

**METRO**

# БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ



# КНИГА

# РЕЦЕПТЫ, ТЕХНИКИ, ИНВЕНТАРЬ



# ЛУЧШИХ ШЕФ-ПОВАРОВ

ПИТЕР ГОРДОН | АТУЛ КОЧХАР  
МАРКУС ВАЭРИНГ | ШОН ХИЛЛ  
КЕН ОМ | ФЕРРАН АДРИА И ДРУГИЕ



ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДЖИЛЛ НОРМАН



# БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

РЕЦЕПТЫ, ТЕХНИКИ, ИНВЕНТАРЬ  
ЛУЧШИХ ШЕФ-ПОВАРОВ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДЖИЛЛ НОРМАН



LONDON • NEW YORK • MELBOURNE • MUNICH • DELHI  
www.dk.com

**Оригинальное название:** The Cook's Book

Copyright © 2005, 2009  
Dorling Kindersley Limited, London  
Penguin Group (UK)

Оригинальный ISBN: 978-1-4053-0337-8

**ХУДОЖНИКИ** Сьюзан Даунинг, Элсон Донован  
**АРТ-ДИРЕКТОР** Кэрол Эш  
**ДИЗАЙН** Элисон Шэклтон  
**ФОТОГРАФЫ** Стив Бакстер, Мартин Бригдейл, Франческо Джилламет, Джефф Кок, Дэвид Маннс, Уильям Ривелл

Любое копирование, воспроизведение, хранение в информационных системах или передача в любой форме, любыми средствами (электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными) любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

УДК 641.87 (083.12)  
ББК 36.997

**К90 Большая кулинарная книга. Рецепты, техники, инвентарь лучших шеф-поваров.** Пер. с англ.: – М.: Издательство BBPG (ЗАО «ББПГ»), 2014. – 648 с.: ил.

Книга написана коллективом шеф-поваров, каждый из которых не просто является профессионалом своего дела, но и искренне любит то, что делает. Вниманию читателей представлены актуальные техники, полезные примечания и советы и, конечно же, рецепты прекрасных блюд, исполнение которых под силу даже тем, кто редко подходит к плите. Блюда разделены по классификации продуктов – овощи и фрукты, мясо, рыба и птица, молочные продукты и яйца, хлеб и сдобная выпечка и т.д. Также отдельно выделены разделы, посвященные региональным кухням мира.

ISBN 978-5-93679-204-5

УДК 641.87 (083.12)  
ББК 36.997  
К90

Перевод с английского Е.Кручины, А.Мороза, А.Трудолюбовой.

ISBN 978-5-93679-204-5

© ЗАО «ББПГ», издание на русском языке, 2014



# СОДЕРЖАНИЕ

ЗНАКОМСТВО С ШЕФ-ПОВАРАМИ Джилл Норман 10

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 18

## ЗАПРАВКИ И СОУСЫ ПОЛ ГЕЙЛЕР 22

Способы приготовления соусов. Способы сгущения соусов. Эмульгированные соусы. Другие масляные соусы. Белые соусы. Коричневые соусы. Соусы «со сковороды». **Оленина с вишней, корицей и грецким орехом.** Овощные и травяные соусы. Ореховые соусы. **Скумбрия с апельсиновым соусом ромеско.** Пикантные фруктовые соусы. Острые и пикантные соусы. Макательные соусы. Винегретные заправки. Теплые и сливочные заправки. **Брезаола с заправкой из козьего сыра.**

## ПЕНЫ ФЕРРАН АДРИА 58

Приготовление пены. Муссы. Жидкие пены. **Миндально-трюфельная пена с капучино.** Взбитые сливки.

## БУЛЬОНЫ И СУПЫ ШОН ХИЛЛ 70

Куриный, телячий и рыбный бульоны. Прозрачные супы. Супы с твердыми ингредиентами. Загущенные супы. Супы-пюре. **Суп с нутом и лангустином.** Холодные супы.

## СПЕЦИИ И СМЕСИ ПИТЕР ГОРДОН 88

Травы. Травяные смеси. Пряности. Пряные смеси. Натирание пряностями. Пряные маринады. Чили. **Томатный джем с чили.** Соленые добавки. Цитрусовые и кислые добавки. Сладкие добавки. Шоколад. Ваниль. **Утиный бульон с рисовой лапшой.**

## КУХНЯ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ НОРМАН ВАН АЙКЕН 112

«Сальса жизни» и салат с моллюсками конк. Альяка. Курица в маринаде из мохо с конфи и плантанами.

## ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ МАЙКЛ РОМАНО 122

Основные методы подготовки яиц. Основные методы приготовления яиц. **Тортино с баклажаном, цуккини и сыром пармезан.** Блюда с сыром. **Салат из тертого козьего сыра, фасоли флажолет, эндивия и корна.** Блюда со сливками. **Чизкейк с тыквой, подаваемый с «деревенскими сливками».**

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ ЧАРЛИ ТРОТТЕР 150

Разделка круглой рыбы. **Ахи поке – тунец с соевым соусом, юдзу и кориандром.** Разделка плоской рыбы. Разделка моллюсков и ракообразных. **Икра морского ежа и осетра с водкой, крем-фрешем и дайконом.** **Лангустины с зеленым соусом карри и зеленым луком.** Приготовление морепродуктов. **Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов.** **Лосось, варенный в оливковом масле, с супом-конфи из лука-порая.**



## ЯПОНСКАЯ КУХНЯ ХИСАЮКИ ТАКЭУЧИ 200

Суп из красного мисо с японским перцем сансё. Карлаччо из лосося с юдзу. Тэмпура из креветок с пивом. Классические нигири суси. Утиная грудка с соусом из бадьяна и инжиром. Суси «Левый берег» с папайей.

## ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ПЕРНАТАЯ ДИЧЬ ШОН ХИЛЛ 210

Подготовка целой птицы. Обжарка в духовке. **Жареный перепел с листьями салата и заправкой из грецкого ореха.** Отваривание. Разделка. Удаление костей. **Вареные грудки фазана со сморчками.** Обжарка. Обжарка во фритюре. Тушение и приготовление в горшочке. **Бурриде из курицы.** Поджаривание на гриле. Хранение птицы. Маринование птицы. **Куриные шашлычки в кориандровом маринаде.** Потроха. **Куриная печень с пастой, лимоном и чесноком.**

## ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ АТУЛ КОЧХАР 256

Цыпленок тандури. Бхаджи из лука. Райта. Кадай джинга. Панир и мини-кукуруза с имбирем. Тадка дал. Бхуна гошт. Рыбный карри.

## МЯСО МАРКУС ВАЭРИНГ 266

Кулинарные техники. Жарение без масла. Запекание. **Мясной пирог.** Тушение. **Заяц по-царски. Медальоны из свиной грудинки.** Варка и приготовление на пару. **Вареная ветчина в карамели.** Жарение в масле. Гриль. **Припущенное и жаренное на гриле филе тельенка.** Жарение на вертеле.

## КИТАЙСКАЯ КУХНЯ КЕН ОМ 324

Рыба на пару с зеленым луком и имбирем. Брокколи с луком и имбирем. Тушенная «по-красному» утка в соусе чу-чоу. Фасоль по-сычуаньски. Курица, сваренная щадящим способом.

## ОВОЩИ ЧАРЛИ ТРОТТЕР 334

Листовые овощи. Крестоцветные. Луковые. Тыквенные. Корнеплоды и клубнеплоды. **Свекольные равиоли с веганским сыром и горчиной заправкой.** Побеги и стебли. Стручковые и семена. Грибы. Овощи-фрукты. Сыроедение. **Холодный огуречный суп с арбузом, яблоком и джикамой.** Отваривание. Приготовление на пару. Запекание в пергаменте. Приготовление в СВЧ-печи. Сувид. **Козлобородник, желтая свекла и морковь сувид.** Запекание и жарение. Приготовление пюре. Фарширование. Пассеровка. Тушение. **Тушеные овощи с карри, каффир-лаймом и рисом басмати.** Жарение на плоской сковороде. Жарение во фритюре. Гриль и барбекю. Консервирование. Овощной террин. **Террин из спаржи и козьего сыра с салатом корн и укропом.**

## ПАСТА И КЛЕЦКИ МАЙКЛ РОМАНО 378

Приготовление свежей пасты. Подача свежей пасты. Начинка для пасты. **Равиолини с рикоттой, грибами, салатом-латуком и мятой.** Запекание пасты. Изготовление клецек. **Ньокки с белыми грибами в соусе с прошрутто и пармезаном.**

## АЗИАТСКАЯ ЛАПША И ПЕЛЬМЕНИ КРИСТИНА МЭНФИЛД 398

Лапша. **Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом.** Пельмени.



## ТАЙСКАЯ КУХНЯ ДЭВИД ТОМПСОН 410

Пряная заправка из креветок и горохового баклажана со сладкой свининой. Стир-фрай из водяного кресса с желтой стручковой фасолью, чесноком и чили. Суп из крабов, змеевидного огурца и яиц. Говядина в зеленом карри с кукурузой и тайским базиликом.

## КРУПЫ И БОБОВЫЕ ПОЛ ГЕЙЛЕР 420

Рис. «Телефонные провода». Кукуруза. Пшеница. Табуле с летними фруктами. Жареный цыпленок с начинкой из кускуса. Предварительная подготовка. Бобовые. Горячий азиатский салат с заправкой из тофу.

## ХЛЕБ И ЖИДКОЕ ТЕСТО ДЭН ЛЕПАРД 454

Дрожжевое тесто. Хлеб на натуральной закваске. Английский квасной хлеб с картофелем и элем. Ржаной хлеб. Тесто для пиццы. Плоский хлеб. Лепешка с тыквой, оливками и луком-шалотом. Хлебцы. Быстрый хлеб. Жидкое тесто.

## МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ РИК БЭЙЛЕСС 486

Соле с начинкой из цветков кабачка. Суп с тортильей, чили, сыром и авокадо. Тушеная свинина в красном соусе чили. Мороженое из лайма с кахетой.

## КОНДИТЕРСКИЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПЬЕР ЭРМЕ 496

Выпечка. Хрустящий тарт с фисташками и вишнями. Завитки. Кондитерские изделия. Заварное тесто. Бисквит. Венское шоколадное песочное печенье.

## КУХНЯ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА ГРЕГ МАЛУФ 536

Лосось киббе найе. Лабне. Пастилла из голубей. Салат из моркови. Кусса махши. Мухаллабия. Кофе по-турецки.

## ДЕСЕРТЫ ПЬЕР ЭРМЕ 546

Сахарные сиропы. Кремы. Мороженое. Розовый сорбет с личи. Безе. Мягкие бисквиты. Шоколад. Трюфели из молочного шоколада с маракуйей.

## СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА ШТЕФАН ФРАНЦ 578

Изделия из бисквитного теста. Особые рецепты. Чизкейки. Чизкейк от Штефана. Изделия из дрожжевого теста. Дрезденский штollen. Порционная выпечка.

## ФРУКТЫ И ОРЕХИ ШОН ХИЛЛ 612

Приготовление свежих фруктов. Фруктовые пюре. Желе. Пошированные фрукты. Пошированные груши с коричневым мороженым. Печеные фрукты. Жареные фрукты. Парные и вареные пудинги. Апельсиновый пудинг на пару. Орехи для приготовления сладких блюд. Орехи для приготовления сытных блюд.

ГЛОССАРИЙ 634

АЛФАВИТНО-ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 638





Уважаемые читатели!

С огромной гордостью представляем вам «Большую кулинарную книгу. Рецепты, техники, инвентарь лучших шеф-поваров»!

Для многих потребителей услуги ресторанного бизнеса оцениваются в первую очередь с точки зрения качества и пищевой безопасности. Важную роль в их обеспечении играет правильно организованный процесс приготовления блюд, гигиеническое состояние условий производства, соблюдение требований пищевого законодательства. Но как быть уверенным в том, что закупаемые продукты гарантированно обладают всеми функциональными качествами и соответствуют всем санитарно-эпидемиологическим нормам? Поэтому перед ресторатором всегда встает вопрос: как обеспечить качество, безопасность и оптимизировать затраты на внедрение системы менеджмента качества и безопасности на своем производстве?

В этом вопросе полную поддержку готова оказать компания METRO, которая является надежным партнером сектора HoReCa, поставляющим тщательно отобранные продукты от производителей, соответствующих самым высоким требованиям международных стандартов. Ключевой принцип работы METRO – обеспечение контроля качества и безопасности продуктов питания по всей цепи поставок, от начала переговоров с поставщиком до непосредственной реализации в торговых центрах METRO. Для его реализации проводится целый комплекс мероприятий, позволяющий нашей компании предлагать в необходимом объеме уникальный ассортимент продукции, отвечающей высоким требованиям профессиональных клиентов.

Мы надеемся, что наши усилия будут оценены вами во время закупок в наших торговых центрах, и вы сможете порадовать своих гостей качественной и разнообразной продукцией. А мы, со своей стороны, сделаем все возможное, чтобы закупаемая вами продукция соответствовала вашим ожиданиям для поддержания наших долговременных и взаимовыгодных партнерских отношений.

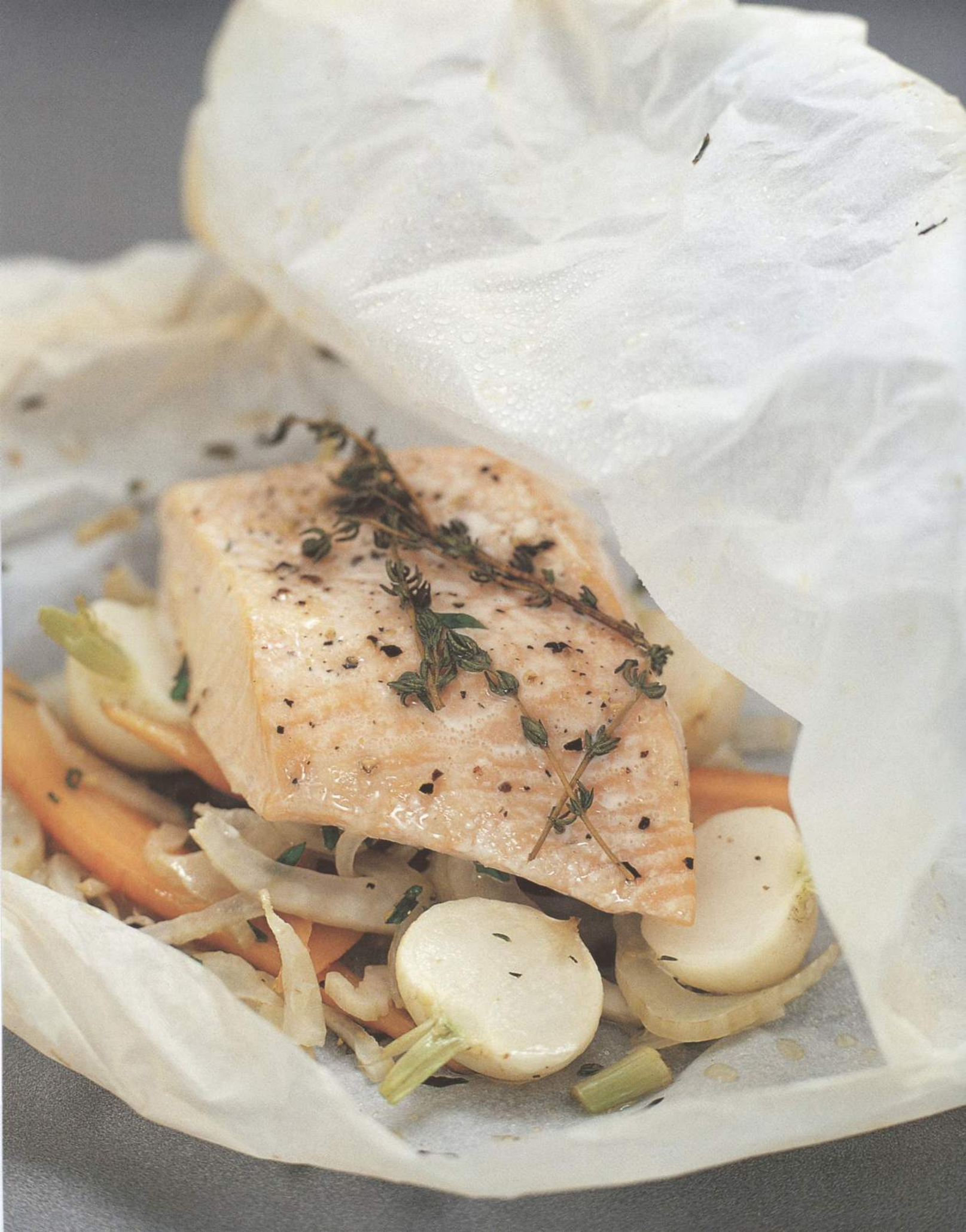
Желаем всем читателям книги КАЧЕСТВЕННЫХ успехов в бизнесе!

С уважением,  
Наталья Sommer

*Руководитель отдела по обеспечению качества  
компании «METRO Кэш энд Керри»*

Елена Покровская

*Менеджер отдела по обеспечению качества  
компании «METRO Кэш энд Керри»*



# ЗНАКОМСТВО С ШЕФ-ПОВАРАМИ

Едва возникла идея о создании этой книги, стало очевидно, что для участия в ней необходимо пригласить шеф-поваров из разных уголков мира. Глобальная кухня – это уже не миф. Шеф-повара путешествуют по всем континентам, чтобы обмениваться замыслами и работать вместе, демонстрировать свое мастерство, получать новые знания и генерировать новые идеи.

Первым человеком, к которому я обратилась, был влиятельный Чарли Троттер (Charlie Trotter) из Чикаго; его напористый энтузиазм сделал этот проект возможным, а не абсурдно амбициозным. Его поддержка и предложения по поводу других шеф-поваров внесли неоценимый вклад в этот проект. Благодаря Чарли я встретила Нормана Ван Айка (Norman van Aken), лучшего специалиста по латиноамериканским блюдам, и кондитера Пьера Эрме (Pierre Herme), чьи творения сверкают словно драгоценности на витринах его гастрономических бутиков. Через Пьера я познакомилась с Хисаюки Такэучи (Hisayuki Takeuchi), молодым японским поваром, известным в Париже. Там же я нашла и своего старого друга Кена Ома (Ken Hom), который согласился написать главу о китайской кухне.

Другой чикагский шеф-повар, Рик Бэйлесс (Rick Bayless), знающий о мексиканской еде больше, чем иные мексиканцы, согласился написать главу о кухне этой страны. Благодаря итальянским корням и современному американскому подходу к кулинарии нью-йоркского шеф-повара Майкла Романо (Michael Romano) я выбрала его для написания главы о пасте.

В Великобритании Шон Хилл (Shaun Hill), Пол Гейлер (Paul Gayler) и Маркус Ваэринг (Marcus Wareing) вложили душу и свои многочисленные таланты в книгу; их примеру последовали умелый пекарь Дэн Лепард (Dan Lepard) и изобретательный молодой индийский шеф-повар Атул Кочхар (Atul Kochhar). Новозеландец Питер Гордон (Peter Gordon), лондонский ресторатор, поразил меня своей эклектичной едой – было решено, что он, как никто другой, сможет проиллюстрировать применение специй и добавок. Знания гамбургского кондитера Штефана Франца (Stephan Franz) позволили ему описать приготовление совершенных немецких, французских и американских десертов. Сегодня одними из самых интересных пищевых продуктов считаются австралийские, и я была рада, когда три австралийских шеф-повара согласились присоединиться к нам: Кристина Мэнфилд (Christine Manfield), которая обладает врожденным чувством меры для работы с азиатскими компонентами; Грег Малуф (Greg Malouf), шеф-повар, известный своим новаторским подходом к ближневосточной кухне; и Дэвид Томпсон (David Thompson), мастер классической тайской кулинарии, который преподает даже тайцам. Талантливый и очень известный каталонский шеф-повар Ферран Адриа (Ferran Adria) подготовил главу о пенах, горячих и холодных, сладких и соленых, бэзе, муссах, кремах и коктейлях: он впервые объясняет способы их приготовления непрофессионалам.

Повара сотрудничали, обменивались идеями и всегда отлично дополняли друг друга. Работа с такими талантливыми и творческими людьми была чрезвычайно полезной. Я очень благодарна им всем за стремление сделать эту кулинарную книгу реальностью.



ДЖИЛЛ НОРМАН

## ФЕРРАН АДРИА



Вся моя карьера является плодом моих трудов. Приготовление пищи – не просто важно для меня; это моя страсть.

В юности в провинции Барселона (Испания) Ферран Адриа больше интересовался игрой в футбол, чем кулинарией; он играл за профессиональный клуб Santa Eulalia FC до 1980 г. При этом он подрабатывал посудомойщиком в небольшом отеле, чтобы заработать деньги на отпуск на Ибисе. Там он встретил шеф-повара отеля Мигеля Мои (Моу), который познакомил его с классической испанской кухней на примере книги «El Practico», испанского эквивалента сборника рецептов Огюста Эскофье.

После работы в нескольких ресторанах на Ибисе и в Барселоне в 1982 г. Ферран поступил на военную службу во флот. Он был отправлен в Картахену, где впервые в жизни стал ответственным за кухню.

В августе 1983 г. он прошел короткое практическое обучение в ресторане El Bulli. В 1984 г. он поступает в штат и в том же году получает повышение, став вместе с Кристианом Луто (Lutaud) помощником шеф-повара. В марте 1987 г. он наконец становится шеф-поваром. В июле 1990 г. Ферран становится одним из владельцев El Bulli, что позволило ему заняться созданием собственной кухни.

С этого момента жизнь Феррана Адриа неразрывно связана с растущей популярностью и признанием кулинарных заслуг El Bulli. Ресторан стал краеугольным камнем глобальной гастрономии, а Ферран Адриа стал широко известен как один из самых оригинальных поваров в мире.

## РИК БЭЙЛЕСС



Мексиканская кухня с ее замысловатыми вкусами, разнообразной текстурой и яркими цветами пленила меня, заняла все мои мысли.

Отмеченный наградами шеф-повар и ресторатор, автор кулинарных книг и телеведущий, Рик Бэйлесс сделал больше, чем любая другая звезда кулинарии, для того чтобы познакомить американцев с подлинной мексиканской кухней и изменить образ этой еды в Америке.

Рик – ресторатор и бакалейщик из Оклахомы в четвертом поколении. В 1987 г. он переехал в Чикаго и открыл Frontera Grill, который специализируется на современной региональной мексиканской кухне и до сих пор считается одним из самых популярных мест Чикаго. В 1989 г. он открыл в Чикаго Topolobampo, один из немногих мексиканских ресторанов Америки с изысканной кухней.

В 1996 г. книга «Rick Bayless Mexican Kitchen» Рика была признана лучшей кулинарной книгой года (по версии National Julia Child Cookbook of the Year Award) Международной ассоциацией профессиональных поваров (IACP). Газета New York Times оценила его как писателя, который делает «аутентичную мексиканскую еду дружественной для американцев». Кулинарная книга «Salsas that Cook», написанная Риком вместе с женой Динн и Жан-Мари Браунсоном (Brownson), была опубликована в 1999 г.

В 2001 г. на конкурсе Джеймса Берда (кулинарный аналог «Оскара») книга «Mexico – One Plate at a Time», ставшая библией первого сезона одноименного кулинарного шоу Рика, была признана «Лучшей международной кулинарной книгой». Четвертый сезон шоу вышел в 2005 г.

## ШТЕФАН ФРАНЦ



Я в восторге от того, как истоки и традиции пирожков и пирожных все еще находят свое отражение в выпечке наших дней.

Берлинец Штефан Франц обнаружил в себе любовь к кондитерским изделиям во время обучения в берлинском отеле Intercontinental. Он окончил курсы кондитеров, а затем практиковался в должности стажера в отеле Negresco в Ницце. Наконец он прошел подготовку в одном из лучших кафе-кондитерских Германии – Konditorei-Cafe Widmann.

Штефан работал под руководством Ханса Хааса (Haas), обладателя двух звезд Мишлен, шеф-повара Tantris в Мюнхене, затем в легендарном ресторане Aubergine в Мюнхене с шеф-поваром Экартом Витцигманном (Witzigmann), обладателем трех звезд Мишлен. С последним они работали вместе над различными книгами и телевизионными передачами.

В 1997 г. в качестве главного кондитера вновь отстроенного отеля Adlon (Берлин) Франц смог в полной мере развивать свой творческий потенциал и талант. Он также написал рецепты в раздел десертов книги «Cooking Art of Adlon».

В 1999 г. он был выбран лучшим кондитером Ассоциацией шеф-поваров в Берлине. В 2003 г. его отметили в гастрономическом гиде-справочнике Го Мийо (Gault Millau): «Величайший кондитер Германии блистает и очаровывает своими легкими, вдохновляющими и оригинальными десертами». В 2005 г. другой путеводитель гурмана и путешественника – Атлас Шлеммера (Aral Schlemmer Atlas) – признал его работу, удостоив звания «выдающийся кондитер года».

## ПОЛ ГЕЙЛЕР



КАК МОЖЕТ ПОВАР  
ПРИВЯЗЫВАТЬ СЕБЯ  
К ОДНОЙ КОНКРЕТНОЙ  
КУХНЕ, ЕСЛИ В НАШЕМ  
РАСПОРЯЖЕНИИ  
УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ  
СО ВСЕГО СВЕТА?

Пол Гейлер начал свою кулинарную карьеру в возрасте 12 лет, помогая матери в семейном кейтеринг-бизнесе. Когда ему исполнилось 16 лет, он поступил в местную кейтеринг-школу, которую закончил с отличием. Позже он строил карьеру, работая в одних из лучших отелей и ресторанов в Великобритании и Франции.

Затем Пол получил должность шеф-повара в одном из лучших ресторанов Лондона Inigo Jones, где он приобрел завидную репутацию благодаря своим блюдам исключительно высокого качества. Он также ввел для гурманов вегетарианское меню, первое в своем роде в Великобритании.

В 1991 г. Пола пригласили возглавить команду в только что открытый отель Lanesborough, с видом на Гайд-парк в центре Лондона. За короткий период времени этот отель, входящий в группу St. Regis Group, стал одним из самых эксклюзивных в мире.

Пол курирует все процессы приготовления пищи в отеле и руководит сильной командой кухни, состоящей из 40 шеф-поваров. Он описывает свой стиль как «глобальный и современный», тщательно смешивая вкусы, но сохраняя традиции французской гастрономии.

Пол получил множество наград, его постоянно приглашают на телевидение и радио-шоу. Его первая кулинарная книга опубликована в 1995 г. Он является автором 12 книг, освещающих различные вопросы кулинарии.

## ПИТЕР ГОРДОН



МОЯ ФИЛОСОФИЯ  
ОСНОВЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО  
НА ВКУСАХ СО ВСЕГО  
МИРА – ОНИ ЛЕГКО,  
ИГРАЮЧИ ИГНОРИРУЮТ  
ПОЛИТИЧЕСКИЕ  
ГРАНИЦЫ.

Питер Гордон родился в городе Вангануи, Новая Зеландия. В 18 лет переехал в Мельбурн, Австралия, где учился в течение четырех лет на шеф-повара, став свидетелем рождения современной австралийской кухни.

В 1985–1986 гг. Питер путешествовал по Азии и Европе, затем вернулся в Новую Зеландию и основал кухню Sugar Club в Веллингтоне. Он понял, что пришло время богатства ингредиентов и на этом можно сыграть. Новые возможности привели Питера к созданию направления, которое он сам описал как кухня-фьюжн.

Мир видится Питеру полным вкусов и текстур, которые следует использовать максимально, чтобы получить восхитительное удовольствие. Он считает, что нельзя ограничиваться региональными кухнями, которые не имеют никакого отношения к его личной жизни – его предкам маори и шотландским эмигрантам, детству на другой стороне земного шара и году стажировки в Азии – и которые были ограничены политическими границами, начерченными людьми, чей прах давно истлел.

Проблема использования новых ингредиентов увлекает Питера больше, чем шлифование рецепта, созданного кем-то другим много лет назад. В настоящее время Питер работает в ресторане The Providores в Лондоне, а также консультирует поваров в Нью-Йорке, Стамбуле и Окленде, Новая Зеландия.

## ПЬЕР ЭРМЕ



Я ПРЕДСТАВЛЯЮ В СВОЕМ  
ВООБРАЖЕНИИ ВЫПЕЧКУ,  
КОТОРУЮ САМ БЫ СЪЕЛ  
С УДОВОЛЬСТВИЕМ.  
Для МЕНЯ САМОЕ  
ГЛАВНОЕ – СДЕЛАТЬ ТО,  
ЧТО Я ЗАДУМАЛ, СО ВКУСОМ.

Пьер Эрме, наследник четырех поколений булочников-кондитеров, начал карьеру в возрасте 14 лет в качестве подмастерья Гастона Ленотра (Lenotre), возглавив кондитерскую в 20 лет. В конце 1996 г. он оставил Fauchon, чтобы основать собственное заведение Pierre Hermé Paris вместе со своим партнером Шарлем Знати (Znaty). Их первый магазин появился в Токио в 1998 г., а в июле 2000 г. при нем открыли чайную комнату.

Открытая в 2002 г. кондитерская на улице Бонапарта, 72 в районе Сен-Жермен-де-Пре принесла Пьеру мгновенный успех. В конце 2004 г. он открыл второй магазин с современным дизайном на улице Вожирар, 185, а также стал проводить учебные семинары в сотрудничестве с престижной кулинарной школой Ferrandi. В начале 2005 г. он открыл новую кондитерскую Pierre Hermé Paris в районе Омотезандо в Токио, где расположено большинство магазинов международных модных брендов, представленных в Японии.

Признанный во Франции, Японии и США человек, которого журнал Vogue назвал «Пикассо кондитерского искусства», принес вкус и современность в кондитерское дело. С Пьером Эрме украшения стали проще, а методы были переосмыслены. Задуманная как место, где воплощаются сладкие мечты взрослых, кондитерская Пьера Эрме возвращает в детство и открывает дверь в мир кулинарного искусства.

## ШОН ХИЛЛ



Кулинария – это ВСЕГДА ЛИЧНОЕ. ХОТЯ Я ВСЕГДА НАДЕЮСЬ, ЧТО МОЙ ВЗГЛЯД НА БЛЮДО СОВПАДЕТ СО ВЗГЛЯДОМ ТОГО, КТО БУДЕТ ЕГО ЕСТЬ.

Уроженца Лондона, ирландца по происхождению и жителя английской сельской глубинки по убеждению Шона Хилла и его жены-финнки Аньи есть сын, две дочери и пять внуков. Он начал экспериментировать с кухней в ресторанах, процветавших в Лондоне в конце 1960-х гг.: новаторской Robert Carrier Роберта Керриера в Ислингтоне, Gay Hussar в Сохо и Capital Hotel в Найтсбридже. Девять лет Шон работал в Gidleigh Park в Дартмуре, а затем еще 10 лет поваром без помощников у плиты в Merchant House в Ладлоу (Шропшир).

Шон удостоился звания «Повар года» от ресторанный критика Эгона Рони (Ronay), получил приз от Ассоциации британских рестораторов и отельеров (в разделе «Ресторанный бизнес») и от ежегодного путеводителя по ресторанам Великобритании «AA Restaurant Guide» – и все это в 1993 г. Последняя награда была присуждена по результатам голосования, в котором была представлена тысяча шеф-поваров, чьи рестораны упомянуты в путеводителе. Merchant House, закрывшийся в феврале 2005 г., 10 лет был обладателем звезды Мишлен и в 2003 г. был признан одним из лучших ресторанов в мире (14-е место) по опросу международных писателей в сфере питания и шеф-поваров.

Шон Хилл был удостоен звания почетного члена кафедры античной истории Университета Экзетера, где он выступал соавтором переводов и комментариев о продуктах питания в Античности. Он также работает меню-консультантом British Airways.

## КЕН ОМ



ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СЫРЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ВО ВКУСНЫЕ БЛЮДА ПРИНОСИТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ВНУТРЕННЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.

Кен Хом является автором нескольких кулинарных книг, удостоенных наград и изданных на 12 языках, проданных общим тиражом более двух миллионов по всему миру. Крейг Клэйборн (Claiborne) из The New York Times описал его «как одного из величайших авторитетов в мире по китайской кулинарии». Его многочисленные знаменитые телевизионные передачи показаны по всему миру, его имя знают в каждой семье больше чем в 59 странах, и он известен своей популяризацией китайской сковороды вок.

