайтесь с ним осторожно, чтобы он не развалился при переворачивании.

5 Чтобы приготовить сироп, соедините все его ингредиенты в сотейнике и проварите на средне-слабом огне до уменьшения в объеме и легкого загустения, это займет около 10 минут. Снимите с огня и дайте остыть.

6 Наколите поверхность пирога деревянной шпажкой, обильно смажьте сиропом. Подавайте, нарезав на куски, дополнив ложкой крема-фреша или йогурта и полив небольшим количеством сиропа.

Пищевая ценность на порцию: 470 ккал; 29,5 г жиров (11,3 г насыщенных); 8,6 г протеинов; 45,1 г углеводов, 36,5 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер; фото: Дэвид Лофтус





БАШНЯ ИЗ БЛИНЧИКОВ КРЕСПЕЛЛЕ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ И АПЕЛЬСИНОМ

На 12 порций

- 250 г пшеничной муки
- 1½ ст. л. мелкой морской соли
- 5 крупных яиц
- 900 мл цельного молока
- 4 ст. л. растительного масла + немного для жарки
- 6 апельсинов
- 300 г сахара
- 75 г обжаренных кедровых орешков
- 3 ч. л. с горкой растворимого кофе в гранулах
- 350 мл жирных сливок
- 250 г темного шоколада, с содержанием какао 70%
- 4 ст. л. сахарной пудры
- 500 г греческого йогурта

1 В большой миске перемешайте муку с 1 ч. л. соли, сделайте в центре углубление. В большом кувшине взбейте яйца с 500 мл молока и 4 ст. л. растительного масла, влейте смесь в углубление. Взбейте все вместе до однородного теста.

2 Постепенно вмешайте венчиком еще 200 мл молока — у вас получится довольно жидкое тесто, но оно должно покрывать обратную сторону ложки ровным слоем — по необходимости добавьте еще молока. Тесто можно использовать сразу или оставить в холодильнике, накрыв крышкой, до 1 часа.

3 Испеките блинчики. Для этого сбрызните маслом небольшую сковороду (около 20 см в диаметре) с антипригарным покрытием и поместите на средний огонь. Когда сковорода хорошо нагреется, влейте столько теста, чтобы оно закрывало дно, поворачивая сковороду, чтобы тесто распределилось равномерно.

4 Готовьте блинчики пару минут с одной стороны, до золотистого цвета, затем переворачивайте и готовьте еще 1 минуту. Выкладывайте готовые блинчики на тарелку и дайте им остыть. Из приготовленного ко-

личества теста у вас получится около 28 блинчиков.

5 Натрите на мелкой терке цедру апельсинов в сотейник. Очистите все апельсины, нарежьте мякоть ломтиками и поместите в сотейник. Добавьте 200 г сахара и 3 ст. л. воды. Перемешайте и поместите на средний огонь. Доведите смесь до кипения, немного убавьте огонь и варите 30 минут, пока масса не уварится и станет густой. Переложите в миску и дайте полностью остыть.

6 Выстелите противень бумагой для выпечки. Высыпьте оставшиеся 100 г сахара в среднюю по размеру сковороду и поместите на средний огонь. Растопите сахар, слегка покачивая сковороду, чтобы он растапливался равномерно. Высыпьте в сироп кедровые орешки, затем быстро перелейте смесь на бумагу для выпечки. Дайте остыть, затем раздробите на мелкие кусочки с помощью пестика.

7 Приготовьте ганаш. Соедините в маленькой кастрюльке кофе и сливки, поместите на слабый огонь и постепенно доведите до кипения.

8 Мелко нарубите 200 г шоколада и выложите в миску. Дайте сливкам немного остыть, затем влейте их в миску с шоколадом. Оставьте на 1 минуту, затем, медленно помешивая, доведите смесь до однородности.

9 Просейте сахарную пудру в миску с йогуртом и перемешайте до ее полного растворения.

10 Соберите башню: «приклейте» один блинчик на блюдо для подачи с помощью небольшого количества ганаша. Затем выкладывайте блинчики, прослаивая их попеременно ганашем, апельсиновой начинкой, сладким йогуртом и пралине с кедровыми орешками. Закончите, посыпав оставшимся пралине и натертым шоколадом.