Кен Хом родился в США, говорит на нескольких языках, изучал историю кино и средневекового искусства, работал профессиональным фотографом и внештатным телевизионным продюсером. Несколько лет назад он пересмотрел все меню для тихоокеанской авиакомпании Cathay Pacific Airways. В 1990 г. его имя добавили в престижное издание «Кто есть кто по продуктам питания и напиткам в Америке» – это признание значительных и продолжительных успехов в кулинарной отрасли для любого повара.

Сегодня Кен является модным консультантом по продуктам питания и ресторанному бизнесу, имея клиентов по всему миру (одни из последних – Oriental Restaurant Group). Он путешествует, проводит кулинарные мастер-классы и появляется в эфире теле- и радиопередач. Также часто публикуется в разных печатных изданиях мира, включая The Financial Times.

## АТУЛ КОЧХАР



КОГДА Я РЕШИЛ СТАТЬ ШЕФ-ПОВАРОМ, ОТЕЦ СКАЗАЛ МНЕ: «ВСЕ, ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ, ДОЛЖНО БЫТЬ БЕЗУПРЕЧНО И НИКАК ИНАЧЕ».

Атул Кочхар родился в Джамшедпуре, в Северной Индии, где его отец занимался кейтерингом. Обучался в школе гостиничного менеджмента Oberoi в Дели, затем работал су-шефом в отеле Oberoi в Нью-Дели. В 1994 г. он отправился в Лондон, чтобы открыть свой ресторан Tamarind. Ресторан сразу же завоевал приз как «Лучший дебют» в Curry Club of Great Britain™ и множество других наград, кульминацией которых стала звезда Мишлен, присужденная Атулу в 2001 г. – первому индийскому повару, получившему эту награду.

В 2003 г. Атул оставил Tamarind, чтобы осуществить амбициозную мечту (на тот момент) – стать шеф-поваром в ресторане Benares в эксклюзивном районе Лондона Мейфэйр. Он сыграл важную роль в изменении восприятия индийской кухни в Великобритании.

Рецепты Атула часто печатаются в журналах и газетах, он регулярно демонстрирует их на кулинарных шоу в Великобритании и по всему миру. Также читает по приглашению лекции в различных престижных кулинарных школах. В 1999 г. Атул помог Университету долины Темзы открыть Академию кулинарного искусства Азии в Илинге.

В 2004 г. Атул написал книгу «Indian Essence» – сборник оригинальных рецептов разных регионов Индии. Его блюда являются отражением современной Индии – яркие и красочные; он часто возвращается на родину, чтобы продолжать изучение кухни своей родной страны.

## ДЭН ЛЕПАРД



Я ДО СИХ ПОР  
УЛЫБАЮСЬ, КОГДА  
БУХАНКА, ВЫХОДЯЩАЯ  
ИЗ ПЕЧИ, ВЫГЛЯДИТ  
ПРЕВОСХОДНО. ЭТО  
ЧУВСТВО СЛОЖНО  
ПЕРЕДАТЬ СЛОВАМИ.

Дэн Лепард родился в Мельбурне, Австралия. Бросив курс политологии в университете Монаша, он переехал в Лондон и работал актером и фотографом. Затем он надел фартук и устроился на кухню ресторана Alastair Little.

Не будучи до конца уверенным, хочет ли он стать пекарем, Дэн уехал в США и работал в течение года личным шеф-поваром художника Дэвида Хокни и еще год – гриль-поваром в Нью-Йорке. Именно там он понял, что высококачественный хлеб является неотъемлемой частью совершенного рациона.

Вернувшись в Лондон, Дэн работал главным кондитером и в октябре 1994 г. начал выпекать хлеб в ресторане St. John Bar and Restaurant. Он оставил и эту работу, уйдя к Джорджио Локателли (Locatelli) в открывшийся ресторан Zafferano, и новая должность предопределила его дальнейшую судьбу как пекаря.

После работы в других пекарнях и кухнях он начал работать на Филиппа Дейда (Dade) и Гейла Стефенса (Stephens) в пекарне Baker & Spice в Лондоне. Свою первую пекарню открыл при ресторане Locanda Locatelli, также работал с Джимом Уэббом (Webb), выпекая хлеб для ресторана Ottolenghi в Ислингтоне, Лондон.

Дэн – соавтор Ричарда Виттингтона (Whittington) по книге «Baking with Passion», которая взяла приз Гильдии писателей кулинарных книг как «Книга 2000 года», и попал в список номинантов награды имени Андре Симона в 1999 г. В 2004 г. он опубликовал собственную книгу «The Handmade Loaf».

## ГРЕГ МАЛУФ



Я ЖИЛ СРЕДИ  
ЛИВАНСКИХ ЖЕНЩИН,  
КОТОРЫЕ ПРИВИЛИ МНЕ  
БОЛЬШУЮ ЛЮБОВЬ  
К ПИЦЦЕ, КОТОРУЮ ОНИ  
САМИ ГОТОВИЛИ  
И УПОТРЕБЛЯЛИ.

Грег Малуф преобразовал австралийскую ресторанный сферу и вдохновил целое поколение молодых поваров своей страстью к ароматам Ближнего Востока и Северной Африки.

Грег родился в Мельбурне в ливанской семье. Пройдя обучение в нескольких лучших ресторанах Австралии, он работал в мишленовских заведениях Франции, Италии, Австрии и Гонконга. Опираясь на свое культурное наследие и европейское образование, Грег создал уникальный стиль приготовления пищи, сочетающий в себе ближневосточные традиции и европейскую современность.

В 1991 г. открыл ресторан O'Connells в Южном Мельбурне. Под его руководством ресторан завоевал множество отраслевых наград, в то время как сам Грег заслужил уважение и восхищение своих коллег и национальное и международное признание за новаторский стиль. Сейчас работает в премиальном ресторане MoMo в Мельбурне.

Грег в соавторстве со своей бывшей женой Люси написал книги «Arabesque», «Moorish», «Malouf», «Saha» и другие. Несмотря на то что они уже долгое время не состоят в браке, Грег и Люси продолжают сотрудничать.

Другие проекты: Malouf's Mezze (пряные травы и смеси специй), Spice Bazaar (ежегодный базар пряностей) в рамках мельбурнского Фестиваля вина и продуктов питания (Melbourne Food and Wine Festival), а также написание книг.

## КРИСТИНА МЭНФИЛД



РАССМАТРИВАЙТЕ  
ВНИМАТЕЛЬНО КАЖДЫЙ  
КУСОЧЕК, КОТОРЫЙ ВЫ  
ГОТОВИТЕ И ЕДИТЕ. ЗА  
ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ ВЫ  
БУДЕТЕ ВОЗНАГРАЖДЕНЫ  
СКАЗОЧНЫМ ВКУСОМ.

Кристина Мэнфилд, постоянно стремящаяся к совершенству и вдохновленная сложными ароматами, является одним из самых знаменитых шеф-поваров Австралии. Она также писатель, чьи книги «Paramount Cooking», «Christine Manfield Desserts», «Spice» и «Stir» расцветили новыми красками жизнь поваров от Мельбурна до Манчестера и Манхэттена. Одна из последних книг – «Lantern Cookery Classics» (2013 г.).

После работы с некоторыми из лучших рестораторов Австралии Кристина вместе с Марджи Харрис (Harris) открыла ресторан Paramount в Сиднее в 1993 г. Он укрепил ее международную репутацию, поскольку считался одним из лучших в Австралии по мнению критиков и посетителей. После закрытия ресторана в конце 2000 г. она стала работать с уважаемыми шеф-поварами по всему миру и организовывать гастрономические туры в такие страны, как Марокко, Индия, Испания и государства Юго-Восточной Азии.

В 2003 г. Кристина открыла новый ресторан East @ West в центре Лондона, где подают уникальные блюда с калейдоскопом азиатских вкусов и текстур. Ресторан закрылся в начале 2005 г., но успел получить несколько наград, в том числе «Лучший новый ресторан» (Tatter's Best New Restaurant), приз за лучшее меню Великобритании, присуждаемый Ассоциацией британских рестораторов и отельеров, три розы от ежегодного путеводителя по ресторанам Великобритании «AA Restaurant Guide» и занял второе место в рейтинге «Лучшее вегетарианское меню» журнала Time Out.





# ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Следующие советы помогут вам приготовить большую часть блюд из этого уникального кулинарного руководства, рецепты для которого взяты из кухонь лучших ресторанов мира. Некоторые термины, незнакомые методы и редкие ингредиенты вы можете найти в Глоссарии на с. 634.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЦЕПТОВ

Перед рецептом приведена информация о блюде, его происхождении, подготовке и подаче. Прочитайте рецепт и убедитесь, что у вас имеются все необходимые ингредиенты и оборудование.

- Каждый рецепт рассчитан на 4 персоны, если не указано иное.
- Измерения приведены в метрической системе.
- Когда говорится о ложках, имеются в виду мерные ложки, а не столовые; они должны заполняться без горки, если не указано иное.
- Духовые печи следует заранее нагреть до температуры, указанной в соответствующем пункте во время приготовления рецепта.
- Время приготовления является рекомендуемым. Оно может меняться в зависимости от ингредиентов (например, их спелости или мягкости) или от индивидуальных особенностей духовки или оборудования, например типа сковороды. Проверяйте ход кулинарной обработки в конце предполагаемого времени приготовления блюда или через определенные интервалы.
- Если рецепт можно частично или полностью приготовить заранее, инструкции указывают это на соответствующей стадии. Выполняйте инструкции по охлаждению, хранению и отделке.
- Проверяйте вашу морозильную камеру перед приготовлением рецептов, которые требуют замораживания. Заранее включайте морозильную камеру, следуя инструкции производителя.

### Точность измерения

- Рычажные весы отлично подходят для измерения больших количеств, но электронные весы точнее, особенно для измерения малых количеств или смесей с нежной текстурой.
- Используйте прозрачный чистый мерный стакан для жидкостей. Поставьте его на ровную поверхность, влейте измеряемое и затем проверьте количество, сравнив с меткой на стакане.
- Не наливайте жидкости мерной ложкой, держа ее над блюдом, которое готовите: в случае избытка вы можете налить лишнего.

### Ингредиенты

Качество ингредиентов всегда отражается на готовом блюде, поэтому все они должны быть превосходного качества. Замороженные ингредиенты должны быть адекватно упакованы (так они не обморозятся во время хранения). Это же касается и сухих ингредиентов – муки, круп, орехов или семечек. Растительные масла и заправки теряют свой вкус/аромат при хранении в тепле или на свету, а также если их срок хранения истек. Травы, пряности и другие виды приправ следует хранить в прохладных, темных местах и использовать как можно быстрее.

Выполняйте инструкции к рецептам и следуйте советам по выбору ингредиентов, например, по размеру и спелости (это касается фруктов и овощей). Инструкции по приготовлению эссенций

или нарезки даны в начале рецепта в перечне ингредиентов. Если подготовка указана перед ингредиентом, ее необходимо выполнить перед отмериванием количества. Например, рубленые травы часто отмеривают после измельчения.

- Предполагается, что все овощи и фрукты имеют средний размер, если не указано иное. Они должны быть вымыты, поскоблены или очищены, как обычно, если не даны другие инструкции.
- Ингредиенты, которые обесцвечиваются или ухудшают свое качество после подготовки, необходимо нарезать на соответствующей стадии в рецепте.
- Используйте предлагаемый тип муки – муку из пшеницы твердых сортов или муку обычного помола (блинную), поскольку они не являются взаимозаменяемыми.
- Используйте указанный сорт сахара.
- Травы подразумевают свежие побеги, если в рецепте не указано, что это сушеные травы.
- Используйте тип растительного масла, указанный в рецепте.
- Заправки имеют разные вкусы и характеристики хранения, поэтому готовьте с указанным типом заправки – избегайте замены.
- Используйте указанный тип молока, например цельное молоко.
- Используйте крупные яйца, если не оговорено иное. Яйца различаются, поэтому в некоторых рецептах также приведен их вес для большей точности и успеха.

**Примечание:** маленьким детям и людям с повышенной чувствительностью организма (в том числе аллергикам) следует избегать блюд, приготовленных с сырыми или недозрелыми яйцами.

## ОБОРУДОВАНИЕ

Хорошо оборудованная кухня должна иметь, по крайней мере, стандартный набор качественного оборудования, поддерживаемый в хорошем рабочем состоянии. Как правило, чем проще инструмент и чем чаще он используется, тем лучше должно быть его качество. Ножи, кастрюли, сковороды и разделочные доски всегда в ходу, но если пользоваться ими аккуратно, то высококачественные изделия будут служить вам много лет. Чаши для смешения, венчики, шпатели, ложки и подобные предметы являются менее дорогими и их можно чаще заменять. Важно самому выбирать инструменты, чтобы они были удобными и практичными и отвечали вашим требованиям, навыкам, повседневным количествам и стилю. Оборудование должно хорошо работать все вместе; кастрюли, сковороды и посуда должны дополнять плиту по типу, размеру и форме. Ознакомьтесь с рекомендациями производителя, когда выбираете плиту или утварь, – некоторые материалы не пригодны для определенных типов плиты. Выберите один или два небольших электроприбора для решения целого ряда задач, вместо того чтобы покупать несколько изделий, которые могут выполнять од-

ну и ту же работу. При оснащении кухни с нуля советуем начинать с нескольких значимых высококачественных изделий и строить на их основе весь свой кулинарный репертуар.

**Примечание:** Некоторые типы пищевой пленки или герметичные пластиковые пакеты не подходят для использования с теплом. Проверьте технические характеристики перед использованием кухонного прибора в любом рецепте.

## Кастриули и сковороды

**Алюминий.** Хорошо проводит тепло, поэтому быстро нагревается. Но это химически активный материал и в современной посуде используется в сочетании с другим материалом, обычно нержавеющей сталью или эмалью. Старомодные алюминиевые кастриули без покрытия необходимо заменить.

**Чугун.** Быстро нагревается. Он тяжелый и хорошо сохраняет тепло, что может быть преимуществом для медленного приготовления. Чугун без покрытия, например, используемый для противней, ржавеет, если его не смазывать или не высушивать после мытья.

**Медь.** Еще один хороший проводник тепла, но химически активный металл, поэтому его обычно покрывают оловом (луженая медная посуда). Медь и алюминий – традиционное сочетание. Как и в случае с алюминием, не рекомендуется использовать традиционные медные кастриули без покрытия.

**Нержавеющая сталь.** Часто используется слоем («сэндвич»), где дно изготовлено из алюминия или меди. Алюминий и медь хорошо проводят тепло, а слой из нержавеющей стали не вступает в реакцию с пищей, что делает такую посуду пригодной для приготовления всех видов продуктов. Высококачественные кастриули из нержавеющей стали и другого металла реагируют на тепло, не активны (с продуктами), прочны и долговечны (при правильном уходе).

**Стекловидная эмаль.** Это покрытие, нанесенное на металл. Легкая, окрашенная эмалированная посуда недолговечна и склонна к отслаиванию эмали.

**Фаянс и керамика.** Не проводят тепло и, как правило, предназначены для использования в духовке. Тем не менее подставка-рассекатель тепла иногда используется с определенными типами огнеупорной глазурованной керамической посуды.

**Огнеупорное и жаропрочное стекло.** Используется, в основном, в духовке, для которой стекло является практичным, долговечным, универсальным, недорогим и доступным материалом. Кассероли из огнеупорного стекла подходят не для всех типов конфорок.

**Антипригарное покрытие.** Существует широкий выбор посуды с покрытием различного качества. Как правило, антипригарные покрытия не выдерживают высокую температуру. Большинство производителей рекомендуют не подвергать сильному нагреву сковороды и кастриули с антипригарным покрытием.

## Ножи

Из богатого ассортимента выберите небольшое количество ножей, руководствуясь качеством и материалом. Самый безопасный нож – острый нож; тупой гораздо опаснее. Лучшие ножи изготовлены из цельного куска металла, что можно видеть по тому, как нож идет по всей длине к ручке (не должно быть стыков). Вам точно понадобятся большой нож повара длиной минимум 20 см, короткий нож повара, средний зазубренный нож (для помидоров и тон-

кожих фруктов) и зазубренный хлебный нож. Важное значение имеет точильный инструмент (или точильный камень).

**Хранение ножей.** Блок или стойка предотвратит трение ножей между собой и повреждение их друг о друга.

**Углеродистая сталь.** Редко используется одна в современных ножах: они хорошо затачиваются и долговечны; но, будучи химически активным металлом, эта сталь обесцвечивает фрукты и овощи и может испортить их вкус/аромат. Углеродистая сталь также ржавеет.

**Нержавеющая сталь.** Неактивный металл, но ножи из нее затачиваются хуже ножей из углеродистой стали.

**Высокоуглеродистая нержавеющая сталь.** Этот материал сочетает в себе качества углеродистой и нержавеющей стали: хорошо затачивается, прочен и не ржавеет. Высококачественные ножи стоят дорого, но их можно использовать в течение многих лет.

## Специальный кухонный инвентарь

Выбирайте специальный кухонный инвентарь в зависимости от предполагаемого вами использования.

**Пищевой термометр** можно использовать для проверки температуры кулинарного жира и сиропов. **Нож и терка для цедры** также неocenимы на кухне, а **сифон** имеет важное значение при приготовлении пенек.

**Кухонный комбайн.** Кухонный комбайн способен нарезать, делать пюре, замешивать тесто, крошить или смешивать продукты, но не будет взбивать или делать крем. Диски для нарезки ломтиками, шинкования, натирания и нарезки жульен являются оптимальным вариантом наряду с широким спектром приспособлений, пригодных для многих целей, в том числе для выжимания сока. Одним из самых удобных комбайнов (для домашней кухни) является импульсный.

**Миксер.** Ручной миксер захватывает воздух, вводя его в ингредиенты, сливки/жиры и взбитые смеси. Он дополняет кухонный комбайн. Стационарный тяжелый миксер можно использовать для приготовления больших тортов/кексов и взбивать в больших количествах яичные белки. Миксеры имеют различные насадки для выполнения многих операций, которые может делать кухонный комбайн, но их не так легко использовать или мыть.

**Блендер.** Блендер измельчает ингредиенты в более гладкое жидкое пюре, чем кухонный комбайн. Блендеры могут быть в виде кувшина на подставке или ручные (погружные). Последние полезны для измельчения ингредиентов прямо в емкости.

**Машина для мороженого (мороженица).** Машина, которая производит и замораживает смеси, чтобы сделать мороженое, не является обязательным инвентарем, но если вы часто хотите сделать мороженое или шербет, то это будет хорошей инвестицией.

## ГИГИЕНА

Любые разделочные доски, ножи или посуда, используемые в подготовке сырой птицы, мяса или рыбы, следует тщательно вымыть горячей водой с мылом перед повторным использованием. Многие профессиональные повара наносят цветовой код на свои доски, чтобы избежать риска перекрестного загрязнения.





# ЗАПРАВКИ И СОУСЫ



*Paul Gayler*

ПОЛ ГЕЙЛЕР

Большинству кулинаров кажется, что приготовление соуса является секретом или каким-то мистическим занятием исключительно для увлеченных шеф-поваров в роскошных ресторанах. За все время моей работы на кухне меня часто спрашивали: «Откуда вы знаете, что с чем подавать?» или «Как вы готовите соусы?» Действительно, на первый взгляд особенностей приготовления соуса в кулинарии вполне достаточно, чтобы привести любого повара в отчаяние; ассортимент только одних классических соусов настолько обширен, что простое перечисление их названий может сбить с толку новичка. Однако сделать соус – это не то же самое, что построить ракету. Научившись готовить базовые соусы, вы ощутите свободу и почувствуете уверенность, необходимую для приготовления других соусов. Для любого повара «соусостроение» может стать одним из самых благодарных направлений в кулинарии.

**Что такое соус?** Лучше всего описать его как ароматную жидкость, приготовленную из базовых продуктов, которую слегка сгустили. Бульон – как объединение всех свойств продукта – следует делать с особой тщательностью и вниманием, так как эти вкусы в конечном итоге формируют базовый вкус/аромат, качество и успех вашего соуса. В идеале я предлагаю делать вам собственные бульоны – мясной, рыбный или овощной. Понадобится совсем немного времени, и оно будет стоить затраченных усилий. Если ваше время ограничено, то используйте обезжиренный бульон (бульонный кубик) или консоме (обезжиренный бульон впрок). Инструкции по приготовлению бульонов приведены в главе «Бульоны и супы», с. 70.

Соусы могут быть сгущены путем простого уваривания (сильного кипения, при котором испаряется лишняя жидкость) или добавлением небольшого количества крахмала. Большинство классических соусов готовят из одной формы крахмала или другой, но некоторые соусы также сгущают и другими средствами. «Голландский», или голландез, и майонез эмульгируют с яйцами; масляные соусы – со сливочным маслом; сливочные соусы сгущают сливками; овощные – овощными пюре. Существуют даже соусы, сгущенные кровью животных, хотя они редко встречаются сегодня. Комплексные соусы являются основой великой французской кухни и «изюминкой» любой вечеринки или события. Их приготовление может занять много времени, но с точки зрения вкуса они действительно компенсируют затраченные усилия, когда будут поданы к столу.

**Соусы разнообразны.** Этим термином можно назвать очень широкий спектр сопутствующих блюд. Существует много классических французских соусов, например бешамель, светлый велюте, коричневый телячий и куриный соусы, теплые белые масляные соусы бер-блан и бер-фондю, холодные пряные масляные соусы. Также популярны мексиканские и испанские сальсы, острые и пикантные азиатские соусы. Кроме того, к этому семейству можно отнести легкие заправки (французские заправки) для салатов или рыбных блюд, релиш и чатни, которые прочно ассоциируются со старой Англией.

За последнее десятилетие или около того наши пищевые привычки резко изменились. Знаний о мировых кухнях стало больше, многие из нас путешествуют и чаще питаются вне дома. Современные повара реагируют на запросы клиентов о легких соусах, более простых, менее калорийных и несложных в приготовлении.

**Сочетание соусов с продуктами важно.** Блюдо, которое вы выбрали, должно сочетаться с соусом: его задача состоит в том, чтобы подчеркнуть, дополнить и усилить вкус еды, с которой его подают. Соус не должен преобладать в еде или подавляться ею. Как правило, соус имеет четко выраженный вкус, хорошую текстуру и привлекательный внешний вид. В этой главе вы познакомитесь с основами приготовления соусов, их вариациями и новыми решениями для некоторых привычных соусов.

Сегодня супермаркеты предлагают широкий ассортимент уже готовых соусов, но ничто не может сравниться с ароматами только что приготовленных, сделанных на вашей собственной кухне. И напоследок: я всегда учу своих поваров, что утонченный вкус любого соуса или блюда, к которому он подается, зависит от приправы, что в свою очередь полностью зависит от вкусовых рецепторов повара. Хороший соус всегда можно получить, если его часто и с удовольствием пробовать во время приготовления. Желаю вам приятного аппетита во время чтения этой книги! Преумножайте свои знания и цените великие соусы!





# СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСОВ

В основе успешного приготовления соусов лежит один или несколько профессиональных приемов, которые следует выбрать в зависимости от типа соуса. Это несложные способы, на их примере вы убедитесь, что сможете достичь превосходных результа-

тов. Оборудование, такое как венчики, шпатели, шумовки и мелкие сита, будет для вас бесценным. Для себя я понял, что жизненно важно использовать правильное оборудование – это сильно упрощает приготовление соуса.



## Взбивание

Быстрое взбивание смешивает ингредиенты и превращает смесь в эмульсию, делая ее воздушной (если в соусе есть яичные желтки или сливки) или гладкой и глянцевой (белые соусы). Для взбивания используют гибкий тонкий венчик или плоскую спиральную взбивалку.

Для введения в смесь максимального количества воздуха взбивайте смесь от дна снизу вверх, проходя венчиком по бокам к середине.

Соусы с желтками, как правило, взбивают в чаше, установленной над кастрюлей с кипящей водой, чтобы предотвратить их свертывание.



## Снятие пены

Одним из наиболее важных и часто упущенных этапов в приготовлении соусов является снятие верхнего слоя – жира, пены и других примесей, которые портят вкус и внешний вид соуса.

Регулярно снимайте верхний слой в процессе приготовления соуса с помощью неглубокой перфорированной шумовки, удаляя пену или другие примеси с поверхности соуса.

Коричневые соусы, приготовленные заранее, можно охладить в холодильнике, а избыток жира, затвердевшего на поверхности, аккуратно удалить ложкой.



## Процеживание и просеивание

Процеживанием удаляют твердые ингредиенты, а просеивание помогает сделать густой соус гладким. Для просеивания соус вливают в мелкое сито над посудой. Палочкой слегка надавливайте на соус, чтобы он проходил через сито.

## Уваривание

Уваривание уменьшает объем соуса путем испарения лишней жидкости – это усиливает вкус и аромат. Соус нужно уваривать в открытой кастрюле на сильном огне, периодически помешивая.



## Деглазирование

Жареные соусы («со сковороды») и подливы делают из деглазированных карамелизованных соков, которые выделяются при жарении.

Чтобы приготовить соус «со сковороды», удалите продукт со сковородки и ложкой уберите лишний жир, затем деглазируйте карамелизованные соки, добавив бульон, воду или вино и перемешивая, чтобы разделить частицы и вмешать их в жидкость. Уварите до нужной консистенции. Деглазирование придает соусу насыщенность и глубину аромата, чего нельзя достичь путем кипячения ингредиентов.

## Топленое масло

При медленном нагревании сливочного масла фракции молока отделяются от жира масла и прозрачного жидкого жира – получается топленое масло (не путайте его с растопленным!). Несоленое сливочное масло лучше для осветления, чем соленое. Топленое масло можно нагревать до более высоких температур, поэтому его используют для метода сотэ. Я люблю делать из него соусы голландез и беарнез.



**1** Нарезьте сливочное масло кубиками, положите в сковороду и медленно нагревайте, пока твердые частицы молока не отделятся от жира (слева). Не давайте маслу потемнеть – его свежий вкус будет испорчен. Аккуратно снимайте пену.

**2** Осторожно вылейте прозрачное жидкое масло в миску (справа). Удалите твердые частицы. Снимите примеси с поверхности готового топленого масла.





# СПОСОБЫ СГУЩЕНИЯ СОУСОВ

Большинство соусов приобретают насыщенность и консистенцию путем объединения ароматной жидкости с одним или несколькими загустителями. Некоторые из них добавляют в начале приготовления соуса, другие – в последнюю минуту. В дополнение к перечисленным ниже загустителям соусы также можно сгущать (для блюд из птицы и дичи) окрашенными фруктовыми и овощными пюре.



## Измельчение

Многие соусы можно приготовить в блендере, например голландез и песто. Блендеры в форме кувшина или ручной также смешивают пюре и жидкости в легкие, готовые за пару минут соусы.

## Добавление приправ

Соль и перец необходимы для улучшения вкусов в соусе, но во всем хороша умеренность. Перед подачей попробуйте соус и приправьте, если это необходимо. В светлых соусх предпочтительнее использовать белый перец.



## ДОБАВКИ

■ В соусх всегда используйте свежую зелень. Мягкую зелень – шнитт-лук, эстрагон или базилик – следует порубить и вмешать в последний момент. Жесткую зелень – розмарин и тимьян – можно готовить прямо в соусе.

■ Совсем немного свежесдробленных или свежемолотых специй добавляют в начале варки соуса. Попробуйте соус на вкус и позже добавьте еще при необходимости.



## Ру

Ру (roux) используют для сгущения белых соусов. В кастрюле растопите сливочное масло (до пены), вмешайте равное количество муки и варите, помешивая, 40 с. Вмешайте молоко и варите при пузырьковом кипении до сгущения.



## Сливочное масло

Охлажденное масло вбивают в горячий соус для плотности и глянца. Убедитесь, что оно не слишком нагрелось и не будет отделяться. Снимите готовый соус с огня и постепенно вбейте небольшие кубики охлажденного несоленого масла.



## Хлеб

Хлеб иногда используют для сгущения соусов. В Средиземноморье хлеб широко применяют наравне с орехами в таких соусх, как турецкий тартар, итальянская сальса ди ноци и испанский ромеско (с. 48).



## Бер-манье

Пасту бер-манье (beurre manié) добавляют в конце приготовления соуса. Смешайте вилкой мягкое сливочное масло с обычной мукой в пропорции 2:1. Постепенно вбивайте кусочки в горячий соус. В отличие от ру бер-манье не варят.

## Кукурузная мука, картофельный крахмал и аррорут

Эти формы крахмала сначала «гасят», то есть смешивают с небольшим количеством холодной воды, а затем уже добавляют к соусу в конце приготовления. Они сразу же сгущают соус. Аррорут и картофельный крахмал (картофельная мука) используются в коричневых соусх, а также для сгущения насыщенных уваренных бульонов, в то время как кукурузная мука является обычным сгустителем для китайских блюд и сладких соусов.

Обычно считается, что 1 ч.л. крахмала сгущает 200 мл соуса. «Погасите» крахмал, затем вбейте его в соус и варите при пузырьковом кипении 2 мин до загустения. Не дольше: соус снова может стать жидким. Завершите приготовление, как указано в рецепте, и подавайте.

## Яйца и сливки

Яйца, особенно желтки, являются основой для сгущения многих соусов. Горячие эмульгированные соусы (например, голландез) готовят в чаше над кастрюлей с кипящей водой, чтобы не свернулись желтки. Яичные желтки, смешанные со сливками (льезон), иногда используются для обогащения и сгущения велюте – добавляют в конце варки соуса.

Для сгущения льезоном положите яичные желтки и сливки в миску и вбейте полную ложку горячего соуса. Добавьте смесь к остальному соусу в кастрюлю без нагрева. Верните соус на очень слабый огонь и варите, постоянно помешивая, пока соус не будет покрывать заднюю сторону ложки. Не позволяйте кипеть, иначе соус свернется. Сразу подавайте.

# ЭМУЛЬГИРОВАННЫЕ СОУСЫ

Главными среди эмульгированных соусов являются майонез, голландез и бер-блан. Их готовят путем образования эмульсии капле жира (растительное или топленое сливочное масло) в жидкости – воде, уксусе или лимонном соке. Для стабильности эмульсии в нее часто добавляют яичный желток.

Эмульгированные соусы имеют определенную склонность к расслоению и свертыванию. Главное условие – это образование и поддержание правильно образованной эмульсии: важны скорость добавления жира и поддержание требуемой температуры в течение всего процесса приготовления.

## МАЙОНЕЗ

Майонез – однородный и вкусный соус, приготовленный из яичных желтков, растительного масла, уксуса и горчицы – является, пожалуй, самым популярным из всех холодных соусов и является базовым для множества вариаций. Он особенно хорош с припущенной, жареной во фритюре или холодной рыбой, с моллюсками или холодными мясными блюдами.

Оливковое масло может иногда преобладать во вкусе этого соуса, так что я рекомендую использовать менее популярные масла, такие как подсолнечное или рапсовое.

Будучи немного традиционалистом, я предпочитаю готовить майонез в чаше, используя

венчик, но для тех, кто экономит свои силы, я также включил метод с использованием блендера или кухонного комбайна.

Прежде чем начать, убедитесь, что все ингредиенты, особенно яйца и растительное масло, имеют комнатную температуру. Холодными их трудно эмульгировать. Для образования и стабильности эмульсии с самого начала добавляйте масло каждый раз буквально по капле.

### Выход 300 мл

2 яичных желтка
1 ч.л. дижонской горчицы
1 ч.л. белого винного уксуса
250 мл подсолнечного или рапсового масла
2 ч.л. лимонного сока



### МАЙОНЕЗ В БЛЕНДЕРЕ

Майонез можно готовить в блендере или кухонном комбайне, но всегда помните, что получиться должно как минимум 300 мл. Могу по опыту сказать, что маленькое количество ингредиентов блендер взбивает не очень хорошо.

Поместите яичные желтки, горчицу, уксус и щепотку соли в блендер или кухонный комбайн. Включив на самую низкую скорость, смешайте все ингредиенты. При работающей машине струйкой вливайте растительное масло в устойчивый медленный поток через отверстие в крышке, пока майонез не загустеет и не образуется эмульсия. Добавьте лимонный сок и быстро перемешайте, а в конце приправьте по вкусу.