Пищевая ценность на порцию: 636 ккал; 40 г жиров (20,4 г насыщенных); 13,2 г протеинов; 58 г углеводов, 40,3 г сахаров

Если вы хотя бы раз попробуете приготовить этот сицилийский десерт, забыть его будет невозможно. Нежная рикотта и кислинка, которую придает лимонная цедра, отлично сочетаются с насыщенным вкусом трубочки из теста.

КАННОЛИ

На 10 шт.

- 200 г пшеничной муки + немного на подпыл
- 20 г мелкокристаллического сахара
- 35 г холодного смальца, нарезать кубиками
- 1 крупное яйцо
- 3 ст. л. вина мускат
- 2 л рафинированного подсолнечного масла
- 75 г белого шоколада, растопить

Начинка из рикотты

- 500 г рикотты
- 30 г сахарной пудры
- цедра 1 лимона + для украшения
- цедра 1 апельсина
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 30 г цедры разных цитрусов, мелко нарубить

Начинка из лимонного курда

- 175 г сахарной пудры
- 5 крупных яичных желтков
- цедра и сок 2 крупных лимонов
- 90 г сливочного масла

1 Для начинки из рикотты поместите сыр и сахарную пудру в миску и взбейте до полной однородности. Добавьте остальные ингредиенты и хорошо перемешайте. Уберите в холодильник, пока готовите трубочки.

2 Всыпьте муку и сахар в миску и перемешайте. Добавьте смалец и разотрите пальцами с мукой и сахаром до состояния, напоминающего хлебные крошки.

3 Взбейте яйцо с вином в миске, затем влейте в мучную смесь и вымешивайте, пока тесто не соберется в шар. Накройте его пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 час.

4 Разогрейте масло в большом сотейнике с тяжелым дном до 180 °С (проверьте с помощью термометра). На слегка подпыленной мукой поверхности разделите тесто на 10 частей и раскатайте в круги диаметром 12 см и толщиной 2 мм.

5 Осторожно опускайте ваши заготовки для канноли по одной в горячее масло, затем доставайте и оборачивайте вокруг формы в виде трубки, скрепляя края между собой.

6 Выкладывайте формы с тестом в масло по одной за раз — держа их с помощью металлических щипцов — и готовьте 2–3 минуты, до золотисто-коричневого цвета. Достаньте и выложите на бумажное полотенце остывать. Повторите со всеми оставшимися заготовками.

7 Для начинки из лимонного курда соедините в большой кастрюле сахар, желтки, лимонную цедру и сок. Поместите на средний огонь и варите, постоянно помешивая лопаткой, 10 минут.

8 Когда смесь загустеет и будет покрывать обратную сторону лопатки (на термометре должно быть 82 °С), снимите смесь с огня и вмешайте сливочное масло. Процедите через частое сито в чистую миску, накройте пищевой пленкой и держите в холодильнике.

9 Перед подачей выложите оба вида начинки в кондитерские мешки или просто используйте ложку и наполните ваши канноли. Полейте растопленным белым шоколадом, дайте ему застыть и украсьте лимонной цедрой.

Пищевая ценность на порцию: 234 ккал;
13 г жиров (5,4 г насыщенных); 7,3 г протеинов;
23,6 г углеводов, 8,3 г сахаров





Не у каждого на кухне есть кулинарная горелка. Если у вас ее нет — не беда. Хорошо разогрейте (на максимальной мощности) верхнюю спираль гриля в вашей духовке и поместите тарт на решетке под нее, чтобы сахарная пудра карамелизовалась. Внимательно следите, чтобы сахар не сгорел, и доставайте тарт сразу, как только он расплавится и поменяет цвет.

КОФЕЙНО-ГРУШЕВЫЙ ТАРТ-БРЮЛЕ

На 12 порций

- 375 г сладкого песочного теста
- 2 груши «конференс», очистить и нарезать ломтиками толщиной 5 мм
- 125 г мягкого светло-коричневого сахара
- 1 кусок корня имбиря, очистить, мелко нарубить + немного имбирного сиропа
- 150 мл цельного молока
- 150 мл жирных сливок
- 4 ч. л. растворимого кофе
- 3 крупных яйца
- 4 ст. л. сахарной пудры

1 Разогрейте духовку до 180 °C. Раскатайте тесто в пласт толщиной 5 мм и выложите в разъемную форму для тарта диаметром 25 см. Аккуратно прижмите ко дну и срежьте тесто по краю бортика. Наколите по всей поверхности вилкой и уберите в холодильник на 30 минут.

2 Достаньте форму с тестом из холодильника, выстелите изнутри бумагой для выпечки и насыпьте пекарские грузики. Поместите в духовку и выпекайте 15 минут, затем осторожно удалите бумагу с грузиками и выпекайте еще 8–10 минут, до золотистого цвета и готовности теста. Достаньте и оставьте остывать.

3 Выложите ломтики груши в кастрюлю, всыпьте 50 г сахара. Добавьте имбирь и им-

бирный сироп, аккуратно перемешайте.

Поместите кастрюлю на средний огонь и готовьте 5–8 минут до мягкости и карамелизации. Дайте остыть и выложите в основу из теста. Поместите форму с тартom на противень, чтобы было легче манипулировать.

4 Влейте молоко и сливки в сотейник, стоящий на слабом огне, добавьте кофе. Как только смесь дойдет до точки кипения, снимите сотейник с огня. В большой миске взбейте яйца с 75 граммами сахара до состояния однородного крема, затем медленно и аккуратно вмешайте горячую молочную смесь.

5 Продолжая взбивать молочно-яичную смесь, аккуратно влейте ее в форму с тартom поверх груш. Поместите в духовку и выпекайте 25 минут — заварной крем должен схватиться, но не затвердеть. Достаньте торт из духовки, дайте полностью остыть и поместите в холодильник минимум на 2 часа.

6 Перед подачей посыпьте поверхность тарта сахарной пудрой и обжгите горелкой, чтобы получилась карамельная корочка.

Пищевая ценность на порцию: 311 ккал; 18,3 г жиров (8,5 г насыщенных); 4,5 г протеинов; 34,1 г углеводов, 22 г сахаров

Чрезвычайно эффектный, хотя и не сложный
в приготовлении десерт со вкусом
классического тирамису заставит ваших
гостей просто замереть от восторга.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ТОРТ ТИРАМИСУ

На 16 порций

- 300 г сливочного масла комнатной температуры
- 6 крупных яиц
- 180 г сахара + 1 ст. л. с горкой
- 180 г самоподнимающейся муки
- щепотка мелкой морской соли
- 150 мл горячего кофе эспрессо
- 75 мл вин санто или марсалы
- 250 г маскарпоне
- 500 г сахарной пудры
- 75 г темного шоколада, крупно натереть
- кофейные зерна в темном шоколаде для украшения

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте жиром две разъемные формы для выпечки диаметром 20 см, выложите дно бумагой для выпечки.

2 Растопите 50 г масла и отставьте. Разбейте яйца в чашу стационарного миксера (или используйте ручной миксер). Добавьте 180 г сахара и взбивайте 4 минуты, до увеличения массы в объеме втрое.

3 В большую миску просейте муку с солью. Большой ложкой вмешайте муку в яичную смесь, как можно аккуратнее. По стенке миски влейте растопленное масло и так же аккуратно вмешайте. Распределите тесто по двум подготовленным формам, разровняйте поверхность ложкой. Выпекайте 22–25 минут, до золотистого цвета и готовности. Дайте остыть 5 минут, затем осторожно переверните каждый бисквит на решетку для остывания.

4 Когда бисквиты полностью остынут, разрежьте их пополам по горизонтали — у вас

получится 4 бисквитных коржа. Добавьте ложку сахара в горячий эспрессо и размешайте до полного растворения, влейте вино и смажьте кофейной смесью коржи, остаток сохраните.

5 В большой миске или в чаше стационарного миксера взбейте оставшиеся 250 г сливочного масла в течение пары минут, затем всыпьте сахарную пудру и взбивайте 5 минут, до светлого и однородного крема. Выложите половину крема в отдельную миску, добавьте маскарпоне и перемешайте до однородности. Добавьте темный шоколад, перемешайте и уберите в холодильник на 30 минут.

6 К масляному крему в миксере добавьте пару столовых ложек оставшейся кофейной смеси и вновь взбейте до однородности.