**1** Поместите яичные желтки, горчицу и уксус в чашу для смешения. Добавьте щепотку соли и перца (предпочтительнее белого).



**2** Поставьте чашу на увлажненное полотенце и вливайте оливковое масло – сначала по каплям, затем чуть живее, все время взбивая.



**3** Вливайте масло непрерывной тонкой струйкой, когда соус начнет густеть, постоянно взбивая, чтобы эмульсия была стабильна.



**4** Когда все растительное масло будет введено и майонез станет густым, вмешайте лимонный сок и приправьте по вкусу.

## КЛАССИЧЕСКИЕ СОУСЫ НА ОСНОВЕ МАЙОНЕЗА

### Айоли (чесночный майонез)

Добавьте 4 раздавленных зубчика чеснока к яичным желткам, затем продолжайте готовить согласно базовому рецепту. Подходит к горячим или холодным рыбным блюдам, а также как дип (макательный соус) для овощей.

### Руй (майонез с чили)

Добавьте щепотку шафрана и ¼ ч.л. кайенского перца к айоли (рецепт выше). Традиционно подают со средиземноморским супом буйабес.

### Тартар

Добавьте по 25 г мелко нарезанных корнишонов и рубленых каперсов, 2 ст.л. рубленой петрушки, 2 ст.л. рубленого кервеля и 2 резаных лука-шалота в конце приготовления майонеза. Подходит к рыбе, жаренной во фритюре или на сковороде.

### Ремулад

Добавьте 1 мелкорубленое филе анчоуса и 2 ст.л. рубленого эстрагона к соусу тартар (рецепт слева). Подавайте с холодным мясом, холодной рыбой и рыбой, жаренной во фритюре.

### Трюфельный майонез

Замените 1 ст.л. подсолнечного или рапсового масла трюфельным маслом, затем добавьте немного мелко тертых трюфелей в готовый майонез. Замечательно подходит к рыбе, овощам и холодному мясу.

## Свернувшийся майонез

Когда майонез разделяется на коагулировавшие (слипшиеся) хлопья из яиц и масла, говорят, что он свернулся (в торговле говорят «расслоился»). Тому есть несколько причин. Здесь приведены наиболее вероятные:



- Желтки или масло были слишком холодными.
- Вы начали вливать масло слишком быстро.
- Масла было слишком много.

Не беда: такой майонез можно восстановить!



**1** Положите 1 желток или 1 ч.л. дижонской горчицы (это немного изменит вкус) в чашу, затем, взбивая, введите в свернувшийся майонез.



**2** Взбивайте свернувшуюся смесь до полного смешения всех ингредиентов и однородности.

Густой, глянцевый и маслянистый – идеальный майонез!

## ГОЛЛАНДЕЗ

Для меня соус голландез («голландский») является лучшим – мягкий, однородный, легкий и вкусный. Качественный голландез имеет насыщенный желтый цвет, слегка терпкий вкус и рыхлую текстуру, напоминающую теплый майонез. Он идеально подходит для припущенной рыбы или овощей, а также для блюд из яиц. Голландез иногда готовят с использованием простого растопленного сливочного масла, но я считаю, что топленое дает более богатый и мягкий букет.

Свернувшийся голландез восстанавливают свежим желтком, который вбивают в соус из чистой чашки по чуть-чуть за один прием.

### Выход 600 мл

2 ст.л. белого винного уксуса

2 ст.л. воды

1 ч.л. слегка раздавленных горошин белого перца

4 яичных желтка

250 г несоленого сливочного масла, топленого (с. 26)

сок половины лимона

щепотка кайенского перца



**1** Поместите уксус, воду и перец в небольшую кастрюлю с тяжелым дном и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении 1 мин или до уваривания на треть (около 2,5 ст.л.).

**2** Снимите с огня и дайте остыть, затем процедите жидкость в жаропрочную миску. Добавьте к жидкости яичные желтки и взбейте.

**3** Установите миску над кастрюлей с кипящей водой: дно миски не должно касаться воды. Взбивайте смесь 5–6 мин или до загустения, чтобы она была тягучей, кремовой и однородной по текстуре.



### В БЛЕНДЕРЕ

Если у вас мало времени, вы можете приготовить голландез в блендере.

Выполните шаг 1, затем оставьте уксус испаряться до остывания. Процедите смесь, добавьте по щепотке соли и перца. Положите желтки в блендер и перемешайте несколько секунд. Нагрейте топленое масло. Включите блендер на самую высокую скорость и влейте топленое масло тонкой струйкой в блендер и перемешивайте до образования густой воздушной массы. Добавьте лимонный сок и приправьте.



Соус голландез – теплая эмульсия из сливочного масла и яичных желтков



**4** Поставьте чашу на увлажненное кухонное полотенце. Медленно добавляйте топленое масло очень тонкой струйкой и взбейте соус до густоты и глянца.

**5** Добавьте лимонный сок, приправьте солью и перцем. Подавайте сразу. Для поддержания температуры голландеза используйте водяную баню (бенмари, с. 35) или переложите соус в термос.

## СОУСЫ НА ОСНОВЕ ГОЛЛАНДЕЗА

### Фойо

Уварите наполовину 150 мл сухого хереса. Охладите, добавьте в готовый голландез. Подавайте с мясом, рыбой и овощами на гриле.

### Мальтезе

Добавьте тертую цедру и процедите сок двух небольших спелых красных апельсинов в готовый соус. Подавайте к овощам и особенно к спарже.

### Муслин

Введите 75 мл полувзбитых сливок перед подачей. Хорошо со спаржей на пару или припущенной рыбой. Можно добавить 1 ст.л. рубленого эстрагона, лука или кервеля.

### Горчичный соус

Вмешайте 1 ст. л. дижонской горчицы в готовый соус голландез.

Подавайте с рыбой или курицей на гриле.

### Нуазет

Добавьте 50 г бер-нуазета (с. 33) в готовый соус. Ореховые нотки нуазета отлично дополняют рыбу.

### Оливковый соус

Добавьте 1 ст.л. с верхом рубленых качественных черных оливок в готовый соус. Хорошо со спаржей и блюдами из яиц.

### Шафрановый соус

Добавьте ½ ч.л. рылец шафрана к уксусной воде в начале приготовления голландеза.

### Соус с водяным крессом

Добавьте 100 г рубленого водяного кресса в готовый соус и хорошенько перемешайте.

## СОУС БЕАРНЬЕЗ

Соус беарнез («беарнский»), который готовят точно так же, как голландез, содержит эстрагон и лук-шалот, которые вводят в уксус. Это один из лучших французских соусов (даже среди современных), прошедший испытание временем. Его обычно подают в самом простом виде к приготовленным на гриле стейкам и рыбе.

Для того чтобы сделать соус беарнез, в шаге 1 приготовления базового голландеза добавьте 2 ст.л. крупнорубленого эстрагона и 2 рубленых лука-шалота в уваренный уксус. Затем вмешайте 1 ст.л. рубленого эстрагона и 1 ст.л. кервеля в готовый соус перед подачей.



## СОУСЫ НА ОСНОВЕ БЕАРНЬЕЗА

### Бальзамический соус

Замените половину белого винного уксуса бальзамическим, затем добавьте 1 ч.л. бальзамического уксуса в готовый соус вместо лимонного сока. Идеален с мясом и рыбой, жареными или гриль.

### Шорон

Добавьте 2 ст.л. уваренного томатного соуса в основной рецепт. Томатный соус (с. 44) должен быть хорошо уварен и густ, иначе он слишком разжижит беарнез. Также можно использовать хорошо уваренную пассату (итальян-

ская томатная паста). Шорон хорошо сочетается с приготовленными на гриле стейками, бараниной, курицей или рыбой.

### Соус с хреном

Классика для говяжьих ребрышек. Вмешайте 1 ст.л. сливок с хреном в основной соус. Его хорошо подавать с приготовленными на гриле стейками или рыбой, особенно с лососем.

### Палуаз

Замените рубленый эстрагон рубленой мятой. Хорошо с бараниной.

## БЕР-БЛАН

Бер-блан, также известный как белый масляный соус, был одним из первых приготовленных мною соусов, когда я стал профессиональным поваром много лет назад. Он проверен временем. Это еще один классический эмульгированный масляный соус с насыщенным вкусом, который несложно приготовить. Он хорошо сочетается с припущенной и приготовленной на гриле рыбой. Подсоленное сливочное масло делает его чуть менее густым, чем несоленое сливочное. Но это уже дело вкуса.

### Выход 300 мл

2 лука-шалота, мелко нарезанных

3 ст.л. белого винного уксуса

4 ст.л. сухого белого вина

2 ст.л. холодной воды

200 г несоленого или слабо соленого сливочного масла, охлажденного и нарезанного кубиками

свежевыжатый сок 1 лимона



**1** Поместите уксус и вино в небольшую кастрюлю и доведите до кипения.

**2** Убавьте огонь и уварите содержимое в течение примерно 2 мин, так чтобы осталась только 1 ст.л. жидкости. Она должна иметь слабую сиропобразную консистенцию.

**3** При слабом огне добавьте воду, затем вбейте сливочное масло, по чуть-чуть зараз, до полного эмульгирования. Приправьте солью, белым перцем и лимонным соком.

## ВАРИАЦИИ

Вкус бер-блана может меняться в зависимости от вида уксуса или вина, а также от ингредиентов, которые вы в него добавите.

### Бер-руж

Для красного масляного соуса замените белое вино на 6 ст.л. хорошего красного, а белый винный уксус – на 1 ст.л. красного.

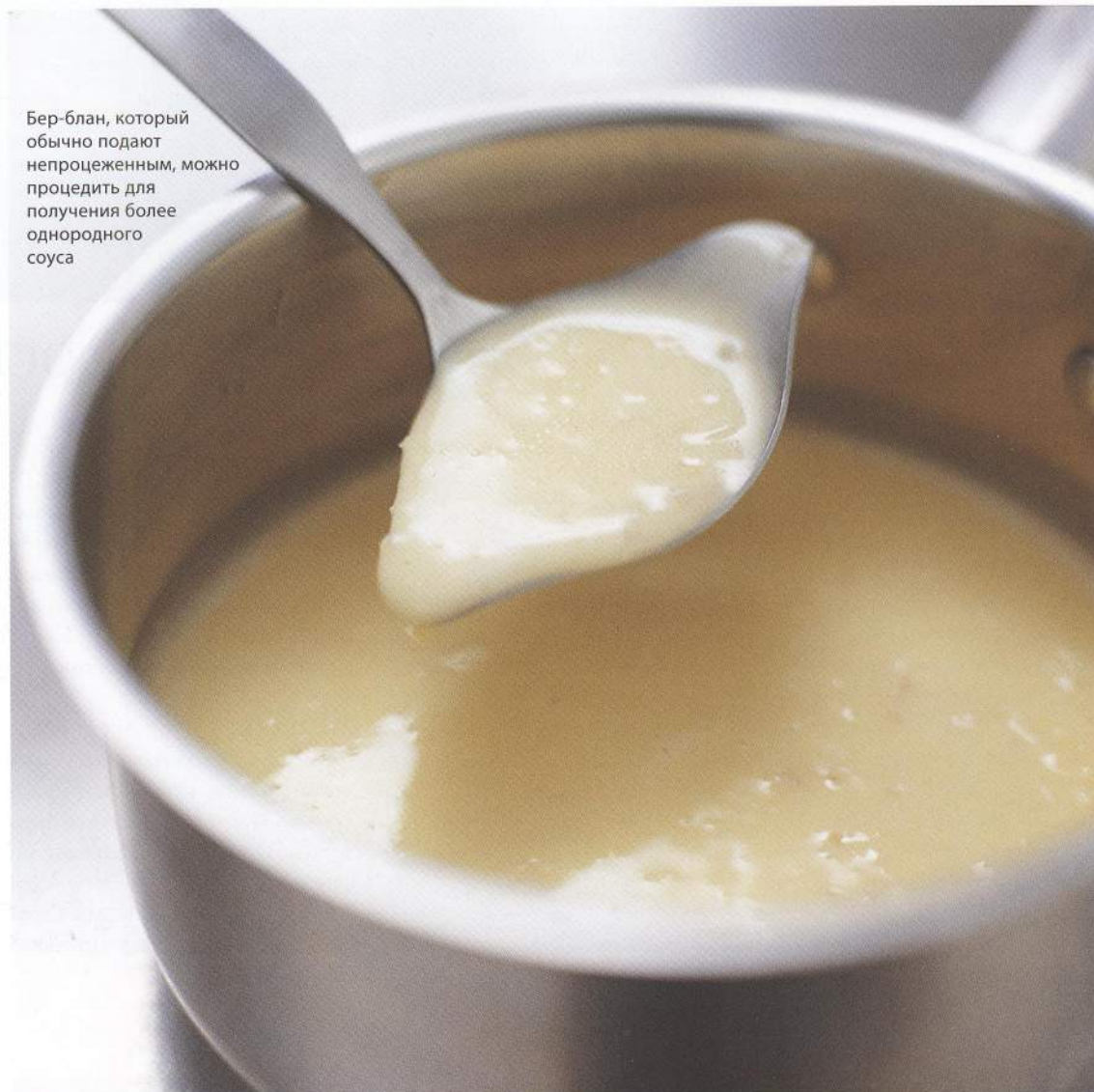
### Бер-блан с зеленью

Добавьте 1 ст.л. мелкорубленого свежего базилика, эстрагона или розмарина вместе с луком-шалотом.

### Шафрановый бер-блан

Добавьте щепотку рылец шафрана в уваренные уксус и вино, затем следуйте базовому рецепту.

Бер-блан, который обычно подают непроцеженным, можно процедить для получения более однородного соуса



## ДРУГИЕ МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

Составные масла, также известные как твердые масляные соусы, просты в приготовлении и хорошо сочетаются с различными вкусовыми добавками. После смешивания с добавками скатайте из масла «колбаску» и держите в холодильнике или в морозильнике, пока не потребуется.

Такие масла – отличная компания для вареного мяса или мяса на гриле, птицы и рыбы. Простые соусы вроде бер-нуазета или бер-нуара для рыбы и овощей изготавливают путем нагревания сливочного масла как оно есть, а в случае бер-фондю – добавлением небольшого количества воды или лимонного сока.

### МАСЛО «КАФЕ-ДЕ-ПАРИ»



Этот масляный соус хорошо сочетается с приготовленным на гриле стейком и рыбой.

#### Выход 300 г

- 2 стл. томатного кетчупа
- 1 чл. дижонской горчицы
- ½ чл. рубленых каперсов
- 1 лук-шалот, мелко нарезанный
- 1 чл. рубленого свежего шнитт-лука
- 1 чл. рубленого свежего эстрагона
- 2 филе анчоуса, промытых и порубленных
- 1 чл. коньяка
- 1 чл. мадеры
- 1 чл. вустерширского соуса
- щепотка паприки
- 150 г несоленого сливочного масла, размягченного

**1** Поместите все ингредиенты (кроме паприки и масла) в чашу и хорошенько перемешайте. Приправьте солью, перцем и паприкой. Оставьте стоять на 24 часа в теплом месте, чтобы вкусы перемешались.

**2** С помощью деревянной ложки аккуратными похлопываниями вбейте смесь в размягченное масло. Закатайте масло в виде колбаски в жиронепроницаемую бумагу, закройте или завяжите концы и поместите в холодильник, пока не потребуются.

**3** Для подачи положите ломтик масла на мясо или рыбу. Масло будет медленно плавиться на поверхности продукта и придаст ему удивительный вкус.

### БЕР-НУАЗЕТ



Грейте 50–75 г соленого сливочного масла в кастрюле на среднесильном огне примерно 2 мин, пока оно не начнет пениться и не станет орехово-коричневым. Добавьте лимонный сок. Подавайте с овощами или жареной рыбой.

### БЕР-НУАР



Готовится как и бер-нуазет, но на 20–30 с дольше – чтобы масло потемнело. Традиционно подают со скатом, жаренным на сковороде.

### БЕР-ФОНДЮ

Вскипятите в маленькой кастрюле 4 стл. воды. Снимите с огня и вбейте 150 г слабосоленого сливочного масла (кубиками), чтобы образовалась эмульсия. Добавьте лимонный сок. Подавайте с овощами как голландез.

# БЕЛЫЕ СОУСЫ

Белые соусы, легкие в приготовлении и бесконечно разнообразные, составляют основу классической европейской кухни уже много лет. Бешамель и велюте, два главных белых соуса, готовят путем объединения муки и топленого масла (получается ру) и последующего добавления различных количеств и комбинаций мо-

лока, сливок или бульона. Существуют многочисленные варианты этих базовых соусов, а также интерпретации и быстрые версии для поваров, которым не хватает времени. Здесь я привожу рецепт классического соуса бешамель, современный вариант велюте без ру и различные варианты белого соуса.

## СОУС БЕШАМЕЛЬ

Бешамель – король белых соусов и родоначальник многих других соусов. Лучше добавлять молоко сразу, чем понемногу (как принято считать), чтобы избежать образования комков. В этом рецепте получается средний бешамель (средней жирности), но его можно обогатить, добавив сливки перед подачей.

### Выход 600 мл

1 небольшая луковица, разрезанная пополам

4 головки гвоздики

600 мл цельного молока

1 небольшой лавровый лист

45 г несоленого сливочного масла

45 г обычной муки

свеженатертый мускатный орех

100 мл жирных сливок (по желанию)



**1** Воткните гвоздики в лук, поместите в кастрюлю с молоком и лавровым листом. Дайте чуть закипеть и варите при слабом кипении 4–5 мин. Дайте остыть и пропитаться.



**2** В другой кастрюле на слабом огне растопите масло. Добавьте муку и варите на слабом огне 30–40 с, помешивая деревянной ложкой, пока ру не станет светло-желтым.



**3** Снимите с огня. Процедите охлажденное молоко в ру и энергично взбейте в однородную массу.



### ВСЕ ВМЕСТЕ

Для приготовления более быстрой версии бешамеля используют метод «все вместе», в котором пропускают введение молока и приготовление ру. В результате получается хороший соус, хотя и менее утонченный.

Растопите 45 г несоленого сливочного масла в кастрюле. Смешайте в кружке 600 мл цельного молока и 45 г обычной муки. Добавьте к растопленному маслу, взбивая, до загустения. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите при пузырьковом кипении 5–6 мин. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Процедите перед использованием. Выход 600 мл.



**4** Верните кастрюлю на средний огонь и продолжайте взбивать 4–5 мин, пока соус не загустеет и не начнет закипать. Уменьшите нагрев и варите при пузырьковом кипении 20–25 мин. Когда соус станет гладким и глянцевым, приправьте и добавьте мускатный орех.





## ПРАВИЛЬНАЯ КОНСИСТЕНЦИЯ

Правильная консистенция бешамеля зависит от того, как вы собираетесь его использовать.

■ Негустой бешамель идеален для легкого покрытия овощей, рыбы и мяса и для добавления густоты супам.

■ Средней густоты бешамель также используют для покрытия овощей, в частности в соусе морнэ для цветной капусты с сыром. Еще его используют для gratin и блюд из пасты, например лазаньи.

■ Более густые соусы бешамель используются для связывания ингредиентов в начинках и наполнителях или для основы суфле.

На плотность соуса будет влиять количество муки и масла. Варьировать плотность можно уже в готовом соусе: в слишком плотный бешамель добавляют молоко, а в слишком жидкий – бер-манье (с. 27). Какой бы густоты ни был соус, если он теряет гладкость, вы всегда можете быстро взбить его венчиком или блендером.



### Негустой бешамель

Для негустого бешамеля необходимо уменьшить количество сливочного масла и муки из базового рецепта до 15 г (для каждого). Соус должен иметь консистенцию текучих нежирных сливок и почти сразу стекать с обратной стороны ложки. В слишком жидкий соус вбейте немного бер-манье.

### Бешамель средний

Соус, полученный из 45 г сливочного масла и 45 г муки, хорошо покрывает обратную сторону ложки, но все еще является текучим. Скорректируйте консистенцию соуса небольшим количеством бер-манье, чтобы загустить, или добавьте немного молока, чтобы разжижить его.

### Густой бешамель

Если увеличить количество сливочного масла и муки до 60 г, соус будет достаточно густым, чтобы связать смесь, но все еще текучим, если постучать ложкой по боковой стороне кастрюли. Разбавьте соус, который получился излишне густым, вмешав в него чуть больше молока.

## ВАРИАНТЫ

(С бешамелем средней густоты.)

### Морнэ

Добавьте 75 г тертого сыра Чеддер или Грюйер и 1 ч.л. дижонской горчицы без нагрева. Вмешайте 2 желтка, смешанных с 4 ст.л. жирных сливок. Подавайте с цветной капустой.

### Соус с петрушкой

Добавьте в соус 3 ст.л. рубленой свежей петрушки и лимонный сок.

### Субиз

Бланшируйте 2 крупно нарезанные луковички и сотируйте в 50 г сливочного масла. Добавьте соус, приправы и щепотку сахара. Варите 15–20 мин, затем измельчите в блендере. Вмешайте 2 ст.л. жирных сливок. Хорош с бараниной или свиной.



### ПОДДЕРЖАНИЕ СОУСОВ ТЕПЛЫМИ В БЕНМАРИ

Чтобы соусы оставались теплыми до подачи, лучше всего использовать бенмари (водяную баню), особенно для теплых эмульгированных соусов (голландез и бер-блан), которые менее стабильны, чем белый и коричневый соусы.

Поместите посуду с соусом в невысокую кастрюлю или на противень с едва кипящей водой (бенмари). Температура соуса должна оставаться ниже температуры кипения. Пароварка (справа) служит для этой же цели.

Чтобы предотвратить образование пленки на поверхности соуса, пока его выдерживают теплым, накройте его небольшим листом жиронепроницаемой бумаги, слегка промазанной сливочным маслом перед тем, как поставить в бенмари.



## СОУС ВЕЛЮТЕ: СОВРЕМЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Классический соус велюте основан на ру, как и бешамель. Однако современные шеф-повара предпочитают более насыщенный сливочный соус, приготовленный без ру, который готовят на основе только натуральных вкусовых вытяжек и эссенций.

Жидкостью-основой для велюте служит рыбный, куриный или телячий бульон плюс вино и сливки. Когда я готовлю велюте на основе куриного бульона, мне нравится добавлять немного тимьяна с луком-шалотом, чтобы соус стал утонченнее.

### Выход 500 мл

4 лука-шалота, мелко нарезанных

веточка тимьяна (только для куриного велюте)

15 г несоленого сливочного масла

300 мл сухого белого вина

75 мл вермута

375 мл ароматного куриного, рыбного или телячьего бульона

375 мл жирных сливок



**1** В сотейник поместите лук-шалот, тимьян (если используете), масло и готовьте на слабом огне до мягкости. Добавьте вино и вермут. Увеличьте огонь и доведите до кипения, помешивая.



**2** Уменьшите огонь и варите при пузырьковом кипении, не накрывая, примерно 25 мин или до уваривания жидкости на  $\frac{2}{3}$  до консистенции сиропа, периодически помешивая.



**5** После уваривания соус должен быть достаточно густым, чтобы покрывать обратную сторону ложки. Если он слишком текучий, уваривайте еще 5 мин.



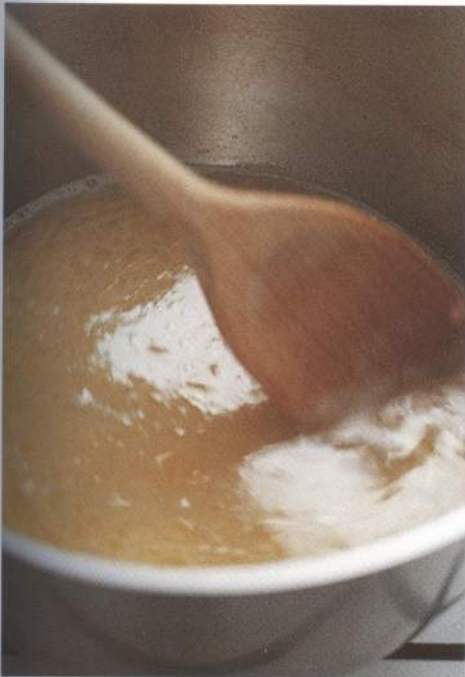
**6** Перед подачей процедите соус через мелкое сито. Если не предполагаете подавать немедленно, то держите соус теплым в бенмари или в пароварке (с. 35).



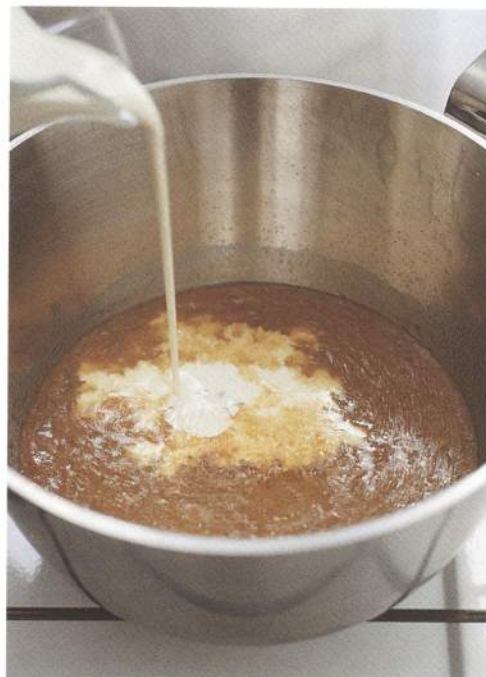
### УЛУЧШЕНИЕ ВКУСА

■ В соус, которому не хватает аромата, плесните вина или шампанского, если это велюте на рыбном бульоне, и портвейна или мадеры, если это велюте на курином или телячьем бульоне.

■ Если соусу не хватает пикантности, то взбейте его со свежесжатым лимонным соком в конце приготовления.



**3** Влейте бульон, перемешайте и снова доведите до кипения. Варите все под крышкой на сильном огне 20 мин до уваривания жидкости наполовину.



**4** Добавьте сливки и перемешайте. Снова доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите, не накрывая крышкой, чтобы соус уварился наполовину и загустел.



Велюте становится насыщеннее благодаря сливкам

## СОУСЫ НА ОСНОВЕ ВЕЛЮТЕ

Учитывайте происхождение бульона (рыба, мясо, птица), выбирая основное блюдо.

### Соус «Аврора»

Добавьте 100 мл томатного соуса (с. 44) или пассаты к готовому велюте. Подавайте с припущенной курицей или говядиной.

### Велюте с каперсами

Приготовьте велюте на бульоне от тушения окорока или баранины. Вмешайте 2 ст.л. промытых и обсушенных каперсов и 4 ст.л. жирных сливок и варите при пузырьковом кипении 5 мин. Хорош с окороком или бараниной.

### Велюте с шампанским

Добавьте 60 мл шампанского с вином или вермутом. Хорош с камбалой или палтусом.

### Велюте с карри

За 5 мин до завершения вмешайте 1 ст.л. пасты карри. Вкус будет мягким и изысканным.

### Грибной велюте

Высыпьте 100 г нарезанных шампиньонов в сливки и варите на слабом огне 5–6 мин, затем добавьте в уваренный бульон. Подавайте с цыпленком, свиной, говядиной, яйцами или пастой.

### Велюте с горчицей

Добавьте 2 ч.л. дижонской горчицы в соус на шаге 5 без последующего нагрева, чтобы соус не стал засаленным. Для цвета и аромата вмешайте 1 ч.л. рубленых трав (петрушки, эстрагона) в готовый соус. Подавайте с лососем, макрелью или сельдью.

### Велюте с шафраном и томатами

Добавьте хорошую щепотку рылец шафрана в бульон и варите при пузырьковом кипении до смешения ароматов, затем готовьте велюте по рецепту. Добавьте 2 очищенных рубленых томата без семян и, при желании, 1 ст.л. рубленого базилика в готовый соус. Он хорошо сочетается с белой рыбой и моллюсками.

### Велюте с эстрагоном

Вмешайте 1 ст.л. мелко нарезанного эстрагона в готовый соус. Особенно хорош с рыбой на гриле или блюдами из белого мяса.

# КОРИЧНЕВЫЕ СОУСЫ

Оригинальный коричневый соус – эспаньоль – был фундаментальным соусом французской высокой кухни. Его делали из насыщенного темного бульона, загущенного коричневым ру; это заняло бы у вас 2–3 дня. Он является основой для множества других классических соусов, например охотничьего или бордоского.

Сегодня большинство поваров считают эспаньоль слишком затратным по времени и неэкономичным в приготовлении. Они предпочитают вместо него простую загущенную подливку жюлье (jus lié; сокращенно «жюс»), обычно телячью или куриную. Жюс – продукт медленного уваривания насыщенного ароматного

бульона с мясными обрезками – сгущают к концу варки крахмалом (аррорутот, картофельным или кукурузным). Современный жюс легче, чем классический эспаньоль, и представляет собой основу, в которую, как некогда в эспаньоль, включают вкусовые добавки (грибы, горчицу, лук-шалот или мадеру), смешивая их со сливочным маслом.

Как правило, легкий телячий жюс лучше всего подходит к мясным блюдам, а куриный – к птице и рыбным блюдам. Для жюса из баранины или утки соответственно берут нужную основу. В вегетарианском жюсе используется овощной бульон.

## ЛЕГКИЙ ТЕЛЯЧИЙ ЖЮС

Многие повара предпочитают жюс – насыщенный и глянцевый, он служит основой многих превосходных коричневых соусов для мяса.

### Выход 600 мл

3 ст.л. растительного масла

340 г телячьих обрезков, нарезанных кусочками

150 г куриных крылышек или остовов, порубленных на маленькие кусочки

2 лука-шалота или 1 луковица репчатого лука, нарезанные

100 г грибов или грибных обрезков, мелко нарубленных

1 средняя морковь, нарезанная

1 зубок чеснока, рубленый

½ ст.л. томатного пюре

веточка тимьяна

1 лавровый лист

300 мл сухого белого вина

600 мл воды

1,5 л телячьего или темного куриного бульона

1 ст.л. аррорута, смешанного с небольшим количеством воды



**1** Нагрейте масло в большой сковороде. Когда начнет слегка дымиться, добавьте телятину и курицу и жарьте на очень сильном огне около 20 мин, пока не подрумянятся со всех сторон.

**2** Добавьте овощи и чеснок, жарьте 10 мин или до золотистого цвета и карамелизации. Добавьте томатное пюре, тимьян и варите еще 2–3 мин.



**3** Влейте вино и воду и доведите до кипения, соскребывая осадок со дна сковороды деревянной ложкой, чтобы получить карамелизованные соки от жарения.

**4** Кипятите, не накрывая, примерно 25 мин или до уваривания жидкости на ⅓.



### ОБЖАРИВАНИЕ КОСТЕЙ

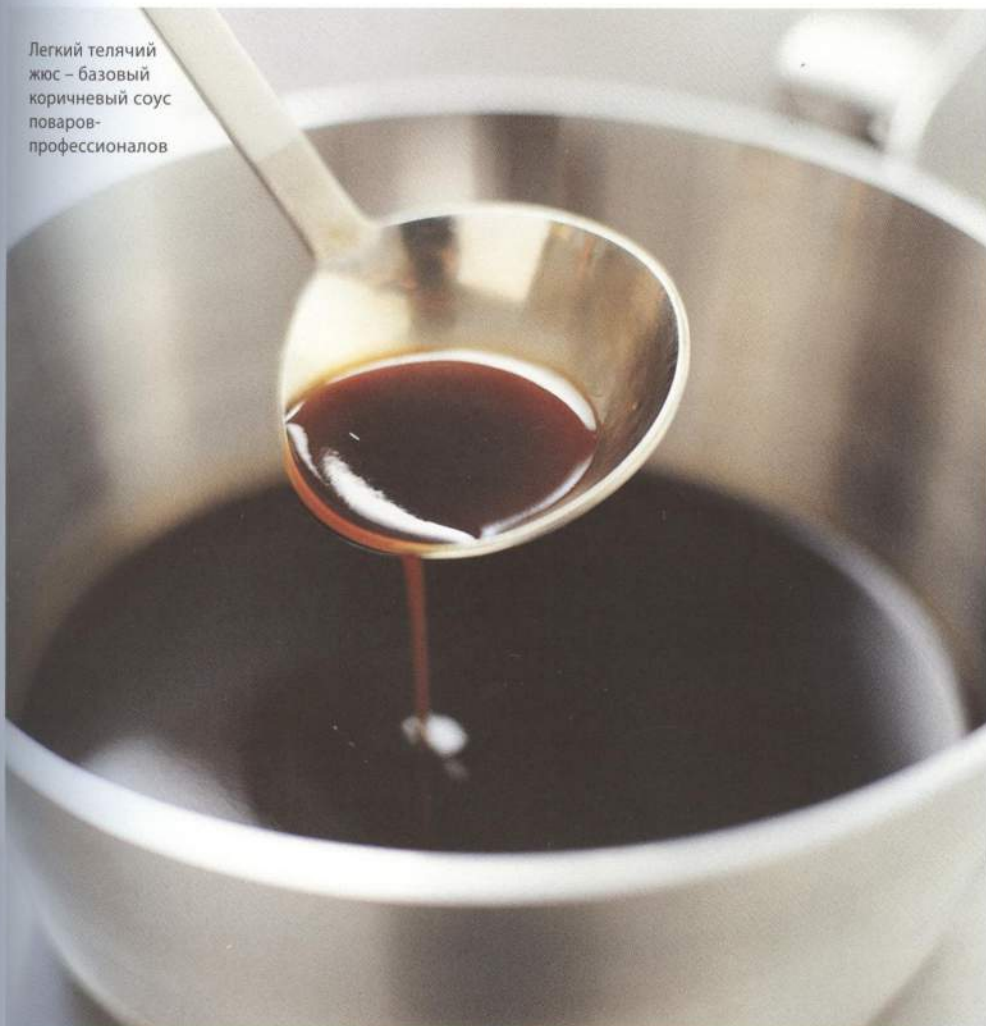
При обжаривании мясных костей и обрезков важно обжарить их до насыщенного золотисто-коричневого цвета. Таким путем вместе с карамелизацией овощей можно получить правильный цвет готового жюса. При недостаточном обжаривании жюс будет бледным.



**5** Добавьте бульон. Снова доведите до кипения, затем кипятите, не накрывая, около 25 мин, регулярно снимая пену. Когда смесь уварится наполовину, вмешайте аррорут, чтобы сгустить жидкость.

**6** Варите еще 2 мин, затем процедите через мелкое сито. Полученный жюс должен быть достаточно густым, чтобы слегка покрывать заднюю сторону ложки.

Легкий телячий жюс – базовый коричневый соус поваров-профессионалов



## ЛЕГКИЙ КУРИНЫЙ ЖЮС

Идеален для курицы, жареной рыбы или тушеных овощей вроде сельдерея и топинамбура.

**Выход 600 мл**

3 стл. растительного масла

1 кг куриных крылышек или остовов, порубленных на мелкие кусочки

2 лука-шалота, рубленых

100 г грибов или обрезков грибов, рубленых

1 зубчик чеснока, рубленый

3 томата, разрезанных на четвертинки

1 чл. томатного пюре

веточка тимьяна

1 лавровый лист

300 мл сухого белого вина

600 мл воды

1,5 л темного куриного бульона

1 ст. л. аррорута, смешанного с небольшим количеством воды

**1** Нагрейте масло в большой сковороде. Когда начнет слегка дымиться, добавьте курицу и жарьте на очень сильном огне около 20 мин или до золотисто-коричневого цвета со всех сторон.

**2** Добавьте лук-шалот, грибы и чеснок и жарьте до золотистого цвета и карамелизации. Добавьте томаты, пюре, тимьян и лавровый лист и готовьте еще 6–8 мин.

**3** Влейте вино и воду в сковороду и доведите до кипения, соскребывая осадок со дна сковороды деревянной ложкой. Кипятите, не накрывая, примерно 25 мин или до уваривания жидкости на  $\frac{2}{3}$ .

**4** Добавьте бульон. Доведите до кипения, затем кипятите, не накрывая, около 20 мин, чтобы снова уварить наполовину, регулярно снимая пену из примесей со дна посуды.

**5** Вмешайте смесь с аррорут, чтобы сгустить жюс, и варите 2 мин, затем процедите через мелкое сито. Полученный жюс должен быть достаточно густым, чтобы слегка покрывать заднюю сторону ложки.

## ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЖЮС

Этот легкий, прозрачный и освежающий жюс открывает массу возможностей для вегетарианской кухни. Жизненно важно для цвета и вкуса жюса, чтобы овощи приобрели максимальный цвет при жарении.

### Выход 1 л

2 стл. растительного масла
3 лука-шалота, рубленых
150 г моркови, крупно нарубленной
50 г сельдерея, крупно нарубленного
1 корень сельдерея, крупнорубленый
1 зубчик чеснока, рубленый
150 г грибов или обрезков грибов, рубленых
2 спелых томата, крупнорубленых
1 стл. томатного пюре или пассаты
2 веточки тимьяна
щепотка сахарной гуды
1,5 л ароматного овощного бульона
2 стл. японского соевого соуса Тамари
20 г аррорута, смешанного с небольшим количеством воды
100 мл мадеры

**1** Нагрейте масло в большой сковороде. Когда начнет слегка дымиться, добавьте лук-шалот, морковь, сельдерей, корень сельдерея и чеснок и жарьте на среднем огне около 15 мин или до золотистого цвета со всех сторон.

**2** Добавьте в сковороду грибы и жарьте 2 мин, затем добавьте томаты, томатное пюре или пассату, тимьян и сахар и жарьте еще 5 мин.

**3** Влейте овощной бульон и доведите до кипения, снимая пену. Снизьте нагрев и варите при пузырьковом кипении, не накрывая, около 45 мин или до уваривания наполовину.

**4** Добавьте Тамари, затем вмешайте смесь с аррорут, чтобы сгустить жюс. Процедите через мелкое сито и вмешайте мадеру. Полученный жюс должен быть достаточно густым, чтобы слегка покрывать заднюю сторону ложки.



## КОРИЧНЕВЫЕ СОУСЫ НА ОСНОВЕ ЖЮСА

### Бордоский

Хорош для жареного мяса и стейков (гриль или сотэ). Поместите 3 мелкорубленых лука-шалота в большую сковороду с 200 мл красного вина, веточкой тимьяна, 6 дроблеными горошинами черного перца и маленьким лавровым листом. Уварите наполовину. Добавьте 300 мл телячьего жюса и варите при пузырьковом кипении, не накрывая, 10 мин. Замочите 50 г очищенного костного мозга в теплой воде на 5 мин, обсушите. Процедите соус и добавьте костный мозг. Вбейте кусочек сливочного масла.

### Шаркутье

Этот соус к свинине должен быть насыщенным и довольно густым. Обжарьте в большой сковороде 2 мелко нарубленных лука-шалота в 10 г сливочного масла до мягкости. Влейте 100 мл сухого белого вина и уварите наполовину. Добавьте 300 мл телячьего жюса и варите при пузырьковом кипении 10–15 мин. Вмешайте 1 ст.л. накрошенных коришонов и 1 ч.л. дижонской горчицы, вбейте кусочек сливочного масла.

### Охотничий («шассер»)

Его обычно подают с курицей сотэ. Растопите в большой сковороде 100 г сливочного масла, затем добавьте 150 г нарезанных ломтиками шампиньонов и сотируйте до золотистого цвета. Добавьте 1 мелко нарубленный лук-шалот и сотируйте 1 минуту. Влейте 100 мл сухого белого вина и плесните белого винного уксуса и уварите наполовину. Добавьте 300 мл куриного жюса и кипятите, чтобы уварить на  $\frac{2}{3}$ . Снимите кожицу, выньте семена и нарежьте кубиками 2 томата

и добавьте в сковороду с 1 ст.л. рубленого свежего эстрагона. Вбейте кусочек сливочного масла.

### Диабло

Подходит к курице гриль, телятине и телячьей печени. Положите в большую сковороду 3 рубленых лука-шалота, 6 раздавленных горошин перца, 1 лавровый лист и веточку тимьяна. Влейте по 100 мл белого вина и белого винного уксуса, доведите до кипения. Уварите наполовину, затем добавьте 300 мл телячьего жюса. Варите при пузырьковом кипении 10 мин, процедите. Влейте 1 ст. л. вустерширского соуса и вбейте кусочек сливочного масла.



Соус с крепленным вином

### Соус с крепленным вином

Простой, но ароматный благодаря вину соус. Добавьте 150 мл портвейна, мадеры или марсалы к 100 мл телячьего жюса. Варите при пузырьковом кипении 10 мин, затем вбейте кусочек сливочного масла.

## ПУАВРАД

Крепкий соус для блюд из мяса пушной дичи.

### Выход 750 мл

2 ст.л. растительного масла
750 г обрезков мяса дичи, нарезанных кусочками
25 г несоленого сливочного масла
2 моркови, рубленые
1 луковица репчатого лука, рубленая
веточка тимьяна
1 лавровый лист
10 горошин черного перца, слегка раздавленных
2 ст.л. красного винного уксуса
20 г обычной муки
150 мл красного вина
600 мл телячьего бульона или бульона из дичи
600 мл воды
$\frac{1}{2}$ ч. л. целых ягод можжевельника

**1** Нагрейте растительное масло в большой сковороде. Добавьте обрезки дичи и жарьте 20 мин или до золотистого цвета. Добавьте сливочное масло, морковь, лук, зелень и горошины перца, обжарьте до карамелизации.

**2** Добавьте уксус, присыпьте мукой и хорошо перемешайте. Варите на слабом огне 5 мин. Влейте красное вино, бульон и воду. Доведите до кипения и снимите пену.

**3** Добавьте ягоды можжевельника и варите при пузырьковом кипении, не накрывая, 45 мин на слабом огне, регулярно снимая пену. Процедите через мелкое сито.



### ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС КОРИЧНЕВОГО СОУСА

Перед подачей всегда проверяйте и перепроверяйте, хорошо ли приправлен коричневый соус и достаточно ли он ароматный. Почти всегда соус можно спасти!

#### Не хватает вкуса

Плесните немного портвейна или мадеры. Или немного подсластите и усильте цвет.

#### Слишком резкий

Добавьте сливочное масло, затем вбейте немного сливочного масла и хорошую щепотку сахара или желе из красной смородины

#### Не хватает остроты

Необходимо увеличить кислотность — добавьте, например, каплю винного уксуса или свежевыжатого лимонного сока.

#### Не хватает цвета

Вмешайте 1 ст.л. соевого соуса. Если заранее порубить кости, то это поможет лучше сохранить цвет и свежий аромат соуса.

#### Слишком жирный

Добавьте кубик льда или очень холодную воду — жир затвердеет. Доведите до кипения и снимите жир ложкой или салфеткой.

## Укрепление сливочным маслом

В профессиональных кухнях коричневые соусы всегда отделяют кубиком масла перед подачей – «укрепление сливочным маслом» (*monter au beurre*). Масло действует как эмульгатор, благодаря чему соус становится насыщеннее и однороднее, приобретает дополнительный блеск. Этот метод также используют, чтобы скорректировать слишком острый соус.

Чтобы укрепить соус, добавьте в него маленькие кусочки охлажденного несоленого сливочного масла и взбейте его. Никогда не кипятите соус после добавления масла: оно может отделиться и всплыть на поверхность, что сделает соус засаленным. Если все же это произошло, удалите верхний слой жира небольшим половником.



**1** Нарезьте охлажденный кусочек масла кубиками. Снимите посуду с соусом с огня и взбейте каждый кубик перед добавлением следующего.



**2** Когда все масло будет введено, соус должен стать приятно глянцевым и однородным.

## СОУСЫ «СО СКОВОРОДЫ»

Соусы «со сковороды» (или жареные соусы) обычно готовят в последний момент, пока мясо настаивается. После обжаривания мясо или птицу вынимают, а любые излишки жира удаляют со сковороды. Затем в горячую сковороду добавляют жидкость, например, простой бульон, жюс или вино и смешивают с карамелизованными соками. Этот прием называется деглазирование.

Затем эти соки уваривают, а вино, сливки или сливочное масло вмешивают для окончательной отделки соуса. Ниже приведены этапы приготовления соуса «со сковороды» после жарения курицы.

Подливку, сделанную из простых зажарок, готовят таким же способом, сгущая мукой или другой формой крахмала или уваривая жидкость на сковороде.



**1** Выньте курицу из противня и снимите большую часть жира. Поставьте на плиту на средний огонь и добавьте 200 мл белого вина. Поскребите дно противня и уварите до консистенции сиропа.



**2** Добавьте 200 мл куриного или овощного бульона и уварите до консистенции сиропа. Добавьте примерно 1 ч.л. бер-манье (с. 27) и перемешивайте до загустения, затем варите 1–2 мин.



**3** Вмешайте 1 ч.л. дижонской горчицы и 2 ст.л. нежирных сливок. Теперь соус можно процедить. Приправьте по вкусу и добавьте по желанию рубленой мягкой зелени, например эстрагона.



## Оленина с вишней, корицей и грецким орехом

Открыв для себя сушеные вишни, я начал экспериментировать с ними. Они прекрасно сочетаются с домашней птицей и дичью, как и в данном блюде (одном из моих любимых), которое мне нравится подавать во время охотничьего сезона.

2 стл. растительного масла  
4 медальона из филейной части оленины, около 175 г каждый, приправленных  
3 стл. хересного уксуса  
4 стл. бренди  
120 мл полнотелого красного вина  
кусочек палочки корицы (1 см)  
150 мл жюса из оленины или другой дичи  
50 г сушеных вишен  
1 стл. желе из красной смородины  
4 стл. портвейна  
2 стл. разломанных кусочков грецкого ореха  
10 г несоленого сливочного масла, охлажденного и нарезанного маленькими кусочками

Нагрейте растительное масло в большой сковороде. Сотируйте медальоны 3–5 мин или до золотистого цвета со всех сторон. Выньте из сковороды и держите теплыми.

Слейте избыток растительного масла со сковороды. Добавьте хересный уксус и деглазируйте. Доведите до кипения и кипятите до полного испарения уксуса.

Добавьте бренди, вино, корицу и варите 3–4 мин или до уваривания вина наполовину.

Влейте жюс и добавьте вишни, варите при пузырьковом кипении 5 мин.

Выньте корицу, добавьте желе, портвейн и орехи. По кусочку вбейте сливочное масло, приправьте. Полейте оленину горячим соусом и подавайте.



Соскребите карамелизованные соки, чтобы деглазировать сковороду



# ОВОЩНЫЕ И ТРАВЯНЫЕ СОУСЫ

С помощью всего нескольких простых процессов вы можете создавать красочные, освежающие соусы на основе растительных и травяных пюре. Овощи можно готовить или использовать сырыми, а пюре делать в блендере или в пищевой мельнице, протирать через сито или растирать в ступке пестиком. Добавление в

небольшом количестве сливок и/или сливочного масла сгладит текстуру и даст насыщенность. Такие соусы превосходно сочетаются с разными блюдами – от пасты и рыбы до мяса и птицы. Ниже приведено несколько моих любимых овощных и травяных соусов.

## ТОМАТНЫЙ СОУС

Простой универсальный соус к рыбе, мясу или овощам. Вместо измельчения соуса в блендере я протираю его. Этот прием сохраняет насыщенный цвет и удаляет шкурки томатов. Если он немного горчит, добавьте чуть больше сахара.

### Выход 600 мл

25 г несоленого сливочного масла

1 стл. оливкового масла

2 лука-шалота, рубленых

веточка тимьяна

1 небольшой лавровый лист

3 зубчика чеснока, слегка раздавленных

1 кг свежих сливовидных томатов на пике зрелости, очищенных от семян, рубленых

2 стл. томатного пюре

1 ст. л. сахарной пудры

250 мл воды

100 мл томатного сока (по желанию)



**1** Потушите в сотейнике под крышкой все масло, лук-шалот, тимьян, лавровый лист и чеснок 5–6 мин или пока лук-шалот не станет мягким (но не румяным!).

**2** Вмешайте томаты, пюре и сахар. Варите на слабом огне, не накрывая, 5 мин. Добавьте воду и томатный сок, если используете, увеличьте нагрев и доведите до кипения.

**3** Убавьте огонь и варите, не накрывая, 30 мин. Приправьте и половником продавите соус через сито. Верните в сковороду и снова нагрейте перед подачей.



### ВАРИАНТЫ

#### По-сельски

Не протирайте томатный соус и удалите лавровый лист и тимьян непосредственно перед подачей.

#### По-итальянски

Чтобы приготовить соус в простом итальянском стиле добавьте 1 стл. рубленого базилика или орегано непосредственно перед подачей.

#### По-пикантному

Для обжигающего соуса нарубите острый перец чили и добавьте вместе с томатами.



Томатный соус, приготовленный при пузырьковом кипении, однородный и насыщенный

## СОУС С ВОДЯНЫМ КРЕССОМ

Хороший пример соуса, который готовят простым смешением сливок и сливочного масла с овощным пюре. Вместо бланшированного водяного кресса можно взять 450 г спаржи, брокколи, топинамбура или лука-пороя, нарезанных на 2,5 см кусочки. Водяной кресс хорош с припущенным лососем или тюрбо.



### Выход 450 мл

450 г водяного кресса, без черешков  
200 мл овощного или легкого куриного бульона  
200 мл жирных сливок  
25 г несоленого сливочного масла



**1** Бланшируйте водяной кресс в кастрюле с кипящей водой 30 с. Обсушите в дуршлаге, затем освежите в миске с ледяной водой. Отожмите водяной кресс в куске марли или в кухонном полотенце, чтобы удалить избыток воды.

**2** Поместите кресс в среднего размера сотейник с бульоном и сливками. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении 10 минут, помешивая. Перелейте все в кувшин блендера и измельчите в однородное пюре.



**3** Продавите пюре через мелкое сито обратно в сотейник. Доведите до кипения, помешивая, затем снимите с огня, вбейте сливочное масло и приправьте по вкусу. Подавайте горячим.

## СОУС С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Этот соус хорошо идет с рыбой, овощами и пастой.

### Выход 450 мл

2 красных перца, без семян, нарубленных  
40 г несоленого сливочного масла  
200 мл воды или овощного бульона  
веточка тимьяна  
100 мл жирных сливок

**1** Положите перцы в сотейник с  $\frac{1}{2}$  масла. Накройте крышкой и тушите, пока перцы слегка не размягчатся. Добавьте воду или бульон и тимьян, дайте закипеть. Убавьте огонь и дайте покипеть без крышки 15–20 мин. Удалите тимьян.

**2** Перелейте смесь в кувшин блендера и измельчите в гладкое пюре. Продавите через сито назад в сотейник. Доведите до кипения, затем вбейте сливки, оставшееся масло и приправьте.

## СОУС МОРЕЛЬ

Идеален для стейков и телячьих отбивных.

### Выход 300 мл

10 г сушеных сморчков  
300 мл горячего куриного бульона  
2 лука-шалота, рубленых  
25 г несоленого сливочного масла  
немного коньяка  
100 мл сухого белого вина  
60 мл жирных сливок  
90 мл мадеры

**1** Замочите сморчки в бульоне на 30 мин. Выньте. Процедите и сохраните жидкость.

**2** Положите шалот в сотейник с  $\frac{1}{2}$  масла. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до мягкости. Добавьте сморчки и тушите 2 мин, затем влейте коньяк, вино и жидкость от сморчков. Варите, не накрывая, 15 мин или до уваривания наполовину.

**3** Измельчите в блендере в пюре. Верните в сотейник. Снова нагрейте, добавьте сливки, мадеру, оставшееся сливочное масло и приправы.

## СОУС ПЕСТО

Кроме блюд из пасты соус песто хорошо сочетается с рыбой, мясом и овощами. Многие стараются делать его, используя по традиции ступку и пестик (рецепт ниже – «быстрый»).

### Выход 150 мл

75 г листьев базилика

2 зубка чеснока, слегка раздавленных

1 ст.л. крупно нарубленных кедровых орехов

2 ст. л. свеженатертого пармезана

100 мл оливкового масла Extra Virgin



**1** Поместите базилик, чеснок, кедровые орехи и сыр в блендер. В процессе измельчения через отверстие в крышке влейте тонкой струйкой масло.

**2** Когда соус станет однородным, приправьте его солью и перцем. Если использовать традиционный метод, то следует растереть все ингреди-

енты в ступке пестиком и затем медленно влить масло. Песто можно хранить в холодильнике до 1 недели, но он будет терять аромат и цвет.



### ЧИМИЧУРРИ

Один из моих любимых соусов для стейка – аргентинский чимичурри, который делают так же, как песто. Смешайте вместе 75 г листьев плосколистной петрушки, 2 раздавленных зубчика чеснока, 2 небольших красных перца чили (без семян и мелко рубленых), 2 ст.л. винного уксуса, 1 ч.л. рубленого орегано и 100 мл оливкового масла.

## СОУС С ХРЕНОМ

Классика для горячих или холодных ростбифов, стейков и копченой рыбы.

### Выход 450 мл

150 г свежих панировочных сухарей

120 мл молока

кусочек свежего корня хрена (5 см)

2 ст.л. белого винного уксуса

½ ч.л. приготовленной английской горчицы

100 мл жирных сливок

**1** Положите панировочные сухари в миску, залейте молоком и оставьте набухать на 20 мин.

**2** Очистите хрен. Потрите на мелкой терке в миску. Добавьте уксус и горчицу.

**3** Отожмите излишек молока с сухарей, затем добавьте их к смеси с хреном.

**4** Взбейте сливки венчиком до малых пиков и введите в смесь с хреном. Посолите и поперчите по вкусу.

## МЯТНЫЙ СОУС

Традиционным партнером жареной или приготовленной на гриле баранины является мятный соус. Это один из немногих рецептов, где требуется острота солодового уксуса. Его количество зависит от желаемой консистенции готового соуса. Мятный соус можно хранить в холодильнике несколько дней.

**Выход 150 мл**

- 100 г мяты
- 1 стл. сахарной пудры
- 2 стл. солодового уксуса или по вкусу



**1** Удалите листья с черешков мяты. Положите их в ступку с сахаром и разотрите в пасту пестиком.



**2** Оставьте на 30 мин, чтобы сахар впитал сок мяты. Еще раз разотрите, затем добавьте солодовый уксус по вкусу и перемешайте.

## СЫРОЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

Легкий, освежающий и немного острый сырой томатный сок вобрал в себя все краски лета. Не пытайтесь кипятить соус и подавать его горячим – он не имеет никакого отношения к соусу, который варят. Его хорошо подавать с рыбой на гриле и маринованными овощами.

Вместо пищевой мельницы можно приготовить пюре в блендере и затем протереть его через сито, чтобы удалить кожицу и семена.

**Выход 450 мл**

- 450 г очень спелых, мягких томатов, рубленых
- 1 стл. томатного пюре
- 10 листьев базилика
- 1 стл. сахарной пудры
- 2 стл. хересного или малинового уксуса
- 100 мл оливкового масла



**1** Смешайте в чаше томаты, томатное пюре, базилик, пудру и уксус. Накройте и оставьте на 2 ч при комнатной температуре. Приготовьте из смеси пюре в пищевой мельнице.

**2** Медленно влейте масло к томатной смеси, постоянно взбивая. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте при комнатной температуре. Соус можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Сырой томатный соус – освежающий вкус лета



## ОРЕХОВЫЕ СОУСЫ

Соусы на основе орехов встречаются по всему миру, но в каждом регионе свои фавориты – арахисовые соусы в Юго-Восточной Азии, миндальные в некоторых регионах Индии, соусы на основе грецкого ореха на Ближнем Востоке и кокосовые соусы в странах Карибского бассейна.

### САЛЬСА ДИ НОЧИ

В Лигурии этот соус из молотых грецких орехов традиционно подают с пастой пансотти, начиненной местными травами, но он также хорош и с другими видами пасты.

#### Выход 300 мл

2 зубчика чеснока, раздавленных

125 г половинок грецкого ореха, бланшированных, без кожуры

3 стл. свежих белых панировочных сухарей

4 стл. оливкового масла

25 г пармезана, свеженатертого

4 стл. сметаны или обезжиренного йогурта

молоко для разжижения, по необходимости



**1** Положите чеснок, грецкие орехи и панировочные сухари в ступку. Добавьте оливковое масло и пестиком разотрите все в грубое пюре.



**2** Вмешайте пармезан, сметану или йогурт и приправьте по вкусу. Если соус слишком густой, разбавьте его немного молоком.

### СОУС РОМЕСКО

Этот каталонский соус хорош с моллюсками на гриле, масляной рыбой и мясными блюдами. Для более умеренной остроты удалите семена чили.

#### Выход 300 мл

2 небольших сушеных красных перца чили

150 мл оливкового масла

3 зубчика чеснока, раздавленных

25 г целого миндаля, бланшированного и крупнорубленого

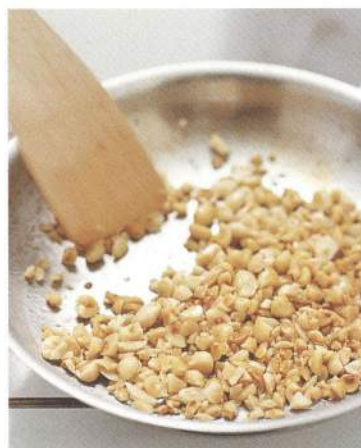
20 г грецкого ореха, бланшированного и очищенного, крупнорубленого

2 ломтика белого хлеба без корки, нарезанных кубиками

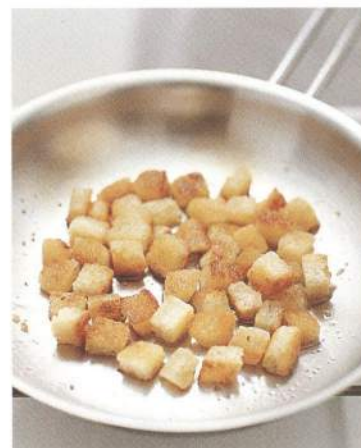
100 мл томатного сока или пассаты

2 стл. белого винного уксуса

щепотка копченой паприки



**1** Замочите чили в кипящей воде на 10–15 мин. Обсушите и порубите, удалив семена (по желанию). Нагрейте 3 стл. масла во фритюре, добавьте чеснок и все орехи и жарьте до золотистого цвета. Удалите все ингредиенты шумовкой.



**2** Добавьте во фритюр еще 3 стл. масла. Когда оно нагреется, добавьте хлебные кубики и обжарьте до золотистого цвета. Выньте шумовкой и обсушите на салфетке. Влейте во фритюр томатный сок/пассату и оставшееся масло, чтобы прогреть.



**3** Положите обжаренные чеснок, орехи и хлебные кубики в блендер. Добавьте белый винный уксус, нагретые томатный сок, масло и рубленый чили, измельчите в пюре. Приправьте копченой паприкой и посолите по вкусу.

### МИНДАЛЬНЫЙ ТАРТАР

Этот турецкий соус отлично сочетается с продуктами, приготовленными на гриле и во фритюрнице.

#### Выход 300 мл

3 ломтика белого хлеба без корки

4 стл. молока

175 г цельного бланшированного миндаля

3 зубчика чеснока, раздавленных

120 мл оливкового масла

сок 1 лимона

Сбрызните хлеб молоком и оставьте на 30 мин. Измельчите в блендере миндаль, чеснок, масло и лимонный сок в пюре. Приправьте.

## Скумбрия с апельсиновым соусом ромеско

Скумбрия (макрель) – один из невоспетых героев морей. Ее действительно никогда не считали деликатесом и, к моему сожалению, почти не ценили, хотя это дешевая и питательная рыба с замечательным вкусом. Скумбрию лучше готовить на гриле (чтобы были характерные следы от решетки на кусках). В этом рецепте пикантность соуса ромеско замечательно подчеркивает богатство данной рыбы.

- 1 луковица фенхеля, очищенная и нарезанная на 8 ломтиков или клиньев
- 4 ст.л. оливкового масла Extra Virgin плюс немного для смазывания
- 4 филе скумбрии, около 175 г каждое
- сок 1 апельсина
- тертая цедра ½ апельсина
- 150 мл соуса ромеско
- 12 красных томатов черри, разрезанных пополам
- 12 черных оливок, без косточки, разрезанных на четвертинки

Бланшируйте фенхель в кипящей подсоленной воде 2–3 мин, затем выньте шумовкой, чтобы обсушить.

Нагрейте 2 ст.л. масла в большой чугунной сковороде-гриль с ребристым дном на среднем огне. Приправьте фенхель и положите на одну сторону сковороды. Жарьте, регулярно поворачивая, до мягкости и золотистого цвета.

Одновременно приправьте скумбрию и смажьте оливковым маслом. Положите на другую часть сковороды вместе с фенхелем и жарьте 3–4 мин на каждой стороне или до готовности и темной («подгоревшей») корочки со всех сторон.

В это время смешайте в чаше апельсиновый сок, цедру и соус ромеско.

Нагрейте оставшиеся 2 ст.л. масла в небольшой сковороде и слегка нагревайте томаты-черри и оливки в течение 1 мин. Приправьте по вкусу.

Уложите фенхель, оливки и томаты на четыре теплые тарелки, положите наверх скумбрию и ложкой полейте сверху соусом ромеско.



## ПИКАНТНЫЕ ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

Веками англичане подают вкусные фруктовые соусы к своим блюдам, чтобы привнести контраст во вкус и текстуру. Традиционные компаньоны жареных кусков мяса или птицы, горячих или холодных – яблочный соус (со свиной или уткой) и камберлендский

соус (с гусем или окороком). Многие вкусные фруктовые соусы готовят путем простой варки фруктов с ароматическими добавками и сахаром и едят сразу. Хотя обычно чатни и релиши выдерживают в течение месяца или более, что улучшает их тонкий вкус.

### ОСЕННИЙ ФРУКТОВЫЙ ЧАТНИ

Для лучшего вкуса поставьте соус в холодное темное сухое место на 1–2 месяца до подачи.

#### Выход 2 кг

900 г вареных яблок, очищенных, без сердцевин, нарезанных

450 г груш, очищенных, без сердцевин, нарезанных

400 г репчатого лука, рубленого

1 зубчик чеснока, раздавленный

250 г изюма

1 л яблочного или белого винного уксуса

1 ст.л. молотого имбиря

1 ст.л. молотой корицы

2 ч.л. молотой куркумы

25 г соли

450 г темного коричневого сахара

**1** Поместите яблоки, груши, лук, чеснок, изюм и уксус в кастрюлю, в которой обычно варите варенье. Доведите до кипения. Варите 20 мин или пока яблоки и груши не станут мягкими, сохранив при этом форму.



**2** Добавьте специи, соль и сахар и перемешивайте до растворения сахара. Убавьте огонь и варите 45–60 мин или до выпаривания большей части жидкости и сгущения чатни.

**3** Разложите чатни в стерилизованные банки для консервирования и хорошо закупорьте. Наклейте этикетку с датой розлива.





## СТАРОМОДНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Как можно есть жареную свинину без яблочного соуса?! Здесь приведен мой любимый рецепт, датированный началом XVIII века.

### Выход 300 мл

450 г вареных яблок, очищенных, без сердцевин и толсто нарезанные полоски кожуры лимона

75 мл холодной воды

25 г сахарной пудры

15 г несоленого сливочного масла, охлажденного и нарезанного кубиками

**1** Поместите яблоки в среднего размера сотейник с кожурой лимона и водой. Накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении 10–12 мин или до размягчения яблок. Вмешайте пудру, затем снимите с огня и дайте остыть.

**2** Удалите кожуру лимона. Продавите яблоки через сито или измельчите в пюре в блендере. Верните в сотейник и снова нагрейте, затем вмешайте сливочное масло. Подавайте соус теплым.

## СОУС С МЯТОЙ И КРЫЖОВНИКОМ

Удивительно хорош с жареной свининой и гусем. Я также люблю подавать его с масляной рыбой.

### Выход 450 мл

400 г незрелых или замороженных, но оттаявших ягод крыжовника, без черешка и хвостика

4 стл. холодной воды

90 г сахарной пудры или по вкусу

100 мл сладкого мускатного вина

небольшой пучок мяты, рубленой

**1** Поместите крыжовник в сотейник с тяжелым дном с водой, половиной пудры и вином. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении, не накрывая, 10 мин или до размягчения фруктов.