7 На блюдо для подачи выложите немного крема и «приклейте» с его помощью первый бисквитный корж. Равномерно смажьте половиной масляно-кофейного крема, сверху выложите второй бисквитный корж.

8 Смажьте корж третьей частью крема с маскарпоне, накройте третьим коржом. Смажьте оставшимся масляно-кофейным кремом (отложив немного для украшения), накройте последним коржом. Покройте торт со всех сторон оставшимся кремом с маскарпоне. С помощью кондитерского мешка или шприца украсьте торт сверху оставшимся масляно-кофейным кремом, дополните кофейными зернами в шоколаде.

Пищевая ценность на порцию: 500 ккал;
27,3 г жиров (16,7 г насыщенных); 5 г протеинов;
59,1 г углеводов, 49,6 г сахаров

Рецепт: Джорджи Хейден; фото: Нассима Ротакер





ПАННАКОТТА С КОФЕЙНЫМ СИРОПОМ С АМАРЕТТО

На 6 порций

- 4 листа желатина
- 300 мл обезжиренного молока
- 40 г мелкокристаллического сахара
- 300 мл жирных сливок
- 30 мл амаретто

Кофейный сироп

- 300 мл кофе эспрессо
- 100 г мелкокристаллического тростникового сахара
- 100 мл амаретто (по желанию)

1 Поместите желатин в миску с ледяной водой и оставьте.

2 Соедините молоко с сахаром в сотейнике и поместите его на средний огонь. Как только смесь начнет закипать, снимите с огня. Сразу хорошо отожмите желатин, выложите его в горячее молоко и вымешайте венчиком до растворения желатина.

3 Вмешайте сливки, затем амаретто. Разлейте смесь в 6 формочек для паннакотты или прочные стаканы и оставьте в холодильнике на ночь для застывания.

4 Соедините все ингредиенты для сиропа в маленьком сотейнике и поместите на средний огонь. Доведите до кипения, убавьте огонь и дайте загустеть (для этого понадобится 10–12 минут). Проверьте консистенцию, поместив немного сиропа на

Два самых известных простых итальянских десерта соединились в этом блюде — паннакотта и аффогато. Если у вас нет формочек для паннакотты, вы можете приготовить и подать десерт в красивых стаканах или даже чайных чашках.

холодную тарелку, — если он загустеет, сироп готов. Снимите с огня и дайте остыть.

5 Если готовите паннакотту в формочках, поместите их в горячую воду на 5–10 секунд. Подцепите край паннакотты с одной стороны и аккуратно переверните на десертную тарелку. (Если используете стаканы или чашки, оставьте паннакотту в них.) Полейте кофейным сиропом и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 341 ккал;
18,7 г жиров (12,7 г насыщенных); 3,8 г протеинов;
30 г углеводов, 29,9 г сахаров

Если останется лишний вымоченный чернослив, храните его до 1 месяца в герметичном контейнере — и попробуйте дополнить им рисовый пудинг!

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 12 порций

- 350 г темного шоколада (70%), разломать
- 100 мл жирных сливок
- 10 яиц, отделить желтки от белков
- 50 г мелкокристаллического сахара
- шоколадная стружка для подачи

Чернослив

- 500 г чернослива
- 150 мл виски
- 100 мл апельсинового сока

1 Подготовьте чернослив накануне: смешайте все ингредиенты в миске и оставьте замачиваться на ночь.

2 На следующий день растопите шоколад на водяной бане (в миске, установленной над кастрюлей с кипящей водой, — убедитесь, что дно миски не касается воды). Снимите

миску с расплавленным шоколадом с водяной бани и оставьте остывать.

3 Подогрейте в кастрюльке сливки, затем вмешайте их в шоколад. Вымешайте до однородности.

4 В отдельной миске взбейте яичные белки с сахаром при помощи электрического миксера до воздушной массы. Вмешайте венчиком в шоколадную массу желтки, затем аккуратно вмешайте взбитые белки.

5 Выложите чернослив на дно глубокой стеклянной миски, прижимая руками, распределите их по стенкам миски. Влейте мусс и уберите в холодильник не менее чем на 2–3 часа. Затем посыпьте шоколадной стружкой и подавайте.