**2** Переложите в блендер и измельчите в пюре. Добавьте остальную пудру или больше (по вкусу). Дайте остыть. Перед подачей вмешайте в соус мяту и приправьте по вкусу.

## КАМБЕРЛЕНДСКИЙ СОУС

Изысканный камберлендский соус – фаворит рождественских обедов: его подают с холодными мясными блюдами, такими как окорок, утка или гусь. Соус можно хранить в холодильнике в течение 2–3 дней. В сезон можно использовать красный апельсин (королек) для более насыщенного цвета.

### Выход 300 мл

1 небольшой апельсин

1 лимон

1 лук-шалот, мелко нарезанный

250 г желе из красной смородины

1 чл. дижонской горчицы

75 мл портвейна

¼ чл. молотого имбиря



**1** Снимите тонкий слой цедры с апельсина и лимона. Нарежьте ее длинной соломкой. Положите соломку и лук-шалот в небольшой сотейник с кипящей водой и бланшируйте 2 мин, затем обсушите в сите и оставьте в сторону.

**2** Поместите в сотейник желе, горчицу, портвейн и имбирь и перемешивайте на слабом огне, чтобы желе расплавилось. Не кипятите! Добавьте сок лимона и апельсина, цедру и лук-шалот. Приправьте. Подавайте при комнатной температуре.



# ОСТРЫЕ И ПИКАНТНЫЕ СОУСЫ

Эти соусы для поваров, склонных к экспериментам, любителей острых ощущений, потому что они добавляют энергии кулинарному репертуару. Кроме общепринятых острых компонентов (чи-

ли – король остроты!) интересны и другие добавки, такие как семена горчицы, корень хрена и свежий имбирь, которые играют важную роль, сообщая пикантность соусам.

## ПИКАНТНЫЙ КЕТЧУП С ТОМАТАМИ И ХРЕНОМ

Готовьте его летом, когда в самом соку спелые сочные помидоры. В отличие от других кетчупов его можно использовать немедленно. Храните в прохладном сухом месте, и он будет сохранять свой вкус до 6 месяцев. Открытый соус храните в холодильнике.

### Выход 700 мл

2 кг спелых сливовидных томатов, крупно нарезанных

1 ст.л. томатного пюре

200 г репчатого лука, мелко нарезанного

250 г вареных яблок, очищенных, без сердцевин, рубленых

6 целых головок гвоздики

1 ч.л. семян горчицы

1 палочка корицы, разломанная на кусочки

½ ч.л. семян сельдерея

250 мл дистиллированного белого уксуса

25 г морской соли

250 г светло-коричневого сахара

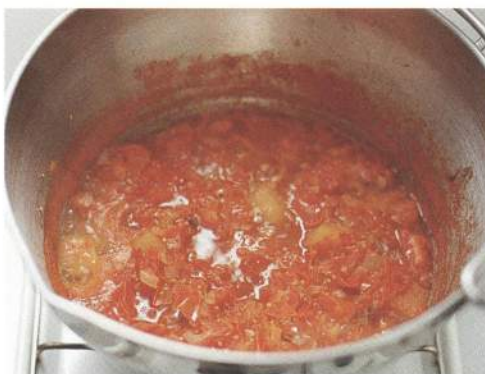
7,5 см кусочек свежего корня хрена, очищенного и тертого



Пикантный кетчуп с томатами и хреном превосходно сочетается с рыбой, жаренной во фритюре, со стейками на гриле и гамбургерами



**1** Поместите томаты, пюре, лук и яблоки в кастрюлю, в которой обычно варите варенье, с гвоздикой, семенами горчицы и сельдерея, корицей, половиной уксуса и солью. На медленном огне доведите до кипения.



**2** Варите 1–1,5 ч, периодически помешивая до образования пастообразной массы из помидоров: смесь должна увариться на ½. Обратной стороной половника продавите смесь через мелкое сито в чистую кастрюлю.



**3** Добавьте остальной уксус, сахар и хрен. Варите на слабом огне до растворения сахара, затем при пузырьковом кипении 30–40 мин или до загустения. Перелейте в стерилизованные банки и закупорьте. Охладите перед использованием.



## БЕРБЕРСКИЙ СОУС

Добавьте ложку этого эфиопского соуса к тушеному мясу или чечевице. Берберский соус можно хранить в холодильнике 3 месяца.

### Выход 300 мл

6 сушеных перцев чили анчо (поблано)

3 ст. л. арахисового масла плюс немного для смазывания

2 ч. л. семян тмина

1 ч. л. горошин черного перца

2 ст. л. копченой паприки

1 ч. л. молотого кардамона

½ ч. л. молотого ямайского перца

½ ч. л. молотой корицы

½ ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. молотого имбиря

1 луковица репчатого лука, тертая

2 зубчика чеснока, раздавленных

**1** Заранее нагрейте духовку до 230°C. Положите чили на противень, смажьте маслом и запекайте 6–8 мин или до легкого обугливания со всех сторон. Очистите теплый перец, положите в чашу и залейте кипятком. Оставьте на 30 мин.

**2** Обжарьте на сковороде семена тмина и горошины перца без масла.

**3** Обсушите чили, сохранив жидкость от замачивания, и положите перцы в блендер со специями, луком и чесноком. Добавьте 5 ст. л. жидкости, в которой его замачивали, масло и измельчите в однородный соус.

**4** Переложите соус в небольшую кастрюлю и варите на слабом огне 10 мин или до загустения. Охладите перед подачей.

## САЛЬСА С КОПЧЕНЫМ ЖЕЛТЫМ ПЕРЦЕМ

Скотч Боннет крайне жгучий. Его можно заменить датским перцем.

### Выход 300 мл

3 ст. л. оливкового масла

2 желтых болгарских перца, без семян и разрезанных на четвертинки

½ перца чили Скотч Боннет, очищенного от семян и порубленного

3 ст. л. рубленого кориандра

2 ст. л. лимонного сока

½ небольшой луковицы репчатого лука, мелко нарезанная

1 ст. л. кленового сиропа

**1** Нагрейте 1 ст. л. масла в чугунной гриль-сковороде. Добавьте перец и жарьте 5–6 мин или до мягкости и легкого обугливания. Охладите.

**2** Порубите перец. Положите в чашу с остальными ингредиентами, перемешайте и приправьте.



## МАКАТЕЛЬНЫЕ СОУСЫ

Ближневосточный хумус, индийская райта, мексиканский гуакамоле и средиземноморская тапенада – всего лишь несколько примеров соусов, предназначенных для макания в них хлеба, хлебных палочек или кусочков овощей и фруктов. Макательные соусы (ди-

пы) можно выкладывать ложечкой на канапе и тосты в качестве закуски или подавать как гарнир к жареному мясу и рыбе, а также с карри. Они идеальны для пикников. Чтобы ароматы развились, соусы лучше готовить заранее и держать в холодильнике.

### РАЙТА

Охлажденный йогуртовый дип, который традиционно подают с большинством индийских блюд.

**Выход 300 мл**

1 огурец, очищенный

½ ч.л. соли

½ ч.л. поджаренных семян тмина

120 мл необезжиренного йогурта

½ ч.л. сахарной пудры

1 зубчик чеснока, раздавленный

1 ст.л. рубленой мяты

1 ст.л. рубленого кориандра



**1** Мелко натрите огурец. Посолите, встряхните и оставьте на час.

**2** Отожмите из огурца как можно больше жидкости.

**3** Раздробите семена тмина в мелкий порошок в ступке. Добавьте к огурцу вместе с остальными ингредиентами, перемешайте и охладите.



### ТОМАТНАЯ ТАПЕНАДА

Этот вегетарианский ароматный вкусный дип, подаваемый с корзинкой теплого хлеба, присутствовал в моем меню в ресторане Lanesborough более 5 лет. Он также отлично подходит к рыбе и баранине на гриле.

**Выход 250 мл**

100 г вяленых на солнце томатов в масле, обсушенных и крупно нарубленных

1 ч.л. дижонской горчицы

25 г каперсов, промытых и обсушенных

25 г зеленых оливок без косточки

2 зубка чеснока, раздавленных

1 ч.л. рубленого розмарина

1 ч.л. лимонного сока

90 мл оливкового масла Extra Virgin

**1** Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн. В импульсном режиме измельчите все в грубое пюре, не до гладкости.

**2** Приправьте тапенаду солью и перцем по вкусу. Подавайте при комнатной температуре.

# ВИНЕГРЕТНЫЕ ЗАПРАВКИ

В широком смысле под заправкой понимают соус для салата: большая часть успеха этого блюда лежит в гармоничном и сбалансированном вкусе его заправки, поскольку он должен дополнять салат, а не доминировать. Наиболее распространенной является

заправка на основе уксуса – винегретная, классическая или французская. По сути это смесь качественного уксуса и масла без запаха. Последние десять лет повара начали использовать всевозможные ее вариации – как для салатов, так и для других блюд.

## КЛАССИЧЕСКАЯ ЗАПРАВКА

Уксус может быть разной кислотности, но я считаю, что при пропорции 3 или 4 части масла к 1 части уксуса получится универсальный соус. Если предполагаете подать его к рыбе или мясу с овощами, то лучше возьмите пропорцию 6:1. Убедитесь, что все ингредиенты комнатной температуры. Много заправки можно сделать заранее и хранить в герметичном сосуде при комнатной температуре. Перед подачей взболтайте.

### Выход 150 мл

- 2 ч.л. дижонской горчицы
- 2 ст.л. высококачественного уксуса (шампанского или белого винного)
- 65 мл растительного масла
- 65 мл оливкового масла



**1** Смешайте в чаше горчицу, уксус, немного соли и перца.



**2** Добавьте масла тонкой струйкой, постоянно взбивая. Приправьте при необходимости.



## ЗАПРАВКА С ТОМАТАМИ

Эта вкусная заправка является идеальным партнером для рыбы на гриле и овощных салатов.

### Выход 150 мл

- 1 загрузка классической заправки (слева)
- 115 г спелых томатов-черри
- щепотка сахарной пудры
- 1 зубчик чеснока, раздавленный

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите в гладкое пюре. Разбавьте немного теплой водой при необходимости.

## ВАРИАЦИИ

Классическую заправку можно превратить в целый ряд других заправок путем добавления нескольких добавок.

### Апельсиновая с розмарином

Добавьте тертую цедру и сок 1 апельсина и 1 ч.л. рубленого розмарина в классическую заправку. Чтобы вкусы смешались, оставьте на ночь накануне использования.

### Медовая с имбирем

Добавьте 1 ст.л. прозрачного меда и 1 ч.л. тертого свежего имбиря в классическую заправку. Чтобы вкусы смешались, оставьте на ночь накануне использования.

### Трюфельная с мадейрой

Поместите 100 мл мадеры и 1 рубленый лук-шалот в небольшую кастрюлю, дайте закипеть и уварите до сиропобразного состояния. Дайте остыть, затем добавьте к классической заправке вместе с 1 ч.л. трюфельного масла. Дайте настояться 1 ч, затем процедите. Для улучшения вкуса добавьте ½ ч.л. нарезанных свежих трюфелей в заправку перед подачей.

# ТЕПЛЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ ЗАПРАВКИ

В холодные месяцы можно приготовить салат с теплой заправкой или полить ею рыбу, моллюсков или мясо. Такие заправки можно делать заранее или «в последнюю минуту» – из соков со сковороды, в которой жарились рыба или мясо.

Заправки сливочной текстуры готовят со сливками, сметаной или майонезом, а также с сырами. Они идеально подходят для заправки хрустящих салатных листьев или в качестве соуса к холодным моллюскам и припущенной рыбе.

## СОУС ВЕРДЕ

Смешайте этот вариант винегретной заправки с теплыми овощами или подавайте с приготовленными на гриле рыбой или моллюсками.

**Выход 300 мл**

1 зубчик чеснока, раздавленный

1 лук-шалот, мелко нарезанный

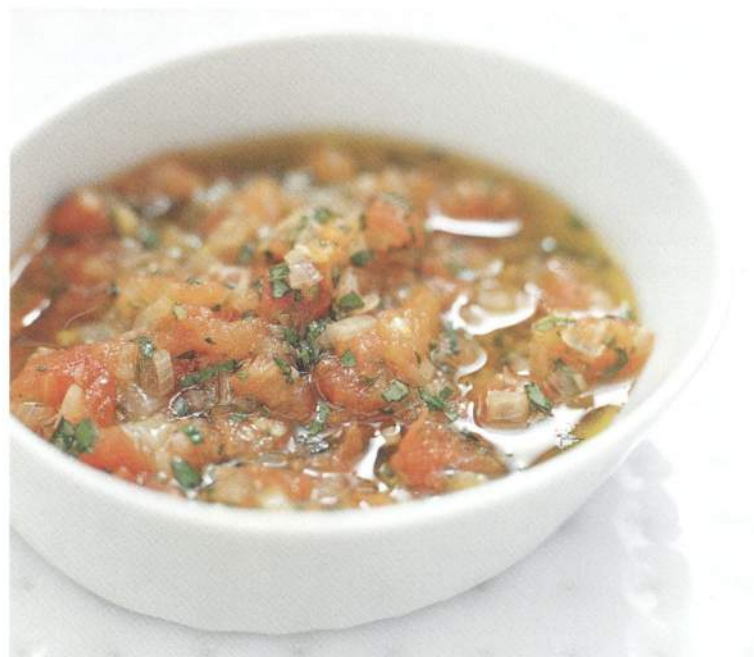
100 мл оливкового масла

100 г томатов, без кожицы, без семян, мелко нарезанных кубиками

сок ½ лимона или 1 стл. бальзамического уксуса

щепотка сахарной пудры

2 ст. л. рубленых листьев базилика



**1** Нагрейте (но не жарьте!) лук-шалот и чеснок в небольшой сковороде с маслом.

**2** Добавьте томаты и варите на слабом огне 4–5 мин. Добавьте лимонный сок или уксус.

**3** Добавьте в соус сахарную пудру и рубленый базилик и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Держите соус теплым до подачи.



### СО СКОВОРОДЫ

Выньте сотированную рыбу или мясо из сковороды и держите в тепле. Нагрейте в сковороде 1 стл. оливкового масла. Добавьте 75 г свежих грибов и сотируйте до золотистого цвета. Добавьте 1 раздавленный зубчик чеснока и 2 мелко нарезанных лука-шалота и жарьте 1 мин. Влейте 4 чл. шампанского уксуса и 2 чл. бальзамического уксуса и варите 1 мин. Снимите с огня. Введите 2 стл. рубленой плосколистной петрушки, 3 стл. оливкового масла, 2 стл. масла грецких орехов и приправьте. Полейте рыбу или мясо или используйте для заправки листьев салата на гарнир.



## ЗАПРАВКА РОКФОР

Заправьте ею листья салата поверх хрустящего бекона.

**Выход 300 мл**

75 г сыра Рокфор

90 мл жирных сливок

2 стл. хересного уксуса

4 стл. оливкового масла

1 стл. теплой воды

Измельчите сыр в блендере в пюре. Добавьте сливки, уксус, масло и воду и снова смешайте в блендере. Приправьте по вкусу и подавайте.

## Брезаола с заправкой из козьего сыра

Мы давно наслаждаемся сливочными заправками на основе голубых сыров, но сейчас широко используются и другие сыры. Моя сливочная заправка на основе козьего сыра является хорошим примером; здесь она подается с итальянской копченой говядиной брезаолой.

100 г мягкого козьего сыра, раскрошенного

1 стл. хересного уксуса

4 стл. нежирных сливок

75 мл оливкового масла

1 чл. дижонской горчицы

350 г брезаолы

75 г листьев руколы

2 пучка водяного кресса

2 стл. белого трюфельного масла

Положите 75 г козьего сыра в блендер. Добавьте уксус, сливки, оливковое масло и горчицу и измельчите до гладкого пюре. Посолите и поперчите по вкусу.

Выложите брезаолу на четыре тарелки. Положите небольшой «букетик» руколы и водяного кресса в центр каждого блюда и сбрызните сливочной заправкой.

Посыпьте сверху оставшимся козьим сыром. Сбрызните трюфельным маслом и подавайте немедленно.







# ПЕНЫ



*Ferran Adrià*

ФЕРРАН АДРИА

Холодные пены впервые были созданы на кухне нашего ресторана El Bulli в испанском городе Жирона 19 марта 1994 г. Идея возникла в один прекрасный день во фреш-баре, когда мы заметили пену поверх стакана с соком. Начиная с 1990 г. мы работали над идеей создания более легкого мусса с более насыщенным вкусом, чем можно в традиционных муссах, и в течение последующих трех лет мы много экспериментировали. Оглядываясь назад, я бы сказал, что влияние, которое оказали наши пены на кулинарию, было как минимум революционным. Мы превратили классическое понятие «мусс» (с французского это как раз и переводится как «пена») в нечто новое и захватывающее. Самым важным в создании пены оказался сифон – этот агрегат воплотил нашу мечту в реальность. В ходе первого эксперимента мы поместили консоме в сифон. Продукт сохранил свою консистенцию, что мы объяснили наличием естественного желатина. Тогда казалось, что следующий логический шаг заключается в добавлении листов желатина к продуктам, которые его не содержат или не вырабатывают.

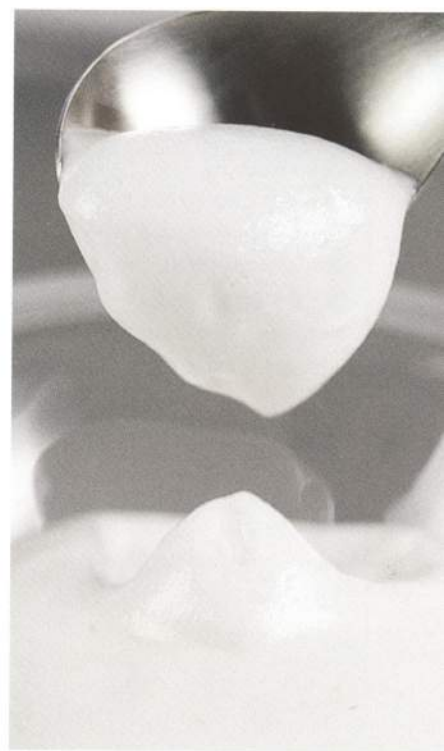
**В ранних экспериментах** (это как раз произошло 19 марта 1994 г.) мы добавили желатин в пюре из белой фасоли и пропустили смесь через сифон. Тогда появилась первая пена, которую мы предложили посетителям нашего ресторана – мы подавали ее с морскими ежами. В этом же году мы сделали пены из свеклы, кориандра и миндаля; все они были пикантными, поэтому нашим следующим логичным шагом стало поэкспериментировать со сладкими кондитерскими изделиями. Сейчас у поваров есть возможность использовать холодные пены, чтобы быстро готовить замечательные тарты. Тесто остается свежим, поскольку оно наполняется пеной в самый последний момент и не успевает опасть, а текстура самой пены делает тарты очень воздушными.

Пены – это изделия, которые можно подавать горячими или холодными и которые делают с помощью сифона. Наша первоначальная идея заключалась в том, чтобы сделать легчайший мусс с очень интенсивным вкусом/ароматом из любого пюре или жидкости с желатином. Вначале мы создавали пены только из сока или пюре из одного продукта, без добавок, чтобы они не отвлекали от вкуса/аромата базы. Однако в конце концов люди начали использовать термин «пена» для всего, что готовится с сифоном, даже если сюда входят дополнительные ингредиенты, такие как яичные белки и желтки, сливки или другие жиры.

Пена является продуктом нашего времени. Несмотря на то что она состоит только из «базового продукта» и воздуха, она сохраняет весь свой вкус/аромат и всю питательную ценность, оставаясь при этом благодаря воздуху очень легкой. Это очень важные характеристики пены для общества, которое все больше ориентируется на вкусное, но здоровое питание, позволяющее избежать лишнего веса.

**Сто процентов вкуса** – мои пены также подходят для вегетарианцев. Пены, сделанные исключительно из фруктов и овощей сохраняют весь вкус/аромат базового продукта. Классический мусс обычно готовят из 1 л пюре или сока выбранного фрукта или овоща в сочетании с 1 л сливок и яиц; полученный мусс сохраняет примерно 50% вкуса/аромата фрукта или овоща, из которого его готовили. В отличие от него, фруктовая или овощная пена состоит только из 1 л пюре или сока в сочетании с листами желатина, сохраняя таким образом 100% вкуса/аромата фрукта или овоща. Так как никакие другие продукты к фруктам или овощам не добавляют, все их витамины и содержание белка сохраняются неизменными. Кроме того, в сифоне пены не поглощают запахи или ароматы других продуктов, они сохраняются дольше, чем продукты, хранящиеся на воздухе. Как относительно новый вид продуктов питания, пены не избежали критики. В ответ (основываясь на результатах практики) можно сказать без колебаний, что существуют хорошие пены и пены, которые еще нельзя назвать качественными, так же, как одни муссы пользуются большим успехом у людей, а другие – меньшим. Пены станут обязательной частью рациона в XXI веке, поскольку они экономичны, вкусны и могут одинаково хорошо работать в качестве основного элемента в одном блюде или как гарнир или приправа – в другом.





# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЕНЫ

Процесс приготовления пены включает размещение в сифоне пюре, сливок, жидкостей или воды с небольшим количеством желатина (его количество зависит от плотности или содержания жира) и введение воздуха. Так получается пена, которая сохраняет весь вкус/аромат ингредиентов, но является очень легкой.

Мы обнаружили, что сифон выполняет много функций: он также взбивает заварные кремы, молоко с долей сливок, молочные продукты, безе, жидкий желатин, фруктовые пюре и даже бисквиты и суфле. Полученные пены можно подавать горячими или холодными.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИФОНА

Сифон представляет собой устройство, распыляющее взбитые сливки путем введения воздуха в ингредиенты жидкого углекислого газа, что делает их легкими и пенястыми. Подобные приспособления вы наверняка видели в кофейнях или кондитерских. Пены редко подаются самостоятельно, поскольку обычно они предназначены для употребления с чем-то еще. Ориентируйтесь на то, что поллитровый сифон содержит достаточно смеси для 6–8 порций пены.

Всегда храните баллоны с газом в безопасном месте, вдали от источников тепла. Используйте 1 баллон, если в рецепте не указано иное. Не используйте более 2 баллонов зараз.



**1** Для заполнения сифона установите на него воронку, чтобы не пролить, и сверху положите металлическое сито. Процедите 400 г подготовленной основы в поллитровый сифон (литровый сифон вмещает 800 г основы). Никогда не заполняйте сифон полностью.

**2** Завинтите крышку сифона. Для введения воздуха поместите баллон в держатель и плотно закручивайте, пока не проколите, впуская воздух в баллон сифона. Заметьте: для пен обычно используют баллоны под названием *cream charger*, то есть для взбитых сливок.

**3** Энергично встряхните, чтобы хорошенько перемешать ингредиенты с воздухом в течение 15–20 с.



### СИФОНЫ

В нашем El Bulli все пены готовят с помощью сифонов компании iSi марки Gourmet Whip объемом 500 мл, которые подходят для всех предлагаемых здесь рецептов. Вы можете получить больше информации о продуктах iSi на сайте [www.isi-group.com](http://www.isi-group.com)

Также необходимо купить комплект баллонов для сливок (со сжатым углекислым газом).

Gourmet Whips и баллоны есть у разных поставщиков, включая [www.carrick-leather.co.uk](http://www.carrick-leather.co.uk) и [www.pennineteaandcoffee.co.uk](http://www.pennineteaandcoffee.co.uk)



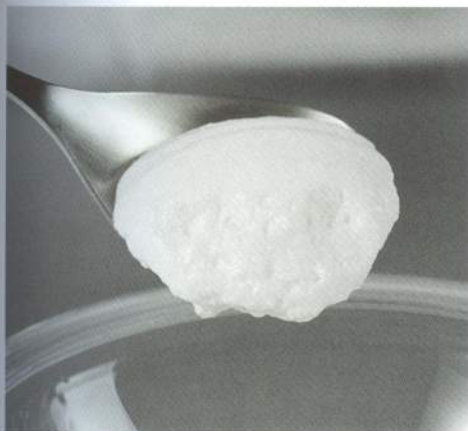
**4** Если вы подаете холодные пены, то храните сифон до подачи пены в чаше, заполненной холодной водой и льдом или в холодильнике. Важно дать смеси охладиться хотя бы 15 мин. Охлаждение позволяет пюре осесть так, что оно легко выходит в виде пены.

**5** Держите пены в бенмари, если их предстоит скоро использовать. Если использовать предполагается позже, храните сифон в холодильнике (но не в морозильнике!). Перед подачей поставьте сифон в кастрюлю с горячей водой 70°C или меньше, чтобы нагреть пену.

**6** Для подачи переверните сифон вверх дном и мягко нажимайте на рычаг, чтобы пена вышла. После того, как все пена выйдет, откачайте столько воздуха, сколько возможно, и открутите сифон. Вымойте и высушите все детали сифона.

## ВИДЫ ПЕН

Одни и те же пены, приготовленные с большим или меньшим количеством желатина, жира, яичного белка или крахмала будут густыми, текучими или жидкими в зависимости от времени выдержки.



Пена, густая как мусс.



Текучая пена, напоминающая сливки, – для безе.



Жидкая пена, как суп или соус.

## МУССЫ

Первыми пенами были муссы. Их текстура зависит от количества добавленного желатина. Мы предпочитали подавать легчайшие пены – миндальные, из белой фасоли и кокосовую – в бокалах или глубоких тарелках. Также были использованы более жесткие пены, например свекольная, в качестве гарниров или как важный компонент блюда.

## ПЕНА ИЗ МАНГО, ЙОГУРТА И МАЛИНЫ

Начните с фруктовых пен, если вы никогда ранее не пользовались сифоном. Они больше всего похожи на обычный мусс. Потребуется 500 мл сифона и 1 баллон для взбитых сливок.

### На 6–8 порций

200 г свежей мякоти манго  
100 мл минеральной воды без газа  
2 листика желатина

### Для подачи

240 г малинового джема  
8 свежих ягод малины  
600 г натурального йогурта без добавок

**1** Измельчите в блендере мякоть манго в очень тонкое пюре, затем протрите через сито. Добавьте минеральную воду в пюре. Замочите желатин в холодной воде.



**2** Нагрейте четверть пюре и растворите в нем желатин. Добавьте оставшееся пюре без нагрева. Заполните сифон, введите воздух, встряхните, затем охлаждайте 30 мин (см. слева).



**3** Смешайте джем с ягодами малины. Положите немного джема на дно каждого бокала, затем сверху немного йогурта и украсьте пеной из манго.

## ТАРТ С МЕРЕНГОЙ

Возможности сифона натолкнули меня на мысль, что с его помощью можно сделать меренги (безе). Догадка подтвердилась: сифон прекрасно сбивает белки и сахар – меренги выходят отличные. Это рецепт пены-меренги. Основой может быть бисквит (в том числе бисквит «Мадейра» или «Мадлен»). Вам понадобится поллитровый сифон и 1 баллон для взбитых сливок.

6 яичных белков (всего 250 г)

50 г сахара

4 кусочка бисквита или 4 печенья «Мадлен»

4 ягоды клубники, нарезанных кружками

**1** Вручную взбейте белки с сахаром до однородности. Протрите через сито, переложите в сифон, вставьте баллон с газом, встряхните и затем оставьте охлаждаться на 30 мин (с. 62).

**2** Выложите на 4 тарелки по кусочку бисквита, сверху на них клубнику и затем пену-меренгу. Можно слегка «подкоптить» пену сверху, чтобы она карамелизовалась.



## ФИСТАШКОВАЯ ПЕНА

Используйте сифон и микроволновую печь, чтобы приготовить фисташковую пену с консистенцией бисквита. Фисташки можно заменить аналогичным количеством грецких или лесных орехов, миндаля или арахиса. Мы подаем ее с каплей шоколадного крема (с. 529), хотя вы можете просто растопить шоколадку. Потребуется поллитровый сифон, 2 баллона для взбитых сливок и 4 пластиковых стаканчика.

75 г очищенных зеленых фисташек (с. 630) плюс 25 г тертых для сервировки

75 г сахара

20 г обычной муки

4 яичных белка (всего 150 г)

шоколадный соус (с. 529) или растопленный шоколад, по желанию

**1** Измельчайте блендером фисташки без скорлупы, сахар, муку и белки 2–3 мин или пока смесь не станет похожа на сметану. Продавите через сито, затем переложите в сифон. Вставьте баллон с газом и дайте охладиться 2 ч (с. 62).

**2** Сделайте по 3 отверстия в каждом стаканчике. Наполните каждый наполовину пеной. Готовьте в микроволновой печи при мощности 900W в течение 45 с.



**3** Аккуратно извлеките запеченную пену ножом из стаканчиков. Подавайте с тертыми фисташками и шоколадным кремом (если используете).



## ЗАМОРОЖЕННЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Техника приготовления горячих пен натолкнула нас на мысль о том, чтобы сделать очень легкий горячий мусс из черного (в первую очередь) или белого шоколада. Текстура представляет собой что-то среднее между муссом и суфле. Для приготовления выбирают кувертюр, который используют профессиональные шеф-повара (его можно купить в продуктовом магазине или заказать через интернет). Потребуется поллитровый сифон и 1 баллон для взбитых сливок.

125 мл нежирных сливок

125 мл цельного молока

25 г сахара

1 яичный желток

75 г черного кувертюра (71% какао-бобов), разломанного на кусочки

2 яичных белка (всего 75 г)

английский заварной крем (с. 562) и ягоды дикой клубники для сервировки (по желанию)



**1** Нагрейте сливки и молоко в кастрюле, затем добавьте половину сахара. Взбейте желток с оставшимся сахаром. Нагрейте молоко и сливки до 85°C, затем влейте к желтковой смеси. Верните в кастрюлю и готовьте на слабом огне, помешивая, пока смесь не станет достаточно густой, чтобы покрывать ложку. Снимите с огня, вмешайте кувертюр.

**2** Когда шоколад растает, быстро остудите смесь, влейте белки и перемешайте. Процедите, влейте в сифон, вставьте баллон с газом, встряхните сифон и оставьте охлаждаться на 6 ч (с. 62).



**3** Нарезьте полосками пищевой ПВХ (пластик) и сложите каждую полоску в кольцо диаметром 5 см внахлест (примерно по 2,5 см), аккуратно скрепите клейкой лентой. Выложите на квадраты из пергаментной бумаги. Наполните каждую формочку шоколадной пеной, разровняйте сверху и отправьте в морозилку. Как только мусс схватится (примерно через 2 часа), снимите пленки.

**4** Выложите по одному муссу на тарелку и подавайте с ложкой заварного английского крема и ягодами земляники (по желанию).

# ЖИДКИЕ ПЕНЫ

Стремясь найти новые варианты пены, мы мечтали создать горячую. Мы экспериментировали, помещая сифон с жидким картофельным пюре в бенмари. К счастью, однажды у нас получилась замечательная горячая картофельная пена, которую нам удалось

## МАЙОНЕЗНАЯ ПЕНА СО СПАРЖЕЙ

Размышляя о том, как бы вспенить голландез или беарнез, мы создали теплый майонез! Он оказался удивительно легким. Вам необходим поллитровый сифон и 1 баллон для взбитых сливок.

200 мл подсолнечного масла

50 мл мягкого оливкового масла

3 яичных желтка

2 цельных яйца

1,5 чл. дижонской горчицы

1,5 чл. хересного уксуса

1,5 чл. соли

### Для подачи

по 8 белых или зеленых побегов спаржи, очищенных на каждую порцию

тертая цедра грейпфрута

тертая цедра лайма

листки мяты для украшения

**1** Смешайте в миске два вида растительного масла. Добавьте остальные ингредиенты. С помощью венчика или электромиксера взбейте, пока не получите эмульсию.

**2** Процедите, затем перелейте в сифон через воронку. Вставьте баллон с газом, встряхните сифон и держите теплым в бенмари (с. 35) при температуре примерно 65°C.

**3** Варите спаржу в соленой кипящей воде 3 мин. Охладите. Выложите на блюдо с тертой цедрой грейпфрута и лайма, а также несколькими листиками мяты. Украсьте горячей пеной.