Пищевая ценность на порцию: 382 ккал;
21,6 г жиров (12 г насыщенных); 10,2 г протеинов;
31,1 г углеводов, 29 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер, фото: Дэвид Лофтус



ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ

08 ЗАКУСКИ И СУПЫ

- 14 салат с курицей
- 17 салат с жареным тунцом, весенними овощами и молодым картофелем
- 18 итальянский салат из фасоли
- 21 летний минестроне
- 22 овощной суп «дауппа ди вердуре» с фреголой

24 РИЗОТТО И ПАСТА

- 26 ризотто с говяжьей голяшкой и сальсой верде
- 29 мятно-гороховое ризотто с тушеной бараниной
- 30 ризотто с креветками и шпинатом
- 33 ньокки по-соррентийски
- 35 букатини пепероната
- 36 фарфалле с песто из шпината
- 39 тальятелле с печеными баклажанами и помидорами
- 40 пенне с калабрийской колбасой, помидорами и базиликом
- 43 запеченная паста с колбасками, шалфеем и сыром таледжо
- 44 феттучине с рагу из кролика
- 47 лингвине с крабом
- 48 спагетти алле вонголе
- 51 равиоли с лобстером и маслом с морским укропом
- 52 лазанья из полбы со шпинатом и лесными грибами

54 ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- 56 запеченные польпетте с фенхелем и кедровыми орешками
- 58 полба с запеченными томатами, чесноком и розмарином
- 58 зеленая фасоль с песто из рукколы и мяты
- 60 фаршированные кабачки по-сицилийски
- 63 свиные отбивные с полентой и горчичным соусом
- 64 скумбрия на гриле с маринованным кабачком

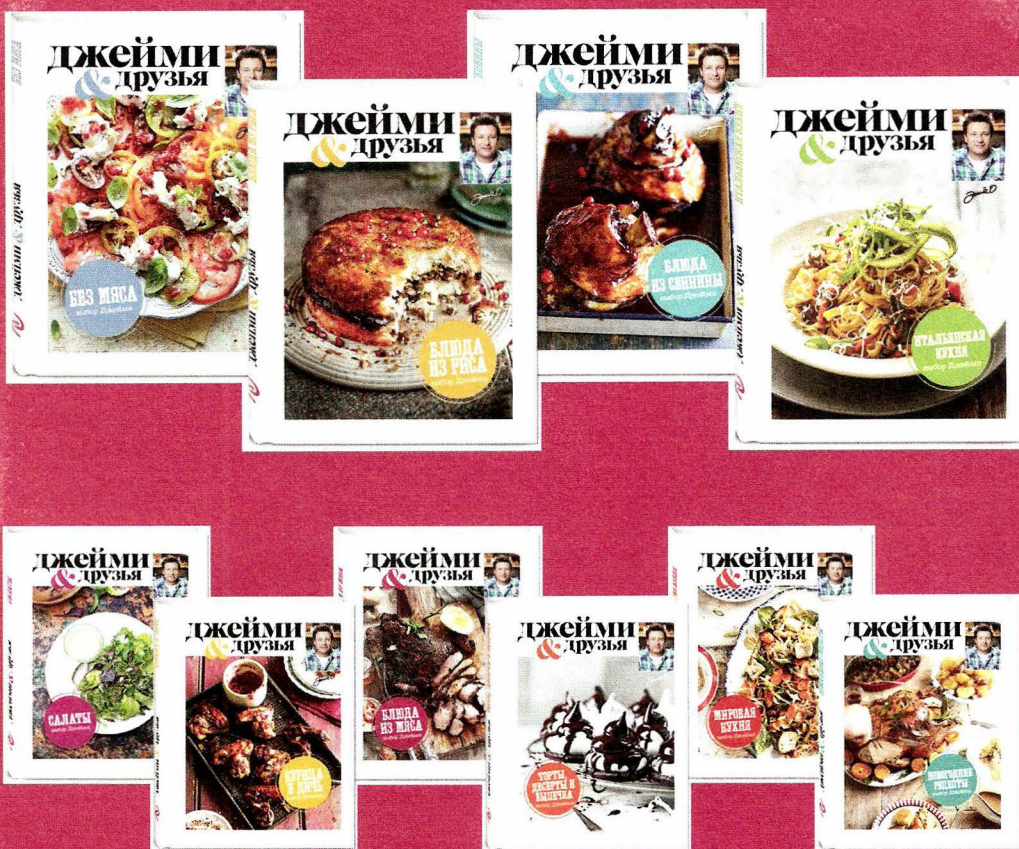
66 ПИЦЦА

- 68 томатный соус
- 69 тесто для пиццы
- 71 пицца на противне с оксфорд-стрит
- 72 пицца с картофелем, сыром таледжо и кабачком
- 75 быстрая пицца на гриле