взбить из картофельного крахмала и добавленных жиров. Эмульгирующие и коагулирующие свойства белка сделали горячую пену настоящим открытием. Эти жидкие смеси также хорошо работают и в случае холодных пен.

## ДЖИН-ФИЗЗ



Сразу выпейте этот удивительный взрыв горячего и холодного, сладкого и кислого, зачерпнув ложкой с самого дна, чтобы почувствовать горячие и холодные вкусовые ощущения на языке разом. Вам необходим поллитровый сифон и 1 баллон для взбитых сливок.

### Для сахарного сиропа

150 г сахара

150 мл воды

### Для горячей пены

4 яичных белка (всего 150 г)

125 мл свежавыжатого лимонного сока

75 мл джина

### Для лимонной граниты

250 мл лимонного сока

150 мл джина

**1** Смешайте сахар и воду и доведите до кипения. Снимите полученный сироп с огня, охладите и поставьте в холодильник.

**2** Для пены взбейте яичные белки венчиком. Добавьте остальные ингредиенты для пены вместе с половиной сахарного сиропа. Процедите, влейте в сифон через воронку. Вставьте баллон с газом, встряхните и держите в бенмари (с. 35) при температуре примерно 65°C.

**3** Для граниты смешайте лимонный сок и джин вместе с оставшимся сахарным сиропом, охладите, затем заморозьте. Как только смесь заморознет, измельчите в блендере, пока не получится эмульсия. Держите в морозильнике до подачи. Заполните каждый бокал наполовину гранитой и украсьте сверху горячей пеной.



ФИРМЕННОЕ  
БЛЮДО

## Миндально-трюфельная пена с капучино

В 1994 г. мы поняли, что миндальная пена напоминает шапку взбитого молока, венчающую капучино. Такая текстура показалась нам идеальной для создания новых капучино, сладко-соленых. Вы можете купить трюфельный сок в магазине деликатесов или в интернете. Понадобится поллитровый сифон и 2 баллона для взбитых сливок.

500 г миндаля, бланшированного и рубленого

75 мл минеральной воды без газа

2 листика желатина

### Для подачи

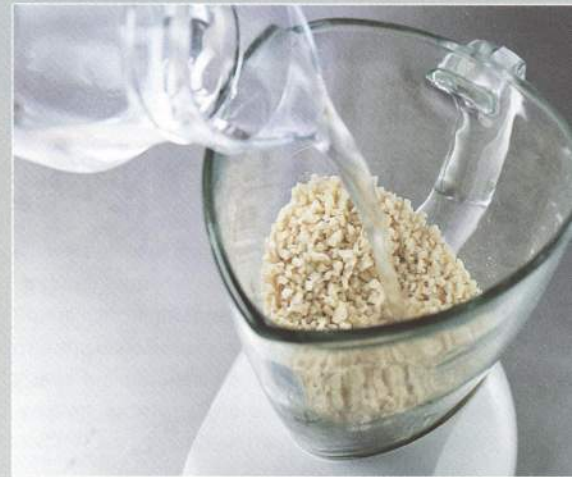
240 мл трюфельного сока

Измельчите миндаль с водой в блендере, поставьте в холодильник на 12 ч, затем снова измельчите миндальное молоко в однородную массу до гладкости. Посолите по вкусу.

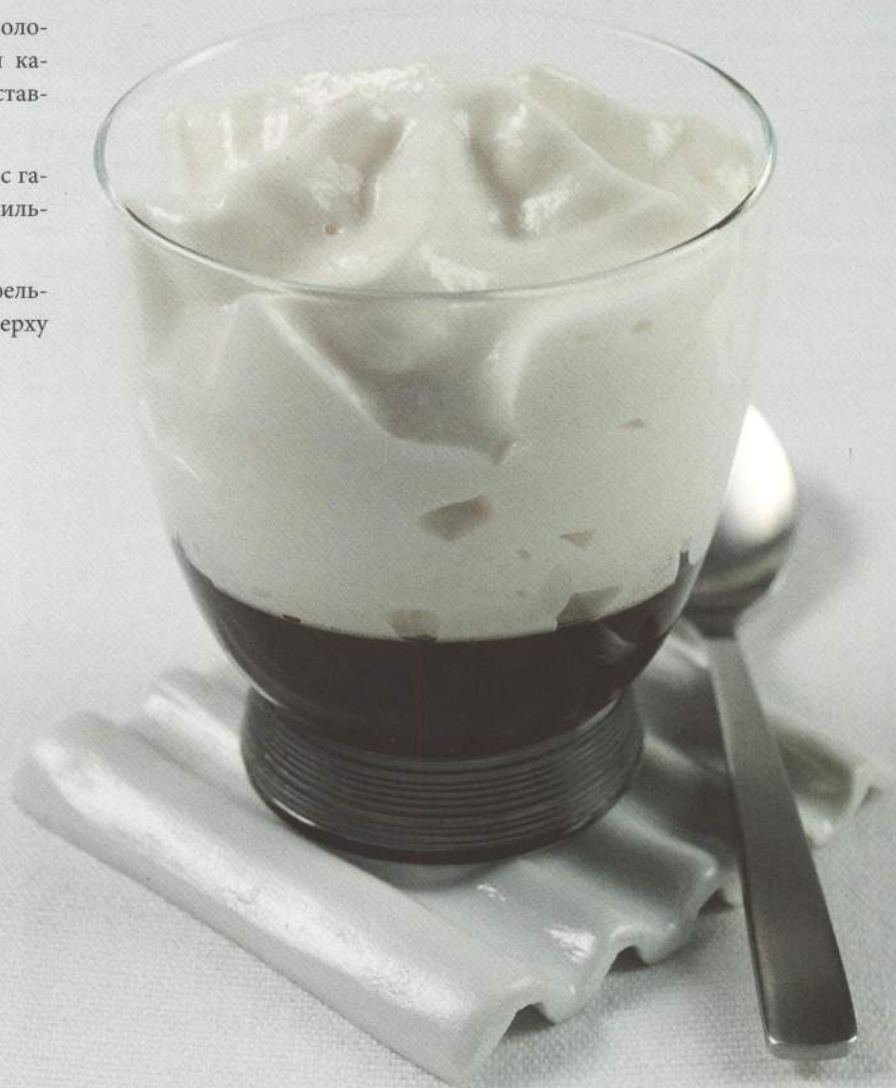
Для пены нагрейте немного миндального молока, чтобы покрыть желатин в маленькой кастрюле. Растворите желатин и вмешайте оставшееся миндальное молоко.

Заполните сифон смесью, вставьте баллон с газом, встряхните сифон и поставьте в холодильник на 30 мин (с. 62).

Влейте 4 ст.л. хорошо охлажденного трюфельного сока в каждый бокал и украсьте сверху миндальной пеной.



Приготовление миндального молока



# ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

Для приготовления взбитых сливок обычно вначале делают английский крем (заварной; с. 562), оставляют его на 12 ч, а затем взбивают миксером. Мы решили, что сифон мог бы выполнить работу венчика, поэтому положили основу для взбитых сливок в си-

фон вместе с фруктовым соком. В результате мы получили значительно более однородную и легкую массу. Это показало нам, что сифон можно использовать не только для изготовления пены, но и для создания новых методов для стандартных рецептов.

## КАТАЛОНСКАЯ СЛИВОЧНАЯ ПЕНА

Это видоизмененный рецепт традиционного каталонского десерта «обоженные сливки» (или крем-брюле) – насыщенный заварной крем, украшенный слоем карамелизованного сахара. С помощью сифона мы придали крему новую текстуру, сделав его значительно воздушнее. Потребуется поллитровый сифон и 1 баллон с газом.

300 мл нежирных сливок

75 мл цельного молока

1 палочка корицы

цедра 1 апельсина и 1 лимона

75 г сахара плюс немного для посыпки

3 яичных желтка



**1** Поместите сливки, молоко, корицу, апельсиновую и лимонную цедру в небольшую кастрюлю. Нагрейте почти до кипения, не накрывая крышкой, снимите с огня и дайте вкусам смешаться в течение 30 мин. Добавьте половину сахара и нагрейте до 82°C.



**2** В миске взбейте яичные желтки с оставшимся сахаром, затем осторожно влейте сливочную смесь. Верните все в кастрюлю и варите на слабом огне около 10 мин, постоянно помешивая, до загустения до консистенции соуса.



**3** Снимите с огня, процедите в чашу и охладите над миской с ледяной водой. Процедите, залейте сифон, вставьте баллон с газом, слегка встряхните и поставьте в холодильник на 6 ч.

**4** Выдавите крем из сифона на тарелки, посыпьте полной ложкой сахара, затем карамелизуйте сверху с помощью паяльной лампы. Это можно сделать также под решеткой гриля, но сложнее, так как не должно быть открытого пламени.



## КОКОСОВАЯ ПЕНА НА ЛИМОННОМ ЖЕЛЕ

Потребуется поллитровый сифон и 2 баллона.

500 мл кокосового молока (с. 418)

48 ягод земляники

### Для лимонного желе

50 мл воды

¾ листика желатина

50 мл сахарного сиропа (см. Джин-физз, с. 66)

50 мл лимонного сока

### Для подачи

свежемолотый розовый перец

**1** Процедите кокосовое молоко через мелкое сито. Влейте в сифон, вставьте баллон и поставьте в холодильник (или охладите в чаше с водой и льдом) на 30 мин.

**2** Для желе нагрейте воду в кастрюле и растворите желатин. Вмешайте сироп и лимонный сок. Охладите, затем поставьте в холодильник.

**3** Положите по 12 ягод земляники в каждый бокал, добавьте полную ложку желе и украсьте молотым перцем. Добавьте кокосовую пену непосредственно перед подачей.

## КАРТОФЕЛЬНАЯ ПЕНА

Тортилья XXI века! Это новая интерпретация картофельного омлета. Потребуется поллитровый сифон и 2 баллона.

250 г картофеля (предпочтительнее сортов для пюре), очищенного и нарезанного кусочками

125 мл нежирных сливок

35 мл оливкового масла первого отжима плюс немного для сбрызгивания

### Для карамелизованного лука

250 г репчатого лука, нарезанного соломкой (с. 343)

85 мягкого оливкового масла

100 мл воды

### Для сабайона

2 яичных желтка

30 г кипящей воды

**1** Поместите картофель в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения и варите примерно 20 мин до мягкости. Обсушите, оставив 100 мл варочной жидкости. Поместите картофель и воду в термомикс (70°C) или в блендер. Измельчите в пюре, добавляя понемногу сливки. Повторите процедуру с оливковым маслом, так, чтобы получилась однородная эмульсия. Посолите.

**2** Процедите, влейте в сифон через воронку. Вставьте баллон с газом, встряхните и держите теплым в бенмари при температуре 70°C.

**3** Для карамелизации лука осторожно жарьте его в оливковом масле, постоянно помешивая, примерно 20 мин, до золотистого цвета. Слейте излишек масла и добавьте немного воды. Варите, пока вода не выпарится. Повторите процесс еще примерно 20 минут, чтобы луковая масса приобрела текстуру джема и цвет карамели. Посолите и отставьте в сторону в сковороде.

**4** Для сабайона поместите яичные желтки в чашу, взбейте венчиком вручную и добавьте кипящую воду тонкой струйкой. Энергично взбейте при среднем нагреве до получения эмульсии. Посолите.

**5** Перед подачей разогрейте лук в сковороде. Выложите по полной чайной ложке лука в каждый бокал, затем ложку сабайона. Украсьте горячей картофельной пеной и сбрызните оливковым маслом.





# БУЛЬОНЫ И СУПЫ



*Кантин*  
ШОН ХИЛЛ

Хорошо приготовленный бульон – основа хорошего соуса или супа, поскольку без него большинству блюд не хватает крепости или утонченности. В зависимости от типа готовящегося соуса или супа, повару, возможно, потребуется хорошее сливочное масло, сливки, оливковое масло и уксус, но в большинстве случаев залогом успеха соуса или супа является прозрачный бульон, который выражает вкус своего основного ингредиента, а также тех ингредиентов, из которых он был сделан. Бульоны играют незаменимую роль, особенно в кухне ресторана, где, как правило, используют куски мяса и рыбы высшего качества, например филе и отбивные, европейскую солею и морского окуня, которые быстро готовятся. Продукт, который только что приготовлен (или в случае красного мяса – немного недоварен), сохраняет свою нежную и тонкую текстуру. Но этой роскошной кухне «последней минуты» не хватает интенсивности или глубины аромата используемого продукта: сильные ароматы получаются только при длительной и тщательной тепловой обработке. В кулинарии текстура и вкус всегда должны быть сбалансированы. Слегка отваренная морковь сохраняет свою хрустящую текстуру, но ей не хватает аромата по сравнению с морковью, которая была разварена в кашу, но имеет насыщенный морковный вкус. Хитрость заключается в том, чтобы взять лучшее от обоих вариантов.

**Нехватка глубины и интенсивности вкуса** быстро приготовленного мяса высшего качества (куриных грудок на гриле или филе тюрбо) в классической французской кухне компенсируется подливой или соусом, которые к ним подаются. Все кости и обрезки используются для приготовления крепких, очень ароматных базовых бульонов, из которых и готовят соусы, а также для того, чтобы привнести элемент сложности в супы, которые готовят, в основном, просто из крахмала и овощей.

Скромные ингредиенты, которые кладут в кастрюлю с бульоном, дают неверное представление о его значении в кулинарии. Повар должен сопротивляться любой тенденции использовать кастрюлю в качестве емкости для пошлы, которое лучше вылить. Мясные кости необходимо тщательно обжаривать, чтобы почерневшие кончики не привносили горечь в бульон; рыбные следует аккуратно тушить в растительном или сливочном масле, чтобы цвет стал более насыщенным. Этот процесс углубления цвета, известный как реакция Майяра (между белками и сахаром), изменяет поверхностные белки, карамелизуя их с получением более выраженного и сильно измененного вкуса/аромата. Именно он обуславливает разницу, скажем, между вареной и жареной курицей или между припущенной камбалой и камбалой-гриль. Некоторые характеристики справедливы для всех бульонов, независимо от их основного ингредиента. Они должны быть прозрачными и относительно нежирными, поскольку жир, кипящий в бульоне, приведет к образованию эмульсии, что выразится в мутной текстуре и неопределенном вкусе. Однако мясные и рыбные бульоны должны накопить достаточно желатина, чтобы при охлаждении затвердеть, поэтому соусы и супы, приготовленные на их основе, вызывают более сытное и обволакивающее чувство во рту. Ни на каком этапе не следует добавлять соль, так как бульоны – это «строительные блоки», а не готовое блюдо. Бульоны обычно уваривают на определенном этапе, в результате чего его соленость увеличивается; потом их могут добавлять к ингредиентам, которые имеют собственные соленые свойства, например к сыру.

**Приготовление супа** часто рассматривается как должное, куда более простое, чем приготовление соуса, скажем, из телятины, и не требующее каких-то особых навыков. Возможно, люди слишком привыкли к супам, которые продаются на каждом шагу, варятся в ресторанах и продаются в супермаркетах. Суп имеет имидж средства для переработки остатков, будучи в лучшем случае деревенской похлебкой, а не изысканным первым блюдом. Плохую репутацию он получил совершенно незаслуженно, поскольку для приготовления превосходного супа мастерства требуется не меньше, чем для создания изысканного соуса. Повар должен обладать как мастерством, так и вкусом, чтобы создать баланс, выбрать правильные приправы, текстуру и даже оптимальную температуру, при которой вкусовые добавки вмешиваются в жидкость.

В этой главе будет показано, что существует четыре основных стиля супа: супы, в которых ингредиенты превращают в пюре; супы, в которых мясо или овощи суспендируют в отваре; супы, которые сгущают яичными желтками и сливками; и наконец, консоме, который является кульминацией супов, звезда шоу. Для многих из этих супов основным игроком является куриный бульон: прозрачный и хорошо сделанный, он является отличным исходным продуктом для приготовления классического ароматного аппетитного супа.





# КУРИНЫЙ, ТЕЛЯЧИЙ И РЫБНЫЙ БУЛЬОНЫ

Даже дома легко приготовить куриный бульон. Существуют два стиля, и вначале следует определиться: или готовить темный бульон (я просто называю его куриным), или более легкую версию (светлый бульон). Их приготовление занимает часы, в отличие от телячьего, на который требуются дни. Однако они не очень хоро-

шо хранятся, поэтому их лучше делать, когда возникнет потребность. В противном случае, после охлаждения эти бульоны нужно будет заморозить или регулярно кипятить снова. Любой из них, а также телячий бульон служат основой для качественного супа. Для ухи используют рыбный или куриный бульон.

## КУРИНЫЙ (ТЕМНЫЙ) БУЛЬОН

Обжаривание костей придает темному куриному бульону интенсивный аромат. Это особенно хорошо для подливы и консоме. Бульон прозрачный и концентрированный, поскольку большая часть куриного жира удаляется во время жарения.

Бытует мнение, что кости, как и овощи, следует обжаривать до светло-коричневого цвета, но я считаю, что это необязательно. Степень потемнения костей влияет на готовый бульон точно так же, как степень обжарки зерен кофе влияет на напиток. Чем темнее, тем крепче, но и чуть больше горчит.

Соотношение костей и воды в рецепте является рекомендательным; общее правило гласит: чем больше костей, тем лучше, особенно если вы хотите получить крепкий бульон. Длительная кулинарная обработка даст небольшое улучшение в глубине или в концентрации. Если вы хотите укрепить его, то или используйте больше костей, или процедите готовый бульон в чистую кастрюлю, затем снимите как можно больше жира и варите при пузырьковом кипении, пока жидкость не уварится до такого объема, который вам необходим.

Некрепким и менее ароматным получается бульон, приготовленный из кожи и хребта. Лучше всего использовать целые тушки птицы, сырые или вареные, и отрубы или крылышки.

Сырой остов всегда можно купить в лавке мясника, который также продает отдельно куриные ножки и филе (или же на рынке). Если вы совсем не можете найти остов, купите птицу для супа – обычно они дешевле, поскольку старше. Такое мясо не слишком хорошее, но вы можете отварить его вместе с остовами – для большего богатства и аромата вашего бульона.

### Выход примерно 1,5 л бульона

1 кг сырых или вареных куриных костей

3 л воды

1 луковица, разрезанная на четвертинки

1 лук-порей, крупно нарубленный

1 морковь, крупно нарубленная



**1** Нагрейте духовку до 200°C. Положите кости в противень и обжаривайте 20 мин. Переложите в большую кастрюлю.

**2** Слейте жир с противня, добавьте 500 мл воды. Доведите до кипения, соскребая пригоревшие остатки со дна.



**3** Вылейте дегласированную жидкость на обжаренные кости в большой кастрюле. Влейте оставшуюся жидкость и доведите до кипения.

**4** Снимите пену, добавьте овощи. Варите, не накрывая, 3 ч или до разрушения костей. Если уровень воды опустится ниже ингредиентов, влейте еще воды.

**5** Процедите бульон в емкость, а кастрюлю и ее содержимое оставьте на минуту: из костей на дно вытечет остаток бульона – получится еще половник густого бульона.



## БЫСТРОЕ ОХЛАЖДЕНИЕ БУЛЬОНА

Пусть бульон остынет естественным образом, перед тем как вы уберете его в холод. Если вы приготовили его летом после обеда или вечером, то, возможно, вам потребуется охладить его быстрее, чтобы поставить в холодильник на ночь. Используйте раковину как ведро со льдом. Наполните ее наполовину холодной

водой и положите несколько кубиков льда, затем поставьте в нее емкость с бульоном. Оставшийся жир поднимется на поверхность и затвердеет в виде мягкой белой массы, которую легко удалить большой металлической ложкой. Под ней должен быть куриный бульон, а не желе.



**6** Дайте бульону остыть, накрыв кухонным полотенцем при необходимости. Когда бульон станет комнатной температуры, снимите жир и поставьте в холодильник. Холодный бульон будет иметь консистенцию желе: чем больше вы использовали костей ножек, тем более желеобразным он будет.



## СВЕТЛЫЙ БУЛЬОН

Его готовят из необжаренных костей, что хорошо для светлых соусов к тушеной курице. Он менее ароматен, чем куриный бульон, и обычно жирнее и мутнее, поскольку жир не уходит при обжаривании. Не солите светлый бульон и не добавляйте сильные специи.

### Выход примерно 1,5 л бульона

1 кг сырых куриных костей  
(примерно 4 остова)

3 л воды

1 луковица, крупно нарубленная

1 лук-порей, крупно нарубленный

1 морковь, крупно нарубленная

немного черешков петрушки

**1** Положите кости в большую кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения.

**2** Снимите пену, добавьте овощи и черешки петрушки. Варите, не накрывая, в течение 2 ч.

**3** Процедите полученный густой бульон в емкость и дайте остыть. Когда бульон остынет, поставьте его в холодильник на ночь. Утром большая часть жира затвердеет на поверхности бульона. Ложкой удалите жир и затем снова вскипятите бульон, чтобы снять оставшуюся пену. Если бульон снова поставить в холодильник для последующего использования, то при охлаждении он превратится в желе.

## ТЕЛЯЧИЙ БУЛЬОН

Это король бульонов! Он является самым дорогим в приготовлении, самым затратным по времени и, пожалуй, самым важным продуктом в холодильнике хорошего ресторана. Его можно сделать дома, но он стоит затраченных усилий только в том случае, если готовить сразу много. Хорошо хранится и замораживается без потери качества.

Кости взрослых животных не содержат столько желатина, сколько кости телят, бульон из них достаточно крепкий, используется только для блюд из говядины. Еще его можно превратить в жюс (с. 38), базовый соус для множества блюд, не всегда включающих телятину или говядину.

### Выход примерно 3 л бульона

3 кг сырых телячьих костей

6 л воды

500 г репчатого лука, крупно нарубленного

300 г черешков сельдерея, крупно нарубленных

300 г моркови, крупно нарубленной



**1** Положите кости на противень и жарьте в духовке, нагретой до 200°C, в течение 30 мин. Слейте жир, переложите кости в большую кастрюлю. Добавьте 500 мл воды в противень и доведите до кипения на плите, соскребая остатки со дна. Вылейте эту жидкость на кости. Добавьте оставшуюся воду.

**2** Доведите до кипения. Снимите пену, добавьте овощи. Варите, не накрывая, 8 ч, подливая воду, чтобы повысить ее уровень, и снимайте пену. Поскольку кастрюля для бульона обычно большая, тепло может распределяться неравномерно и жир будет накапливаться на самом холодном крае поверхности кастрюли – его будет легче удалить.

**3** Процедите бульон в емкость и дайте остыть. Если бульон поставить в холодильник, то он превратится в желе.



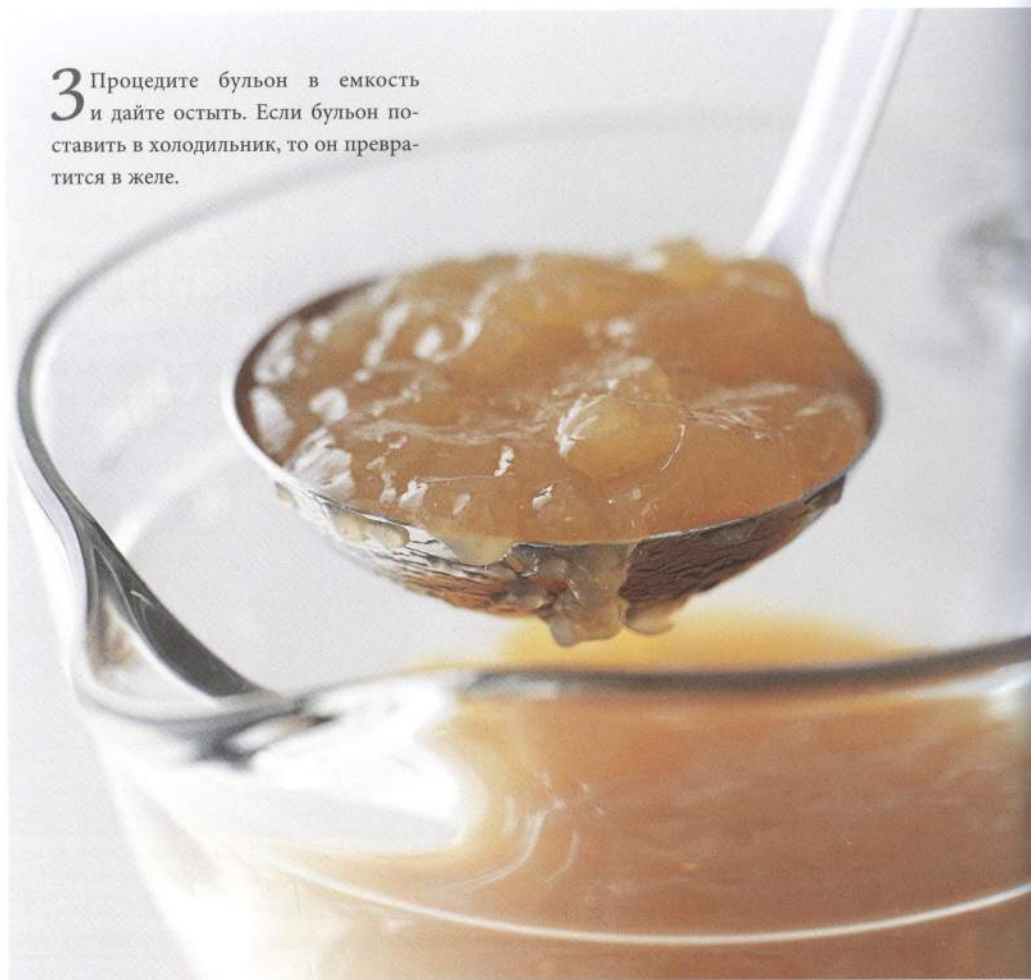
### ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Не существует овощей, которые дают слегка загущенный, желеобразный бульон (как из мясных или рыбных костей). Максимум – ароматный, но водянистый бульон. Это единственный случай, когда разумное использование магазинных бульонных кубиков может дать бульон, по характеристикам превосходящий все, что вы приготовите сами.

■ Я советую покупать высококачественный продукт и готовить его точно по рецепту. Доведите бульон до кипения с нарезанными овощами (луком, сельдереем, морковью и луком-пореем), чтобы избежать искусственного послевкусия.

■ Никогда не крошите бульонные кубики непосредственно в суп или ризотто – вкус будет резким.

■ Вода отлично подходит для разбавления овощных блюд, которые требуют жидкости. Хотя она ничего не добавляет к общему вкусу, она и не отвлекает от основных вкусов.



## РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Рыбный бульон является самым быстрым в приготовлении – 1 час, не более. Кости можно купить в рыбном магазине, но не из всех можно приготовить хороший бульон. Лучшие бульоны получаются из белой рыбы, наиболее предпочтительным выбором является камбала, тюрбо, хек и мерлуза. При отсутствии этой рыбы лучше всего взять рыбу, которая содержит мало жира, например лосось или морской окунь. Кости жирной рыбы, такой как сельдь или скумбрия, малопригодны.

Рыбные кости необходимо тушить в сливочном масле, чтобы усилить и выявить их аромат до того, как залить их водой. Они склонны прилипнуть ко дну и подгорать, поэтому обязательно постоянно помешивайте содержимое посуды во время этого этапа приготовления бульона.

Рыбный бульон не слишком универсален: он хорош только с рыбными блюдами, в то время как куриный подходит и к рыбным блюдам, и к блюдам из курицы или овощей.



**1** Вымойте кости в большом количестве холодной воды. Удалите все кровавые кусочки возле головы. Медленно нагрейте сливочное масло в большой кастрюле. Добавьте кости и перемешивайте, пока вы не почувствуете запах готовой, а не сырой рыбы. Кости не должны потемнеть.

**2** Добавьте все оставшиеся ингредиенты и доведите до кипения. Снимите всю белую пену. Медленно варите, не накрывая, 40 мин, затем процедите в емкость. В бульоне будет мало жира или не будет совсем, но удалите любые примеси, которые опустятся на дно, когда бульон остынет.

### Выход примерно 2 л бульона

2 кг сырых рыбных костей (см. выше)

25 г сливочного масла

250 мл белого вина

1 лук-порей, нарубленный

1 репчатый лук, нарубленный

1 стл. горошин черного перца, раздавленных

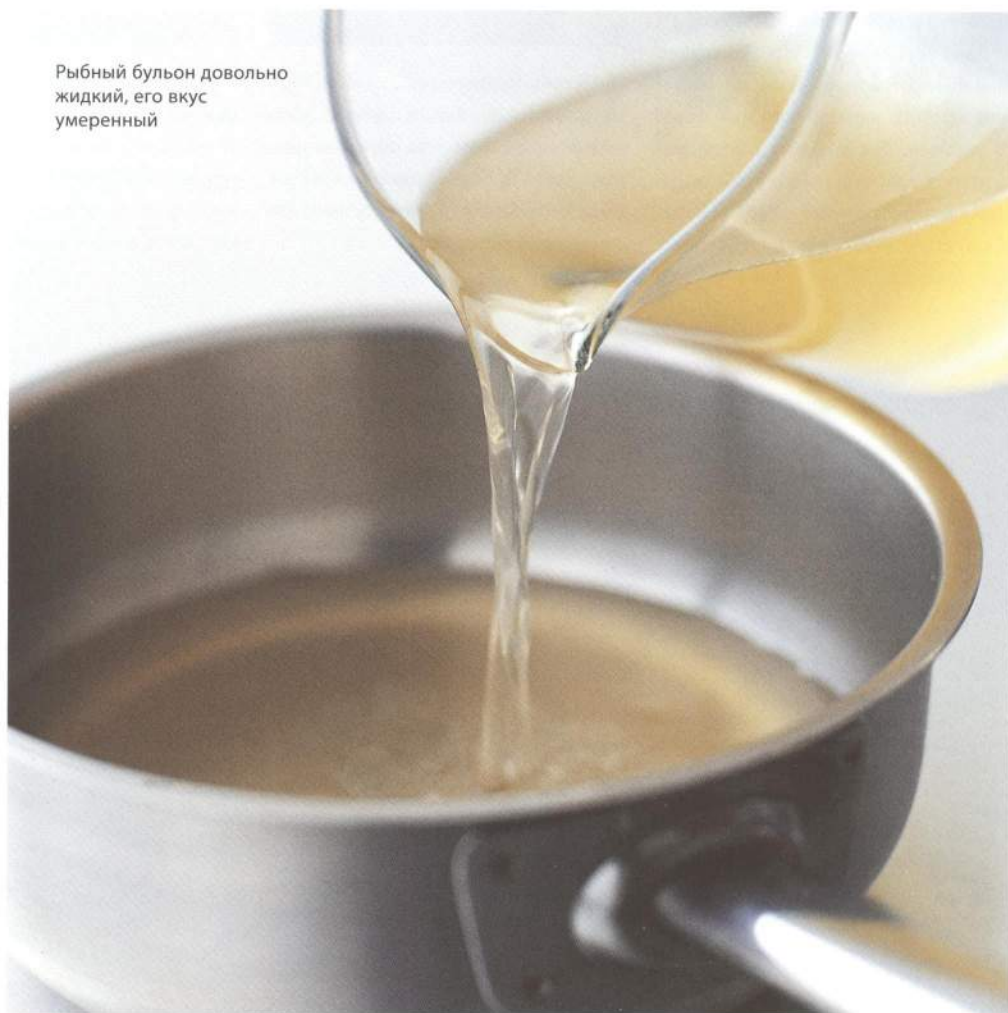
несколько черешков петрушки

3 л воды

Рыбный бульон довольно жидкий, его вкус умеренный

### ЯПОНСКИЙ РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Даши – это бульон на основе тунца и морских водорослей, используемый для японских супов. Он обычно продается в сухом виде – как и любую бульонную смесь из магазина, его необходимо точно восстановить в пропорциях, указанных на упаковке, иначе он будет слишком соленым. Если вы хотите бульон с более мягким вкусом, добавьте к даши куриный или рыбный бульон. Если вам удалось раздобыть стружку бонито (из тунца) и водоросли комбу, вы можете приготовить собственный даши. Не кипятите его долго, так как испарение жидкости сконцентрирует бульон, и он потеряет свой изысканный вкус.



## ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Если у вас получился исключительный бульон, то лучшим способом показать это является приготовление прозрачного супа. Консоме – последнее слово в прозрачных супах. Контроль температуры во время варки и тщательное процеживание – решающие факторы

достижения кристальной чистоты продукта. Нагревайте бульон медленно, при низкой температуре, едва доведя до кипения. Если в бульоне образуются пузырьки кипения, то тонкая структура смеси осветления будет разрушена и осветления не произойдет.

### КУРИНОЕ КОНСОМЕ

К консоме регулярно подают какой-либо гарнир или травы, чтобы повысить привлекательность, но суть этого супа в его прозрачности и высоком качестве.

Уваривание бульона по мере осветления означает, что вы должны начать с жидкости, объем которой примерно на треть больше, чем вы ожидаете получить. Выберите небольшую, но глубокую кастрюлю. Корка, образующаяся из-за ингредиентов осветления, должна покрывать всю поверхность – для этого и нужна такая кастрюля.

Для украшения супа в идеале возьмите несколько полосок пасты или немного нарезанного или целого кервеля. Финальный аккорд репертуара классической кухни предполагает добавление экзотических продуктов, такие как перепелиные яйца-пашот или рубленый трюфель, а я опускал ломтики сырого белого мяса гребешка в горячее консоме, чтобы сделать стильное первое блюдо для большого обеда.

2 яичных белка из крупных яиц

1 стл. пассаты или 1 чл. томатного пюре

1 ножка курицы, без костей и нарезанная кубиками или мелкорубленая

1 репчатый лук, нарубленный

1 морковь, нарубленная

1 лук-порей, нарубленный

1 зубчик чеснока, порубленный

1 стл. рубленой петрушки

2 л холодного куриного бульона

кервель для украшения



**1** Чтобы приготовить смесь для осветления, слегка взбейте яичные белки, чтобы едва образовались пузырьки. Добавьте пассату или томатное пюре и тщательно смешайте с яичными белками.



**5** Когда консоме станет прозрачным и ингредиенты осветления сварятся, расширьте отверстие в корке и процедите суп через выстиланное марлей сито в чистую емкость. Приправьте консоме, украсьте кервелем и подавайте.



**2** Положите курицу, овощи, чеснок и петрушку в миску, добавьте смесь с яичными белками и тщательно перемешайте электрическим миксером с лопастной мешалкой. Охладите в холодильнике.



**3** Поместите бульон со смесью для осветления в большую кастрюлю. Медленно нагрейте, не накрывая крышкой, до начала закипания. Медленно аккуратно перемешайте, чтобы яйца не склеились.



## СУПЫ С ТВЕРДЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ

Супы с твердыми ингредиентами, взвешенными в бульоне, могут быть основным блюдом. Классический итальянский сытный минestrone, шотландский кок-а-лики с луком-пореем и черносливом... Восточные супы, как правило, более изысканные и не требуют много времени для подготовки и приготовления. Рыбные супы близки по сути к тушеным блюдам или больше напоминают консоме, украшенное различными ингредиентами.

### СУП ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ И КРЕВЕТОК

В основе этого прозрачного супа – рыбный бульон даши (с. 77). Его приправляют настоящим японским соевым соусом, варят и выдерживают. Многие фирмы привозят более дешевые продукты из Сингапура. Также можно заменить соевый соус на тамари – для тех, кто избегает клейковины в рационе.

100 г шпината, бланшированного (с. 634)

1 л бульона даши

100 г филе морского окуня, разрезанного на 4 кубика

4 крупные сырые креветки, очищенные и с удаленной кишечной венной

1 ч.л. соевого соуса

1/2 небольшого красного перца чили

1 зеленый лук, нарубленный

1 ст.л. аррорута

несколько капель лимонного сока

**1** Отожмите как можно больше воды из бланшированного шпината, затем нарежьте полосками.

**2** В кастрюле доведите даши до кипения и добавьте рыбу и креветки. Варите несколько минут, затем добавьте соевый соус, чили и зеленый лук.

**3** Смешайте в миске аррорут с 1 ст.л. холодной воды. Вмешайте в суп, доведите до кипения, удалите чили. Добавьте лимонный сок и шпинат и подавайте.



#### ЗАГУЩЕНИЕ

Добавление аррорута, кукурузной муки, рисовой муки или японского сгустителя кузу придает бульону плотность. Аррорут не является аутентичным восточным ингредиентом, как кузу, но его легче найти. Он действует скорее как горячий жидкий аналог желатина, сообщая тело прозрачному бульону. Кукурузный крахмал или кузу во многом используется так же, как аррорут, то есть разводится в небольшом количестве холодной воды, а затем вбивается в горячий суп.



**4** Когда бульон достигнет точки кипения, максимально убавьте огонь и оставьте на 1 час или до образования корки. Когда она затвердеет, сделайте в ней отверстие, чтобы убедиться в прозрачности супа.



#### ДЛЯ ОСВЕТЛЕНИЯ

Охладите в холодильнике смесь для осветления, чтобы холодные яичные белки сжались на других ингредиентах и способствовали их связыванию. Некоторые повара добавляют кубики льда в смесь, чтобы эффективно охладить ее.

Перед закипанием осторожно помешайте бульон, чтобы ингредиенты оставались равномерно распределенными и яичные белки не прикипели ко дну посуды. После закипания не мешайте суп, иначе консоме станет мутным! Оставьте его при пузырьковом кипении, не накрывая крышкой.

Вместо марли для фильтрации еще используют муслин. Тщательное процеживание консоме через сито, выстланное муслином, дает полностью прозрачный суп.



## ТАЙСКИЙ КУРИНЫЙ СУП

Тайские и вьетнамские ингредиенты настолько распространены, что даже мои сельские зеленщики продают калган и лемонграсс. В этом рецепте используется кокосовое молоко в качестве основы и главные тайские ароматические добавки, не претендующие на аутентичность. Разомните травы плоской стороной тяжелого ножа. Они имеют волокнистую текстуру и замечательный аромат; я сцеживаю их перед подачей. Нам пла (соус из ферментированной рыбы) достаточно соленый, поэтому суп не нуждается в дополнительной соли.

4 черешка лемонграсса, нарезанные на полоски длиной 1 см

200 г калгана, очищенного и нарезанного кубиками

5 листочков лайма, вымытых

1 куриный окорочок

500 мл воды

2 маленьких перца чили

1 литр кокосового молока

1 стл. соуса нам пла

свежевыжатый сок 3 лаймов

3 перышка лука, мелко нарезанных

2 стл. нарезанных листьев кориандра



**1** Поместите травы, курицу и воду в кастрюлю и доведите до кипения. Варите, не накрывая, 30 мин или до готовности курицы. Выньте курицу, нарежьте мякоть кубиками и сохраните. Добавьте в кастрюлю чили.

**2** Снова доведите суп до кипения. Влейте кокосовое молоко и медленно нагрейте. Суп должен стать достаточно горячим, чтобы все вкусы перешли в кокосовое молоко, но нельзя доводить его до кипения!

**3** Процедите суп в чистую кастрюлю или супницу, добавьте нам пла, сок лайма, зеленый лук, кориандр и курицу. Приправьте. Нарежьте перец чили узкими полосками и используйте для украшения по желанию.



### КОКОСОВОЕ МОЛОКО

■ Лучше всего использовать сухую форму молока (или в блоках), которая всегда несладкая. Упаковку советуют разбавлять в зависимости от того, требуется ли молоко жидкое или густое. В этом рецепте необходимо жидкое, но сделайте скидку на уваривание воды при варке основных ингредиентов.

■ Кокосовое молоко отделяется, если его нагревать слишком сильно или слишком долго, и поднимается в верхнюю часть супа при охлаждении. В этом случае необходимо перелить его в блендер, добавив немного курицы, и перемешать, чтобы смесь снова стала однородной.



## МИНЕСТРОНЕ

Минестроне – один из великих мировых супов с множеством версий, часто крайне аутентичных. Суть в том, что он должен быть густым благодаря ингредиентам, которые образуют почти твердую массу, а не являются украшениями, плавающими в прозрачном бульоне. Он должен содержать пасту, капусту, томаты и много другого помимо овощей. Используйте все сезонные продукты и придерживайтесь духа рецепта, а не точного перечня ингредиентов. Спаржа или кабачки служат прекрасным дополнением весной или летом, так же как и листья базилика вместо петрушки. Этот рецепт требует бекона, который в сочетании с белокочанной капустой является сытным фоном для других ингредиентов. Vegetарианцы могут готовить блюдо без мяса, пропуская бекон и заменяя куриный бульон водой или овощным бульоном.

2 стл. оливкового масла

1 небольшая луковица репчатого лука, мелко нарубленная

1 лук-порей, мелко нарубленный

1 черешок сельдерея, мелко нарезанный

1 морковь, мелко нарубленная

2 копченых тонких ломтика бекона, нарезанные полосками шириной 2 см

¼ савойской капусты, крупнорубленной

1 небольшая картофелина, очищенная и крупно нарезанная

20 г сушеной фасоли харикот (замочить на ночь в холодной воде, затем варить 1 час или до мягкости)

3 стл. пассаты

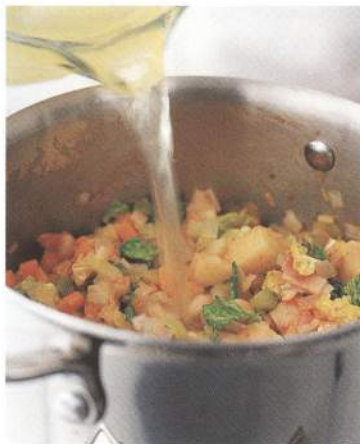
1,5 л куриного бульона

25 г сухой пасты, короткой и широкой или обычной, разломанной на кусочки небольшой длины

1 стл. крупнорубленной плосколистной петрушки

### Для подачи

свеженатертый пармезан



**1** Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле и на небольшом огне пожарьте овощи (кроме капусты и картофеля) и бекон. Когда овощи начнут размягчаться, вмешайте капусту, картофель, фасоль и пассату.

**2** Посолите и поперчите, затем продолжайте варить при слабом нагреве в течение 10 мин, периодически помешивая. Добавьте бульон и доведите до кипения.

**3** Добавьте пасту и снова доведите до кипения. Варите, не накрывая, 7–8 мин или до готовности пасты. Добавьте петрушку и проверьте приправы по вкусу. Подавайте с пармезаном, выложенным сбоку.



## КОК-А-ЛИКИ

Этот суп с курицей и луком-пореем имеет шотландские корни, и его суть, в отличие от любого другого куриного супа, заключается в использовании чернослива для ароматизации – не такая уж странная идея, когда вы размышляете об успешном объединении кролика или свинины с черносливом. Другая исключительность этого супа заключается во введении говядины или говяжьего бульона. Он похож на тушеные овощи с мясом, которые можно есть с бульоном или отдельно.

Рецепт рассчитан на 6–8 человек – едва ли стоит готовить на меньшее количество людей. Если у вас нет большой кастрюли, чтобы вместить целую курицу и говядину при варке, то разделайте птицу, отделив окорочка и грудки. Добавьте их на 15 мин позже, поскольку они варятся очень быстро.

Помните, что варочная жидкость предназначена для питья, так что не пересолите. Добавьте соль, если потребуется, в конце варки.

500 г говяжьей грудинки

1,5 л куриного бульона или воды

1 небольшая курица (около 1,25 кг)

1 кг лука-порея, нарезанного на кусочки длиной 3 см

250 г готового к употреблению чернослива без косточки

Большой ложкой снимите пену, поднявшуюся на поверхность. Увеличьте уровень жидкости, долив воды при необходимости.

**2** Добавьте лук-порей и чернослив, затем варите при пузырьковом кипении еще 10 мин. Приправьте, если необходимо.

**1** Поместите говядину, бульон/воду в большую кастрюлю. Доведите до кипения и варите, не накрывая, 30 мин. Добавьте курицу и варите при пузырьковом кипении еще 30 мин.

**3** Выньте из супа мясо и нарежьте небольшими кусочками. Положите их в глубокие миски, налейте бульон с овощами.

## ЗАГУЩЕННЫЕ СУПЫ

Успех супов, загущенных льезоном из целых яиц или одного желтка и сливок, заключается в умеренности, что особенно касается сливок. Используйте не больше, чем равные объемы яиц и сливок и добавляйте понемногу за один раз в горячий бульон. Делайте это подальше от прямых источников тепла, иначе яйца превратятся в нити, по консистенции напоминающие омлет, раньше, чем вы успеете вмешать их в бульон. Задача состоит в том, чтобы сделать

слегка загущенный, однородный суп. Как только цель будет достигнута, дополнительное количество сливок и яиц будет приводить только к более сытному супу, даже слишком сытному, чтобы доесть хотя бы одну тарелку. Избегайте длительного повторного нагрева после добавления льезона. Шелковистая текстура недостаточно стабильна при кипении – это метод для приготовления «в последнюю минуту» перед подачей на стол.

### АВГОЛЕМОНО (СУП С ЛИМОНОМ)

Этот рисовый суп с курицей и лимоном, популярный в странах Восточного Средиземноморья, известен как греческое блюдо. Его стущают яйцами и лимонным соком – это освежающий, острый и резковатый летний суп. Название обманчиво просто, но два аспекта требуют особого внимания. Бульон должен быть хорошо приправлен и приготовлен с большим количеством курицы

(или он не выдержит добавление лимонного со- ка). И второе: бульон не должен кипеть после добавления яиц и лимона. Яйца осторожно и быстро варят при температуре ниже точки кипения.

50 г длиннозерного риса

1,2 л ароматного куриного бульона

3 яйца

сок 1 большого лимона

**1** Поместите рис и бульон в кастрюлю и доведите до кипения. Варите при пузырьковом кипении, не накрывая, 15 мин или до готовности риса.



**2** Взбейте яйца и лимонный сок в чаше до пены. Добавьте половник горячего бульона и продолжайте взбивать.



**3** Снимите суп с огня. Взбейте яйца, лимон и бульонную смесь. Продолжайте взбивать до бархатистой текстуры. Приправьте и подавайте с кусочками лимона.





## СУП ИЗ РЫБЫ СЕВЕРНОГО МОРЯ

Хрупкая природа готового супа объясняется наличием льезона и обеспечивает супу привлекательный вид. Свежесть и текстура морепродуктов играют главную роль – их необходимо просто приготовить, не более того. Не все виды рыбы готовят с одной скоростью: разрежьте на более мелкие куски рыбу с плотной мякотью или добавляйте их раньше.

Три различные рыбы и один моллюск – и ваш суп заиграл! Используйте только филе и удаляйте «полосу» мелких костей, идущую от головы до хвоста вдоль центра туловища некоторых рыб.

500 г филе рыбы и моллюсков (барбульки, морского окуня, пикши, трески, лосося, тюрбо, очищенных сырых креветок или гребешков)

1 стл. лимонного сока

600 мл рыбного или куриного бульона

60 мл белого вина

2 лука-шалота, нарезанных

1 яичный желток

1 стл. жирных сливок

1 помидор, без кожицы и семян, рубленый

1 стл. рубленой петрушки

крутоны (сухарики) для украшения

**1** Удалите кожу с рыбы (при необходимости) и разрежьте на кусочки в 2,5 см. Приправьте и сбрызните лимонным соком. Поместите в большую кастрюлю бульон, белое вино и лук-шалот.

**2** Добавьте рыбу в порядке времени ее приготовления: вначале барбульку или морского окуня, через 2 мин тюрбо, если используете, затем пикшу, треску или лосось и под конец креветки или гребешки.

**3** Варите суп, не накрывая, до 10 мин. Время варки может меняться. Как только рыба сварится, суп готов к украшению и подаче.



**4** Смешайте в чаше яичный желток и сливки. Снимите суп с огня, вмешайте в него эту смесь, затем добавьте помидор и петрушку. Подавайте с крутонами.



### ИЗГОТОВЛЕНИЕ ГРЕНОК-КРУТОНОВ

Крутоны – это поджаренные кубики белого хлеба без корки. Жарьте их в том масле, которое соответствует супу: в данном рецепте лучше всего взять немного подсолнечного и немного сливочного. В противном случае используйте топленое масло. Оно не горит так быстро, как цельное сливочное, и дает превосходные крутоны. Нагрейте растительное или сливочное масло в маленькой сковороде и добавьте 2 ломтика или 50 г нарезанного кубиками хлеба. Встряхивайте сковороду, чтобы крутоны подрумянились равномерно, затем ложкой выложите их на кухонную бумагу и обсушите.



## СУПЫ-ПЮРЕ

Супы, которые измельчают в густое пюре, легче всего готовить. В большинстве из них используются бобовые или другие углеводы, которые придают супу тело, вкус и текстуру. Любой суп, сгущенный картофелем, будет лучше, если ингредиенты измельчить

сразу же по готовности картофеля, до того как он станет переваренным и клейким. Важен размер картофельных кусочков и время их добавления в бульон.

### ШАФРАНОВЫЙ СУП

Этот суп постоянно был в меню лондонского ресторана Роберта Керриера (Carriera), где я работал в 1970-е гг. Этот несезонный суп можно оживить омаром или подать с гренками (см. ниже).

- 1 стл. оливкового масла
- 1 большая репчатая луковица, нарезанная
- 200 г лука-порей, нарезанная на кусочки в 3 см длиной
- 150 г картофеля, очищенного и нарезанного кубиками
- 1 ч.л. рыльцев шафрана
- 1 ч.л. молотого кумина
- 1 л куриного бульона
- 2 стл. белого вина
- 2 стл. жирных сливок
- 1 стл. лимонного сока
- нарезанный шнитт-лук для украшения



#### ГРЕНКИ К БУЛЬОНУ

Используйте для гренок тонкий французский батон, известный как Ficelle, а не багет. Нагрейте духовку до 180°C. Разрежьте хлеб на тонкие ломтики и выложите их на противень. Поставьте противень на нижнюю полку духовки на 20 мин, перевернув один раз, когда подсушится верхняя сторона. Когда вы будете их поворачивать, то можете натереть верхние стороны сырым очищенным чесноком, толчеными анчоусами или пастой из трав. Для этого измельчите смесь тимьяна, шнитт-лука, петрушки, базилика и эстрагона с оливковым маслом и небольшим количеством соли. В конце приготовления гренки должны быть сухими, а не влажными.



**1** Нагрейте масло в кастрюле с тяжелым дном и зажарьте лук до мягкости. Добавьте лук-порей, картофель, шафран, кумин и бульон. Посолите и поперчите, затем накройте крышкой, так чтобы суп при варке не слишком сильно выкипел.



**2** Когда картофель станет мягким – суп готов (примерно через 10 мин). Продолжительность варки зависит от сорта картофеля и размера кубика. Не позволяйте картофелю распасться в супе.



**3** Смешайте суп с белым вином. Добавьте сливки и лимонный сок и приправьте по вкусу. Слишком густой суп разбавьте бульоном или водой, в слишком жидкий добавьте чуть больше оливкового масла. Украсьте нарезанным шнитт-луком.

## Суп с нутом и лангустином

Впервые я познакомился с этим супом в Тоскане несколько лет назад, и с тех пор он регулярно появляется у меня в меню. Простой вкусовой фон нута прекрасно оттеняет сладость и экстравагантность моллюсков. Сухой нут необходимо замачивать. При желании можно использовать консервированный горох. Замените воду бульоном; положите нут, доведите до кипения и смешайте со смесью лука и чеснока.

- 200 г сухого нута
- 1 л воды
- 1 луковица репчатого лука, нарубленная
- 2 зубчика чеснока, нарубленные
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. семян кориандра, раздавленных
- 4 сырых лангустина, раковые шейки или большие целые креветки
- 200 мл белого вина
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 ст.л. нарезанного (ножницами) шнитт-лука

Замочите нут на ночь в большом количестве холодной воды. Слейте воду и промойте нут, затем добавьте в кастрюлю с 1 л воды и доведите до кипения. Не солите. Снимите пену, которая поднимается к поверхности по мере кипения. Убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении 30–40 мин или до мягкости нута.

Зажарьте лук и чеснок в половине оливкового масла в сковороде до мягкости, но не до коричневого цвета. Добавьте семена кориандра и лангустины. Жарьте при слабом нагреве еще 3–4 мин, затем добавьте белое вино.

Выньте лангустины, раковые шейки или креветки, удалите панцири.

Добавьте готовую смесь из лука и чеснока к нуту и его варочной жидкости и перемешайте в блендере партиями, при необходимости. Если суп получится слишком густым, то разбавьте его, добавив еще воды или бульона. Посолите и поперчите, добавьте лимонный сок.

подавайте суп в теплых мисках с лангустином, выложив сверху шнитт-лук и сбрызнув оливковым маслом.



## СУП С ТОПИНАМБУРОМ И ГРЕБЕШКОМ

Морские гребешки прекрасно контрастируют с характерным вкусом топинамбура в этом традиционном супе.

- 1 луковица репчатого лука, нарубленная
- 100 г несоленого сливочного масла
- 1 зубчик чеснока, нарубленный
- 1 кг топинамбура, очищенного или поскобленного, нарезанного маленькими кубиками
- 1,5 л куриного бульона или воды
- 100 мл жирных сливок
- тертый мускатный орех
- 4 тонких ломтика бекона, нарезанных маленькими кубиками
- 4 морских гребешка (только белая часть)
- 2 стл. подсолнечного масла
- несколько капель лимонного сока
- нарезанный (ножницами) шнитт-лук для украшения

**1** В большой кастрюле обжарьте лук в половине сливочного масла. Добавьте чеснок и топинамбур и тушите на слабом огне 3 мин. Добавьте бульон или воду. Накройте крышкой и варите до полной готовности и мягкости топинамбура.

**2** Измельчите в пюре в блендере вместе со сливками и оставшимся сливочным маслом. Приправьте солью, перцем, мускатным орехом, верните в кастрюлю и держите горячим.

**3** Обжарьте бекон до хрустящей корочки, затем выложите на кухонную бумагу стекать. Нарежьте гребешок большими кубиками, приправьте и обжарьте в растительном масле: они будут готовы почти сразу, как потеряют прозрачность. Выжмите над ними пару капель лимонного сока.

**4** Разложите пюре в 4 миски, ложкой выложите сверху бекон и гребешки, украсьте шнитт-луком и подавайте.



## СУП СО СМОРЧКАМИ И СПАРЖЕЙ

Это суп для поздней весны, когда появляется первая спаржа и свежие сморчки. Он готовится очень быстро. Если спаржу варить слишком долго в бульоне, то суп станет слишком приторным,

а не по-весеннему ярким и бодрящим. Если вы не можете купить свежие сморчки, используйте сушеные, которые замачивают в теплой воде на полчаса.



- 1,5 л куриного бульона
- 1 небольшая картофелина, очищенная и нарезанная кубиками по 2 см
- 1 небольшой лук-порей, очищенный и нарезанный кусочками длиной 2 см
- 400 г спаржи, нарезанной кусочками длиной 5 см, жесткие части удалены
- 1 стл. оливкового масла
- 1 стл. свежих сливок
- 25 г несоленого сливочного масла
- 4 больших свежих сморчка

**1** Нагрейте бульон в большой кастрюле, добавьте картофель. Вскипятите, затем убавьте огонь до среднего. Через 5 мин добавьте лук-порей и спаржу и варите, не накрывая крышкой, 7–8 мин.

**2** Сохраните 4 самых красивых стебля спаржи. Измельчите в пюре в блендере оставшиеся спаржи вместе с бульоном, картофелем и луком-пореем. Добавьте оливковое масло, сливки и 20 г сливочного масла, приправьте по вкусу.

**3** Разрежьте сморчки пополам вдоль и очистите щеточкой. Тушите в кастрюле с оставшимся маслом несколько минут до готовности. Снова нагрейте суп. Подавайте со сморчками и спаржей.

# ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы могут быть сладкими или кислыми. Фруктовые супы популярны в Германии, Австрии и Венгрии, но их редко встретишь где-либо еще. Их можно подавать на десерт или, как в случае с венгерским кислым вишневым супом, как освежающую закуску перед гуляшем и кнедликами. Если его подают как первое блюдо,

## ВИШНЕВЫЙ СУП



Это венгерский суп имеет скорее кислостоватый вкус, поэтому его подают в качестве первого блюда. Он постоянно входил в меню ресторана Gay Hussar в Лондоне, где я работал в конце 1960-х. Работников ресторана не смущало наличие или отсутствие вишни морелли, они прекрасно заменяли их при необходимости консервированными вишнями. Пропорция лимона и сахара зависит от того, насколько спелыми являются вишни, поскольку морелли – естественно кислый сорт.

300 г вишни морелли

500 мл белого вина

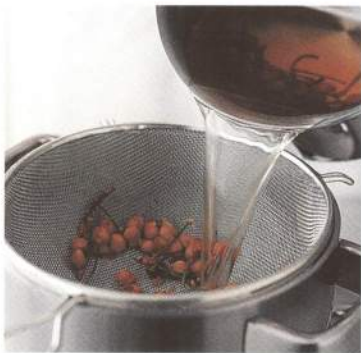
200 мл воды

55 г сахара

цедра и сок 1 лимона

300 мл сметаны

**1** Выньте косточки из вишен и сохранийте мякоть. Положите косточки, черешки, сок, вино и воду в кастрюлю. Вскипятите. Варите, не накрывая, 10 мин.



**2** Процедите все в чистую кастрюлю и добавьте оставшиеся фрукты, сахар и лимон. Снова вскипятите, снимите с огня, вбейте сметану. Хорошо охладите в холодильнике.

то фруктовый суп должен иметь легкую кислинку, чтобы работать как фон для последующих сытных блюд. Что касается соленых супов, то некоторые из них, например вишисуаз или консоме, подаются горячими или холодными, но гаспаччо всегда подают хорошо охлажденным.

## ГАСПАЧЧО

Существует опасность привязываться к какому-нибудь специалитету – английскому хересному бисквиту трайфл, кассуле Юго-Запада Франции, испанскому гаспаччо... Кто-то может придумать отличительный дополнительный ингредиент, который будет решающим для версии супа их региона. Но суть этого ледяного супа – объединенные вкусы перцев и спелых томатов.

ломоть белого хлеба, без корок

1 зеленый перец, без семян, рубленый

1 небольшая луковица репчатого лука, нарезанная

2 зубчика чеснока

½ огурца, очищенного, без семян и порубленного

3 больших вяленых на солнце помидора, без кожицы и семян

6 целых бланшированных миндальных орешков, поджаренных

1 ч. л. соли

щепотка молотого кумина

500 мл воды

1 ст. л. рубленой петрушки

100 мл оливкового масла

**1** Замачивайте хлеб в холодной воде 1 мин, затем отожмите влагу. Это поможет измельчить хлеб в жидкости и сгустить суп.

**2** Смешайте в блендере все ингредиенты, при необходимости партиями. (Предпочтительно оставить оливковое масло и вмешать его перед подачей). Охладите в холодильнике.

**3** Приправьте по вкусу, затем хорошо перемешайте перед подачей, так как холодное оливковое масло поднимается к поверхности.





# СПЕЦІЇ И СМЕСИ



*Peter Gordon*

ПИТЕР ГОРДОН



Что такое вкус? Материален ли он или мы его придумываем сами? Определяется регионом или зависит только от личных предпочтений? Что мы подразумеваем, когда говорим, что вкус нравится или не нравится? В какой момент своей жизни ребенок начинает понимать, что, например, горгонзола для него вкуснее, чем яблочное пюре? Вкус обычно определяют как ощущение, которое испытывает человек, когда пища вступает в контакт со вкусовыми рецепторами на языке. Четыре основных вкуса – сладкий, соленый, кислый и горький – обнаруживаются и идентифицируются группами специализированных вкусовых рецепторов, расположенных на разных частях языка. Еще одной сенсацией в области вкуса стало открытие пятого вкуса, умами, пришедшее к нам из японской кухни: он обусловлен наличием глутамата натрия, встречающегося в природе в некоторых грибах, водорослях и других пищевых продуктах, и в целом характеризуется как «вкусный».

На мой взгляд, вкус является сочетанием материальных и церебральных (то есть в головном мозге) ощущений, возникающих от всего, что мы положили в свой рот. Кусочек манго дает немного отличный вкус от вкуса пюре из того же манго, что я отношу на счет текстуры и ощущений, которые манго в этих двух формах передает языку. В то время как аромат манго можно воссоздать в лаборатории из химических веществ, называемых кетонами, ничто, кроме реального манго, не может дать ощущения манго во рту.

**Меня заинтересовали региональные предпочтения.** Почему люди, живущие в некоторых областях, выбирают тот или иной вкус. Почему, например, сок лайма и тамаринд так часто используются в салатах, супах и карри по всей Юго-Восточной Азии? Почему тайцы любят сглаживать кислый вкус сахаром или сладкими ингредиентами, в то время как адепты французской высокой кухни выбирают нежные маслянистые соусы? Пряности привозились в Европу на протяжении многих веков, но немногие европейские кулинары использовали их где-то еще, кроме хлебобулочных изделий. В Индии и на Ближнем Востоке всегда уместны корица и гвоздика в соленых рагу на десерт. Может, все дело в том, что ингредиенты с этими вкусами доступны на региональном уровне, или есть генетические или практические причины для таких предпочтений? Я не могу предоставить окончательное объяснение этим фактам, но я наблюдал в течение многих лет приготовления пищи в ресторанах, насколько сильно вкусы связаны с воспоминаниями ранних лет жизни. Многие клиенты приводили пожилых родителей в рестораны, где я работал, чтобы дать им возможность попробовать различные виды продуктов. В прошлом я ожидал, что такие клиенты будут выражать протест некоторым моим кулинарным идеям, но это оказалось не так. Вместо этого я пожимал руки многим благодарным мужчинам и женщинам, которые переносились обратно в свою юность, когда они служили в иностранных представительствах в Азии или на Ближнем Востоке. Одно блюдо из тушеной свиной щеки со звездчатым анисом и черным кардамоном напомнило джентльмену о его пребывании в Бирме. Он никогда не ел свиной щеки, когда жил там, но вкус напомнил ему жизнь в этой стране. Даже больше, чем визуальные напоминания, вкус обладает способностью вызывать воспоминания о минувшем. Так или иначе мозг где-то в глубине хранит информацию о вкусе/аромате, и глоток соуса с тамариндом и чили может вернуть все воспоминания, связанные с этим вкусом в далеком прошлом.

**Вкусы, связанные с каким-либо событием,** посещение новой незнакомой среды могут оказать сильное влияние на наше оценивание. Когда я отправился в свое азиатское путешествие в 1985 г., я не был большим поклонником чили или сырого банана. Но после двух недель в Бали я часто съедал пару бананов на завтрак и периодически во время утреннего написания писем мог макать стручок чили в чашу с сахаром и жевать его, запивая кофе Корі Bali. Вернувшись через год в Великобританию, я потерял интерес к сырым бананам (хотя все еще люблю их в пирогах или оладьях), но сохранил любовь к чили. Возможно, это объясняется изменениями в приеме пищи – «правильная пища в правильном месте». Уберите пальмы, тепло и чувство расслабленности в отпуске – и вы скорее всего уже не получите столько удовольствия от вкуса. Аналогично с колбасой и квашеной капустой, которые вместе могут показаться вам лучшим блюдом в заснеженном Берлине зимой, но попробуйте съесть это блюдо на солнечном пляже в Новой Зеландии, и оно может показаться вам не таким уж вкусным.







# ТРАВЫ

Зелень – листья и стебли съедобных ароматических растений; эфирные масла придают каждой траве свой особый аромат.

Всю зелень разделяют на две группы – жесткую и мягкую. Жесткая зелень может выдерживать кулинарную обработку в течение разумных периодов времени, не теряя своих свойств. Обычно мы готовим пищу с зеленью, для того чтобы она отдала свой аромат. В эту группу я включаю розмарин, шалфей, тимьян

(с одревеневшими стеблями), лавровый лист, листья каффирайма, листья карри и пандана, лимонграсс и более крупные листья старого орегано.

Мягкую зелень лучше использовать сырой в блюде или добавлять в последние минуты или секунды приготовления пищи. Это шнитт-лук, базилик и все семейство мяты, кервель, петрушка, кориандр, эстрагон и молодой тимьян, майоран и орегано.