76 ДЕСЕРТЫ

- 78 апельсиновый пирог из поленты
- 81 башня из блинчиков креспелле с кедровыми орешками и апельсином
- 82 канноли
- 85 кофейно-грушевый тарт-брюле
- 86 праздничный торт тирамису
- 89 паннакотта с кофейным сиропом с амаретто
- 89 шоколадный мусс с черносливом

ГОТОВИТЬ С ДЖЕЙМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!



СОБЕРИТЕ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ РЕЦЕПТОВ!

ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

А

амаретто, стр. 89
анчоусы, стр. 71
апельсин, стр. 17, 78, 81, 82
апельсиновый сок, стр. 78, 90
апельсиновая вода, стр. 78

Б

базилик, стр. 13, 17, 22, 30, 33, 35, 39, 40, 60, 68, 75
баклажан, стр. 36
баранина, стр. 29
бобы, стр. 13, 21, 29
брокколи, стр. 71
букатини, стр. 35
бульон говяжий, стр. 26
бульон куриный, стр. 43, 44
бульон овощной, стр. 22, 26, 29, 51

В

вин санто, стр. 86
вино белое, стр. 26, 29, 30, 44, 48, 52
вино красное, стр. 26
виски, стр. 90
вонголе, стр. 48

Г

говядина, стр. 26
горошек, стр. 13, 17, 21, 22, 29
горчица дижонская, стр. 14, 26
горчица зернистая, стр. 63
гранат, стр. 14
гранатовая патока, стр. 14
грибы белые сухие, стр. 52
грибы свежие, стр. 52
груша, стр. 85

Д

дрожжи, стр. 68, 72, 75

Ж

желатин, стр. 89

И

изюм, стр. 60
имбирь, стр. 85

Й

йогурт натуральный, стр. 17, 78, 81

К

кабачок, стр. 60, 64, 72
каперсы, стр. 18, 26, 39
капуста кале, стр. 22
капуста савойская, стр. 21
капуста цветная, стр. 43
кардамон, стр. 78
картофель, стр. 17, 33, 72
кинза, стр. 21
колбаса калабрийская (ндуйя), стр. 40
колбаски итальянские, стр. 43
корица, стр. 60
корнишоны, стр. 26
кофе растворимый, стр. 81, 85
кофе эспрессо, стр. 86, 89
кофейные зерна в шоколаде, стр. 86
краб, стр. 47
креветки, стр. 30
крем-фреш, стр. 52, 78
кресс-салат (кресс водяной), стр. 26, 71

кролик, стр. 44
крупа манная, стр. 72
курица, стр. 14

Л

лавровый лист, стр. 21, 30, 44
лазанья (паста), стр. 52
лимон, стр. 10, 13, 14, 17, 21, 26, 30, 39, 44, 47, 51, 52, 58, 64, 71, 82
лингвине, стр. 47
лобстер, стр. 51
лук зеленый, стр. 17
лук красный, стр. 18, 26, 35, 39, 72
лук репчатый, стр. 21, 22, 26, 29, 30, 43, 52, 60
лук-порей, стр. 21, 30, 44
лук-шалот, стр. 21, 30, 44

М

макароны, стр. 21
марсала, стр. 60, 63, 86
маскарпоне, стр. 86
маслины, стр. 35
масло оливковое, стр. 10, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 26, 29, 30, 33, 35, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 56, 58, 60, 63, 64, 68, 71, 72, 75
масло подсолнечное, стр. 82
масло растительное, стр. 21, 30, 64, 81
масло сливочное, стр. 26, 29, 30, 33, 44, 47, 51, 63, 78, 82, 86
мед, стр. 14
миндаль, стр. 13, 78
молоко, стр. 43, 81, 85, 89
морковь, стр. 21, 26, 29, 30

морской укроп (критмум),
стр. 51
моцарелла, стр. 10, 33, 71
мука, стр. 26, 33, 36, 43, 44,
51, 68, 72, 75, 81, 82, 86
мускат (вино), стр. 82
мускатный орех, стр. 33,
43, 52
мята, стр. 10, 17, 29, 58, 64

О

оливки, стр. 17, 18
орегано, стр. 17, 52
орешки кедровые, стр. 36, 60,
74, 81

П

панчетта, стр. 60
пармезан, стр. 13, 14, 21, 26,
29, 33, 36, 39, 40, 44, 52, 56,
58, 63
пенне, стр. 40
перец сладкий, стр. 35
перец чили, стр. 22, 30, 35,
47, 48, 51, 56, 60, 64, 71
петрушка, стр. 17, 26, 30, 44,
47, 48, 51, 56
полента, стр. 63, 78
полба, стр. 58
помидор, стр. 58
помидор черри, стр. 18, 33, 39
помидоры консервированные,
стр. 29, 35, 40, 56, 60, 68, 75

Р

разрыхлитель теста
(безглютеновый), стр. 78
редис, стр. 64
ригатони, стр. 43
рикотта, стр. 13, 82

рис, стр. 26, 29, 30
розмарин, стр. 26, 44, 58
ростки гороха, стр. 13
руккола, стр. 39, 43, 58

С

сахар, стр. 68, 72, 75, 81, 82,
89, 90
сахар тростниковый, стр. 78,
85, 89
сахарная пудра, стр. 81, 82,
85, 86
свинина, стр. 60, 63, 71
сельдерей, стр. 21, 22, 26, 29,
30, 44
семена фенхеля, стр. 47
семечки тыквы, стр. 56
скумбрия, стр. 64
сливки, стр. 63, 81, 85, 89, 90
смалец, стр. 82
соус томатный, стр. 71
спагетти, стр. 48
спаржа, стр. 17, 39
сухари панировочные, стр. 52,
56, 60
сыр таледжо, стр. 43, 72

Т

талятелле, стр. 39
тесто песочное, стр. 85
тимьян, стр. 21, 30, 44, 72
томатный сок, стр. 30
тунец, стр. 17, 18

У

укроп, стр. 30
уксус бальзамический,
стр. 56, 58
уксус винный, стр. 18, 64

Ф

фасоль белая, стр. 18
фасоль зеленая, стр. 58
фенхель, стр. 56
фрегола, стр. 22
фундук, стр. 58

Х

хлеб, стр. 10, 13
хлебные крошки, стр. 44, 71

Ц

цукини, стр. 10, 47, 60, 72

Ч

чернослив, стр. 90
чеснок, стр. 10, 13, 17, 21, 22,
26, 30, 35, 39, 40, 44, 48, 52,
56, 58, 60, 63, 64, 68, 72, 75

Ш

шалфей, стр. 43
шнитт-лук, стр. 30
шоколад белый, стр. 82
шоколад темный, стр. 81,
86, 90
шпинат, стр. 14, 22, 30, 36, 52

Э

экстракт ванильный, стр. 82
эссенция ванильная, стр. 78
эстрагон, стр. 30

Я

яйцо, стр. 33, 44, 56, 78, 81,
82, 85, 86, 90

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. Итальянская кухня

Перевод с английского: **О. Ивенской**

Ответственный редактор: **С. Ильичева**

Редактор: **О Ивенская**

Художественный редактор: **В. Брагина**

Верстка: **С. Туркиной**

ООО «Издательство «Э»

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

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

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

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

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

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

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

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:

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 30.12.2016. Формат 80х100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

Тираж 7000 экз. Заказ 6705/17

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область,

Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А,

www.pareto-print.ru



ISBN 978-5-699-93901-5



9 785699 939015 >



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

ЛитРес:
один клик до книги



Итальянская кухня – это воплощенная страсть к свежим продуктам, фантастические вкусы, и невообразимые возможности для воплощения самых смелых кулинарных фантазий. Если вы любите готовить итальянскую еду, вы найдете в этой книге все, что нужно для вдохновения!

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

выбор Джейми



ISBN 978-5-699-93901-5



9 785699 939015 >