## Нарезание зелени

Когда травы нарезают, то они отдают свой аромат легче, чем когда их используют целиком. Для одних видов зелени листья удаляют (см. справа), для других, с нежными и ароматными стеблями – кервель, базилик и укроп, – нарезают весь стебель с листвою. Если вы нарежете зелень целиком, соберите веточки в пучок и начинайте резать колебательным движением, не отрывая лезвия (как бы покачивая его) и подталкивая зелень в кучку. Такие виды зелени, как лук, можно нарезать ножницами.

После нарезки зелень быстро теряет свои свойства, поэтому старайтесь нарезать ее в последнюю минуту или держать в закрытой банке в холодильнике до использования.



**1** Чтобы нарезать листья зелени (смесь различных трав или один вид; на фото – листья базилика), соберите их стопкой и затем плотно закрутите в рулончик.



**2** Одной рукой удерживайте скрученные листья на доске. Большим поварским ножом нарежьте поперек рулончика полосками (этот вид нарезки называется шифонад). Соберите в кучку.



**3** С помощью ножа или мезцалуны (нож-секач с двумя ручками в форме полумесяца) нарежьте зелень, применяя колебательное движение, поворачивая кучку на 90°, дойдя до середины, пока у вас не получится нужный размер.

## Счищение листьев со стебля



Счищение – это быстрый способ отделения листьев от стеблей, который подходит для травы с деревянистыми стеблями (на фото – розмарин). Удерживая стебель в 5 см от конца, проведите большим и указательным пальцем другой руки вдоль стебля, чтобы сорвать листья. Выберите листья с более мягким черешком.

## Растирание зелени



Зелень часто растирают в ступке пестиком, когда готовят маринады, песто и некоторые соусы. Благодаря растиранию вкусовые и ароматические вещества переходят к другим ингредиентам. Хорошими примерами растертых смесей является соус песто (с базиликом) и маринады в тайском стиле (с лимонграссом и чили).

## Сушка травы

Промойте и обсушите жесткую зелень, соберите и свяжите стебли ленточкой. Повесьте в нежарком помещении с хорошей вентиляцией. Сухую зелень лучше оставить в пучках или удалить листья.

Мягкую зелень выложите в лотки, застеленные бумажными полотенцами. Оставьте в нежарком помещении (на жаре или во влажности зелень может заплесневеть).

Храните в плотно закрытой емкости и используйте в течение 4 месяцев после сушки (пока она ароматна). Сухие травы более концентрированы, так что используйте их осторожно. Правило гласит: 1 ч.л. свежей зелени можно заменить ½ ч.л. сушеной.

## Замораживание

Замороженные травы могут быть предпочтительнее сухих – зависит от ваших намерений. Например, если бы у меня не было свежего базилика, то я бы предпочел использовать в своем томатном лингуйне замороженный, а не сушеный.

Вы можете купить замороженную зелень (смотрите срок годности) или заморозить ее самостоятельно. Вымойте зелень, обсушите на бумажном полотенце, затем положите на поднос, выстланный пищевой пленкой. Замораживайте, не накрывая, примерно 3 ч. После замораживания отделите листья от стеблей. Можно хранить 6 месяцев.

### ИЗМЕРЕНИЕ ЧАШКАМИ

При добавлении больших количеств зелени в рецепт мне нравится измерять ее по объему, используя 250-миллилитровую мерную чашку. Слегка утрамбовывая зелень, наполните ею полную чашку (1 чашка), половину чашки (½ чашки) или сколько требуется. Чуть больше или чуть меньше зелени – не будет существенно влиять на результат.

# ТРАВЯНЫЕ СМЕСИ

Зелень является неотъемлемой частью кулинарии. Она может добавить свежесть и глубокий аромат многим блюдам. Травы часто используют

ся вместе, что придает блюду округлый вкус и комплексность. Они великие игроки команды и с ними стоит экспериментировать.

## БУКЕТ ГАРНИ

Букет гарни – это пучок трав для ароматизации блюд, в процессе приготовления которых присутствует много жидкости (супы, тушеные блюда), в случае, если вы хотите удалить травы после завершения приготовления. Классическое сочетание – лавровый лист, тимьян и петрушка; также это может быть шалфей, розмарин, а иногда и специи – гвоздика или душистый перец.

Для букета гарни можно связать травы вместе кулинарной нитью, используя лавровые листья в качестве наружной обертки, или связать все вместе в маленьком марлевом мешочке.



## ГРЕМОЛАТА

Эта итальянская сальса, которой традиционно посыпают при подаче такие блюда, как оссобуко. Я также люблю использовать ее для яичницы или лосося на бранч и припущенной курицы и телятины.

1 плотно набитая чашка листьев плосколистной петрушки

1 зубчик чеснока, раздавленный

мелко натертая цедра 1 большого лимона

Мелко нарежьте петрушку, добавьте чеснок и порубите вместе. Смешайте с лимонной цедрой. Храните в закрытой емкости в холодильнике всего несколько часов перед использованием.



## САЛЬСА ВЕРДЕ

Этот соус традиционно подают с мясом и рыбой, приготовленными на медленном огне или гриле. Вы можете сами быстро измельчить (ножом или в кухонном комбайне) листья зелени с растительным маслом. Замените любые из предложенных трав теми, что вы предпочитаете.

½ чашки листьев плосколистной петрушки

½ чашки листьев базилика

½ чашки листьев мяты

¼ чашки листьев кервеля

⅓ чашки листьев эстрагона

3 корнишона, промытых

1 ст. л. небольших каперсов, промытых

¼ чашки листьев нарезанного ножницами шнитт-лука

1 зеленый лук, мелко нарезанный

125 мл оливкового масла Extra Virgin

1 чл. цельных зерен горчицы

третья цедра и сок ½ лимона



### МЫТЬЕ ЗЕЛЕНИ

Зелень из супермаркета уже мытая, но пучки с рынка местных фермеров, вероятно, содержат случайную веточку, лист или насекомое. Наполните глубокую миску холодной водой и погрузите в нее зелень, держа ее за стебли. Встряхните, затем осушите через дуршлаг или дайте обсохнуть, слегка помахав пучком на открытом воздухе. Аккуратно промокните насухо кухонным полотенцем перед нарезанием.

**1** Нарезьте петрушку, базилик, мяту, кервель и эстрагон. Крупно порубите корнишоны и каперсы (если каперсы очень маленькие, оставьте их целыми). Положите в чашу со шнитт-луком, зеленым луком, оливковым маслом, горчицей и цедрой лимона и смешайте. Вмешайте лимонный сок и приправьте по вкусу.

**2** Оставьте настаиваться, по крайней мере, на 30 мин при комнатной температуре, чтобы вкусы развились. Перемешайте перед подачей.

## КАЛЬМАР В МАРИНАДЕ С ТАЙСКИМ БАЗИЛИКОМ И КОРИАНДРОМ

Быстрая закуска: маринад делается за секунды, а кальмар маринуется и готовится за несколько минут. В этом рецепте используется белый перец ввиду его характерного аромата, не заменяйте его черным! Маринад хорош также для кусочков курицы, грудки индейки или рыбного филе.

1,5 ч. л. с верхом горошин белого перца

½ ч. л. соли

1 зубок чеснока

горсть тайского базилика

горсть кориандра, включая корни, стебли и листья

400 г кальмара, вымытого, нарезанного (тело) тонкими кольцами с отделенными щупальцами (с. 170)

2 ст. л. арахисового масла

1 ч. л. нам пла (рыбного соуса)

2 ч. л. светлого пальмового сахара, очень мелкого помола или даже пудры из него

**1** Слегка разотрите в ступке перец, соль и чеснок. Добавьте базилик и кориандр, разотрите все в грубую пасту. Положите в чашу кальмара и покройте пастой. Оставьте при комнатной температуре на 15 мин.

**2** Нагрейте вок до дыма. Добавьте половину оливкового масла, распределите по воку. Добавьте половину кальмаров и жарьте на сильном огне 30 с, слегка потряхивая. Выложите кальмаров в чашу. Протрите вок и повторите с другой частью кальмаров.

**3** Серните первую партию кальмаров в вок, добавьте рыбный соус и сахар. Встряхните все и жарьте 20 с.



Подавайте кальмара сразу – с накрошенным очищенным огурцом и дольками лайма

# ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО С ТРАВАМИ

Таким ароматизированным маслом хорошо сбрызгивать меч-рыбу на гриле, салат из козьего сыра или припущенную куриную грудку. Мои любимые травы для такого масла – орегано, базилик, мята, эстрагон и их сочетания. Храните масло в холодильнике или в прохладном темном месте, и оно сохранит свой аромат в течение недели.

Используйте осадок для смазывания рыбы на гриле, когда она почти готова, или вмешайте его в картофельное пюре для цвета и аромата.

Выход 250 мл

1,5 чашки (плотно набитой) травы на ваш выбор

150 мл светлого масла (из виноградных косточек, подсолнечного или светлого оливкового)

100 мл оливкового масла Extra Virgin



**1** Доведите воду в большой кастрюле до кипения. Погрузите травы в кипящую воду и медленно перемешайте, затем оставьте на 5 с.



**2** Обсушите травы в сите, затем переверните сито с травами в миску с ледяной водой. Оставьте для охлаждения на 20 с, осторожно перемешайте.



**3** Выньте травы из ледяной воды и снова хорошо обсушите в сите, затем промокните насухо кухонным полотенцем или бумагой.



**4** Выложите травы в блендер и добавьте светлое растительное масло по вкусу. Перемешивайте в течение 20 с, затем отставьте на 10 мин.



**5** Процедите масло через мелкое сито и воронку в чистую бутылку. При желании сохраните осадок (см. выше описание рецепта).

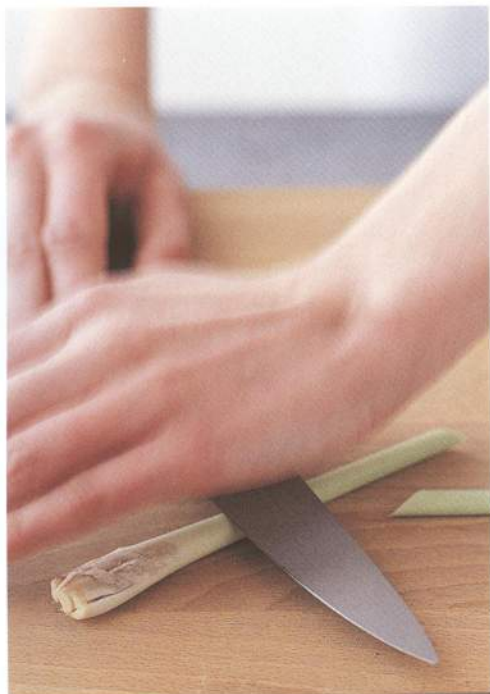


**6** Добавьте оливковое масло Extra Virgin и энергично перемешайте. Закупорьте бутылку и храните в холоде подальше от солнечных лучей.

## ПРЯНОСТИ

Пряности – это высоко ароматические и душистые части тропических растений: семена и плоды, кора и корни. Существует множество съедобных душистых семян, в том числе тмин, кардамон, кориандр, кумин, фенхель, перец, мак, звездчатый анис, сумач и семена австралийской акации. Кора включает корицу и кассию, а корни включают имбирь, калган и сассафрас после сушки и измельчения.

Пряности можно использовать целиком – обожженными (поджаренными всухую на сковороде) или молотыми. Они играют огромную роль, поднимая все виды пищи на совершенно другой уровень. Их добавляют в хлеб, торты и пирожные; втирают в мясо и рыбу перед приготовлением; тушат с луком и картофелем для ароматных индийских блюд; жарят в кокосовом масле с креветочной пастой, чтобы сделать потрясающие тайские карри.



### Разминание пряностей

Пряности, добавляемые целиком в блюдо, часто вначале разминают, чтобы выявить больше вкуса. Обычно это свежий имбирь, калган и лимонграсс (см. слева). Чтобы размять или очистить пряности, положите их на доску. Положите тяжелый нож плашмя на пряности и тыльной стороной ладони надавливайте на нож, чтобы размять и раздробить пряности – не разбить.

### Натирание на терке

Часто проще и быстрее натереть свежий корень и корневище таких пряностей, как имбирь (см. справа), калган, васаби и хрен, чем мелко нарубить. Очистите их перед натиранием. Свеженатертую мякоть имбиря можно отжать, чтобы извлечь сок, который используется во многих азиатских блюдах. Целые сушеные мускатные орехи трут на очень мелкой терке.



## ЖАРЕННЫЕ САРДИНЫ С ЛЕМОГРАССОМ И ПОМИДОРАМИ

Свежие сардины из португальского или марокканского порта на свежем белом хлебе с долькой лимона останутся в памяти. Замените лимон лимонграссом и добавьте кисловатые помидоры – получится отличный сплав вкуса и аромата. Маслянистость рыбы только выиграет от цитрусовых.

3 стебля лимонграсса

4 зубчика чеснока, мелко нарубленных

100 мл оливкового масла

2 очень спелых помидора, нарезанных маленькими кусочками

несколько веточек тимьяна, нарезанного

8–12 сардин (около 125–150 г каждая), выпотрошенных и нарезанных

4 ломтика белого хлеба высшего сорта с без корки

**1** Заранее нагрейте духовку до 200°C. Поместите неспекающуюся форму для выпечки, достаточно большую, чтобы вместить сардины в один слой, в духовку. Также заранее нагрейте гриль.

**2** Отрежьте верхнюю половину каждого стебля лимонграсса и разомните (см. выше). Положите в форму для выпечки вместе с половиной чеснока, половиной оливкового масла и помидорами. Жарьте 12 мин. Выньте из духовки и хорошо перемешайте.

**3** Отрежьте нижнюю часть (корешок) от оставшегося лимонграсса и снимите с черешков по три внешних слоя. Выкиньте или используйте для ароматизации супов или бульона. Нарезьте лимонграсс. Смешайте с оставшимся чесноком, тимьяном, морской солью и перцем.

**4** Положите сардины на доску и наполните тушки смесью с нарезанным лимонграссом. Тщательно смажьте с обеих сторон оставшимся маслом.

**5** Положите сардины в форму для выпечки. Верните в духовку и запекайте 5 мин. Переверните сардины и отправьте на гриль. Готовьте 2–4 мин, чтобы подрумянить рыбу и окончательно запечь. Рыба считается готовой, когда мякоть становится непрозрачной и легко отделяется от костей.

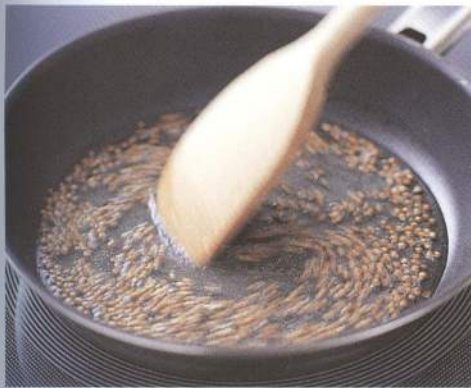
**6** Поджарьте хлеб (по желанию) и намажьте смесь помидоров и лимонграсса из формы для выпечки. Положите сверху сардины и черешки лимонграсса и подавайте очень горячими, чуть посолив и поперчив. Убедитесь, что вы жуеете лимонграсс, когда едите сардины.

## Сухой обжиг пряностей

Аромат пряностей существенно усиливается, когда их обжигают в духовке или на плите. Метод в духовке дает более равномерный обжиг, что хорошо для крупных или неправильной формы пряностей (звездчатый анис, корица и гвоздика). Независимо от используемого метода необходимо следить за пряностями по мере их потемнения и усиления запаха – пережженные пряности добавляют только горечь). Обожженным пряностям дают остыть, прежде чем молоть или дробить их.

При сухом обжиге (обжаривании всухую) нагрейте духовку до 160°C. Распределите пряности на противне и обжигайте до легкого окрашивания и выделения аромата. Если вы обжигаете несколько различных пряностей (см. справа), имейте в виду, что время обжига у них может быть разным: палочку корицы, разломанную на несколько частей, обжигают около 8 мин; семена кумина – около 7 мин, гвоздики – всего 4 мин. После обжига переложите пряности в тарелку остывать.

Для обжига на плите нагрейте сковороду с тяжелым дном на умеренном огне. Положите в нее пряности и обжаривайте, постоянно встряхивая, до потемнения и усиления аромата. Переложите пряности в миску или тарелку для охлаждения.



## Обжаривание в масле

Этот метод уместен, если у вас в рецепте есть растительное масло и небольшие цельные пряности (тмин, кориандр, кумин и семена кунжута). Аромат пряностей захватит масло.

Нагрейте сковороду до умеренно горячего состояния. Добавьте 2–3 ст.л. масла и затем 1 ст.л. пряностей. Масло не должно быть слишком горячим при добавлении пряностей. Уменьшите огонь до умеренно низкого и жарьте до легкого окрашивания пряностей. Сразу снимите с огня.

## Дробление

Дробление пряностей в ступке пестиком также помогает освободить аромат (см. справа), поскольку поверхность пряностей увеличивается и они лучше работают как ароматические добавки. Дробленых пряностей нужно меньше, чем цельных. Дробление также способствует лучшему усвоению пряностей – приятно ощущать ее аромат в торте, но совсем неприятно, когда целая головка попадет на зуб.

## Размол

На работе я часто использую кофемолку для размола специй, как это делают многие другие профессиональные повара. Хотя некоторые предпочитают специальные мельницы для пряностей. Эти машины дают почти такой же эффект, какой достигается с помощью ступки и пестика, то есть обеспечивают мелкий размол. Однако при использовании кофемолки труднее контролировать степень размола, а перегрев при слишком сильном измельчении может вызвать улетучивание эфирных масел, если молотые пряности не будут использованы сразу.



## ПРЯНЫЕ СМЕСИ

Смеси пряностей поступают в основном (но не исключительно) из Азии и Северной Африки, где столетиями были проложены целые «пряные» дороги. Эти смеси, как правило, используются для ароматизации уже после приготовления, хотя вы можете класть

их в процессе. Можно купить готовые смеси, но если вы будете сами измельчать пряности, то можете варьировать их сочетание в соответствии с блюдом. Смеси пряностей хранят в герметичной таре и используют в течение одного месяца после приготовления.

### ГАРАМ МАСАЛА

Одна из основных смесей кухни любого индийского штата, вариации ее бесконечны. Обычно гарам масалу добавляют в конце приготовления, но ею также можно посыпать или натирать сырые куски мяса перед приготовлением.

**Достаточно для ароматизации до 2 кг мяса, рыбы или тушеной чечевицы**

1,5 стл. зеленых стручков кардамона, слегка обжаренных

1 стл. семян фенхеля, слегка обжаренных

1 стл. семян кумина, слегка обжаренных

1 стл. семян кориандра, слегка обжаренных

1 стл. горошин черного или белого перца

палочка корицы, слегка обжаренная

¼ чл. хлопьев перца чили

¼ чл. молотого имбиря

хорошая щепотка тертого мускатного ореха

Размелите стручки кардамона, семена фенхеля, кумина и кориандра, горошины перца и корицу. Пропустите через сито. Смешайте с оставшимися ингредиентами и храните в герметичной емкости.



### ФИСТАШКОВАЯ ДУККА



Эта египетская смесь специй подавалась в заведениях австралийской и австралазиатской кухни в течение последних 10 лет. Сейчас она появилась в меню европейских и американских ресторанов в качестве дипа наравне с оливковым маслом.

**Примерно на 10 щедрых обмакиваний**

4 стл. фисташек без скорлупы

4 стл. семян кунжута

2 стл. семян кумина

1 стл. семян кориандра

1,5 чл. мелкой морской соли

1 чл. свежeterтого черного перца

**1** Заранее нагрейте духовку до 160°C. Распределите фисташки на небольшом противне и обжаривайте 15 мин или до момента, когда появляется аромат, но фисташки сохраняют зеленый цвет. Выложите из противня и дайте остыть.

**2** Слегка обжарьте семена кунжута, кумина и кориандра в духовке (с. 97). Дайте остыть, затем крупно раздробите семена кориандра.

**3** Крупно порубите фисташки и смешайте с другими ингредиентами. Храните дукку в герметичном контейнере.



## НАТИРАНИЕ ПРЯНОСТЯМИ

Цель натирания пряностями заключается в том, чтобы придать аромат наружной стороне готовящегося продукта, в отличие от маринада, который просачивается внутрь. Натирание пряностями хорошо работает в блюдах, где продукт заворачивают перед приготовлением (например, в банановые листья, фольгу или кули-

нарный «рукав»). Оно хорошо как для небольших кусков мяса или рыбы, которые недолго выдерживают перед приготовлением, так и для крупных, таких как баранья нога или утка, которые после натирания оставляют на ночь перед приготовлением.

## ЛОСОСЬ С ОБОЖЖЕННЫМИ КАДЖУНСКИМИ ПРЯНОСТЯМИ

Пряности для этого натирания не подвергают сухому обжигу, поскольку лосось готовится при очень сильном нагреве – специи подсыхнут вместе с рыбой. Они должны не сгореть, а «взвесться» в рыбу. Я подаю это блюдо с густым йогуртом, дольками лимона и овощным салатом. Смеси хватит для 8 филе лосося: отложите излишек впрок.

1 стл. семян кориандра, дробленых

1 стл. сушеного молотого чеснока

2 стл. паприки или пименты  
(копченая испанская паприка)

1 стл. крупно молотого белого или черного перца

1 стл. сушеного тимьяна

1 чл. сушеного орегано

2 стл. мелкой соли

4 куска филе лосося (по 170 г каждый), без шкурки

растительное масло



**1** Смешайте все пряности, травы и соль. Используя половину смеси, натрите обе стороны филе лосося и выложите их на противень. Накройте и оставьте при комнатной температуре на 30 мин.

**2** Нагрейте сковороду с тяжелым дном на сильном огне до очень горячего состояния. Смажьте сковороду маслом, затем выложите в нее филе. Оставьте жариться на 2 мин, не перемещая куски. Затем переверните рыбу и жарьте еще 2 мин. Пряности обуглятся, а рыба будет едва готова и нежна изнутри. Переложите лосося на теплые тарелки и подавайте.



## ПРЯНЫЕ МАРИНАДЫ

Цель маринования – добавить аромат, а также смягчить протеины пищевого продукта. Простое добавление жидкости (йогурта или растительного масла) превращает пряности для натирания в маринад. Маринад на основе йогурта смягчит жесткое мясо и сделает рыбу нежнее. Фрукты (например, папайя, ананас и киви), чили или сок цитрусовых также могут добавить ферменты, способствующие

размягчению продуктов. Маринадом можно поливать продукт во время приготовления, его можно использовать в качестве жидкости при тушении, а также для приготовления соуса (если его использовали для маринования мяса, то вначале вскипятите его). Если вы хотите подрумянить маринованный продукт, сцедите маринад и хорошо обсушите продукт.

### МАРИНАД ИЗ КУМИНА, НИГЕЛЛЫ И ПЕРЦА

Этот пряный маринад на основе йогурта хорош с морским чертом (описанным здесь): делает мякоть немного тверже и добавляет замечательный аромат. Вы также можете использовать маринад для кебабов из безкостной лопатки или бараньей ноги (оставьте их мариноваться на 24 ч) и для куриных ножек или свиных отбивных. Мне нравится подавать морского черта с кусочками ледяного арбуза, дольками лимона и некоторыми видами густого натурального йогурта.

4 стл. оливкового масла
1 стл. семян кумина (зиры)
1 стл. свежемолотого черного перца
1,5 стл. семян нигеллы
1 чл. соли
1 стл. сушеной мяты
150 мл йогурта без добавок
4 хвоста морского черта, на кости (около 200 г каждая), с удаленной мембраной (с. 159)
большая горсть мяты



**1** Налейте 2 ст.л. оливкового масла в маленькую сковороду и добавьте семена кумина и черный перец. Поставьте сковороду на умеренный огонь и жарьте, пока семена не начнут шипеть и не станут ароматными. Добавьте семена нигеллы и соль, посчитайте до 15, затем переверните смесь в большую миску. Добавьте сушеную мяту и перемешайте. Дайте остыть, затем вмешайте йогурт.

**2** Выложите в миску филе морского черта и натрите мякоть маринадом, хорошо перемешайте. Накройте миску пищевой пленкой и поставьте в холодильник мариноваться на 4–6 ч.

**3** Заранее нагрейте духовку до 200°C и поставьте керамическую форму для выпечки нагреваться. Выньте рыбу из миски, удалите с нее лишний маринад. Налейте 1 ст.л. масла в форму для выпечки и добавьте рыбу. Жарьте в течение 15–18 мин или до готовности рыбы. Чтобы проверить готовность, острым ножом отделите мякоть от кости в самом толстом месте филе – нож должен входить легко.

**4** Перед самой подачей отделите листья мяты от стебельков. Рассыпьте их поверх морского черта, сбрызните оставшейся 1 ст.л. масла и подавайте немедленно.

## МАРИНАД ИЗ ЧИЛИ И МУСКАТНОГО ОРЕХА

Хорош со свиными отбивными и с филе, с курицей или утиными ножками барбекю, на гриле или жареными, с картофельным салатом и зеленой фасолью.

100 мл кленового сиропа

80 г томатного пюре

50 г несоленого сливочного масла

1 небольшая луковица красного лука

2 зубчика чеснока, мелко нарубленных

2 чл. хлопьев перца чили

1 стл. семян фенхеля, обжаренных  
всухую и крупно помолотых

3 полоски шелухи мускатного ореха,  
слегка обжаренные и крупномолотые

1,5 чл. морской соли

4 свиные отбивные (около 200 г каждая)

100 мл воды



**1** Поместите все ингредиенты, кроме свинины и воды в кастрюлю. Медленно доведите до кипения, помешивая. Убавьте огонь и варите при легком кипении, часто помешивая, 12–15 мин или до загустения.

**2** Переложите в миску и дайте полностью остыть. Затем добавьте свиные отбивные и вотрите маринад в мясо. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте мариноваться в холодильнике на ночь.



**3** Заранее сильно нагрейте гриль. Удалите излишки маринада с отбивных (сохраните их), затем готовьте на гриле 6–8 мин с каждой стороны или запекайте в заранее нагретой до 200°C духовке 15–20 мин. Тем временем поместите маринад в кастрюлю с водой и доведите до кипения, помешивая. Приправьте по вкусу. Полейте соусом из маринада отбивные перед подачей.

## ЧИЛИ

Все чили имеют характерный вкус, необязательно жгучий. Свежий зеленый перец чили – это незрелый красный чили, который становится красным, если его выдержать некоторое время. Мне нравится вкус свежих зеленых чили, когда я делаю освежающую сальсу, скажем, из огурца, яблока, мяты или дыни. Красные чили имеют более насыщенный, более зрелый вкус и хорошо сочетаются практически со всеми продуктами. Когда чили сушат, в них развиваются другие характеристики, поэтому свежие и сушеные чили, как правило, не взаимозаменяемы в рецепте.

Как правило, большой гладкий перец чили не такой острый и жгучий, как небольшой и морщинистый. Причем, дело тут не в размере, а в семенах и перегородках внутри перца, которые содержат жгучие вещества. Если вы не привыкли готовить с чили, то начните с половины указанного в рецепте количества.

### Удаление семян

Чтобы уменьшить жгучий вкус чили, разрежьте его пополам вдоль и выскоблите семена и перегородки ложкой или ножом. Алкалоид в чили (капсаицин) может раздражать кожу, так что желательно надеть латексные или резиновые перчатки при обработке чили. Или просто не трогайте пальцами глаза или губы и тщательно мойте руки.



### Обжиг сушеного чили

Сухой обжиг чили придает им легкий дымный аромат. Нагрейте сковороду с тяжелым дном на сильном огне, добавьте чили и обжигайте, пока они не начнут темнеть и пузыриться; не позволяйте им гореть! Или же выложите чили на противень и обжигайте в заранее нагретой до 200°C духовке 5–10 мин или пока они не вспучатся.



### Размол сушеного чили

После сухого обжига чили можно замочить и протереть мякоть через сито (с. 102) или остудить, а затем смолоть в порошок. Вы также можете размолоть сушеные чили без предварительного обжига. Используйте ступку и пестик, электрическую мельницу для специй или кофемолку. Храните молотый чили в герметичном сосуде в прохладном темном месте.



## ЗАМАЧИВАНИЕ И ПРОТИРАНИЕ

Этот процесс позволяет использовать мякоть сушеного чили в соусе, пасте или рагу. Если вы не хотите слишком жгучего чили, то вначале откройте чили и вытряхните семена.

**1** Положите чили в миску с теплой подсоленной водой и поставьте сверху маленькую тарелку, чтобы перцы были погружены в жидкость. Замачивайте 15–30 мин до мягкости.



**2** Обсушите и положите чили в сито. Половником или обратной стороной ложки продавите мякоть через сито в чашу. Если перцы достаточно большие, соскребите мякоть с кожицы. Удалите кожицу и семена.



### МАСЛО ИЗ ЧИЛИ

Сбрызгивайте этим маслом ризотто с моллюсками, мясо или рыбу, приготовленные на гриле или жареные, или добавляйте в заправки для салатов, маринады и сальсы. Жгучий вкус масла зависит от используемого чили. Масло хранится до 6 месяцев.

Удалите стебли у 6 свежих неповрежденных чили, общим весом 20–30 г, и разрежьте пополам вдоль. Поместите чили и 150 мл светлого оливкового масла в маленькую кастрюлю, поставленную на умеренный огонь. Когда смесь начнет пузыриться, немного помешайте ее. После того как образование пузырьков замедлится, но до того, как чили потемнеет и скукожится, снимите кастрюлю с нагрева и вылейте содержимое в миску. Дайте остыть полностью, затем слейте масло и чили в чистую банку или бутылку и налейте еще 150 мл масла. Дайте постоять несколько дней, прежде чем использовать. Храните в холодильнике или в прохладном темном месте.

## КРАСНАЯ ПАСТА КАРРИ

Этой плотной сладковатой деликатесной пастой смазывают мясо на гриле или жареную рыбу, также используют для приготовления кокосового карри. Выбирайте чили на свой вкус. Паста будет храниться в холодильнике в течение двух недель.

### Достаточно для 12 порций карри

растительное масло, для жарения во фритюре

2 большие луковицы красного репчатого лука, нарезанные кольцами толщиной 1 см

2 красных перца, каждый разрезан на четыре части, семена удалены

100 г свежего имбиря, тонко нарезанного

50 г калгана, тонко нарезанного

20 зубчиков чеснока, разрезанных на четыре части

5 умеренно острых красных перцев чили, разрезанных пополам вдоль

60 г томатного пюре

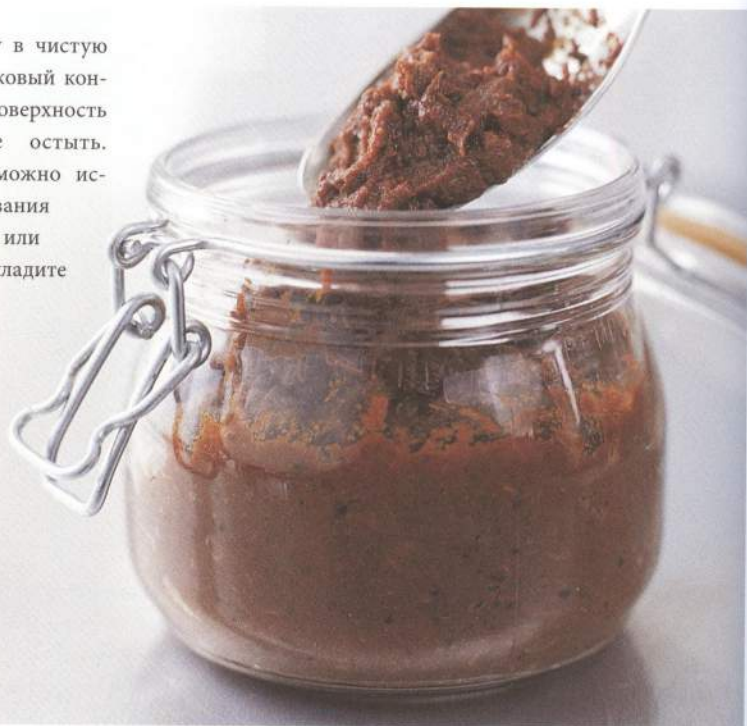
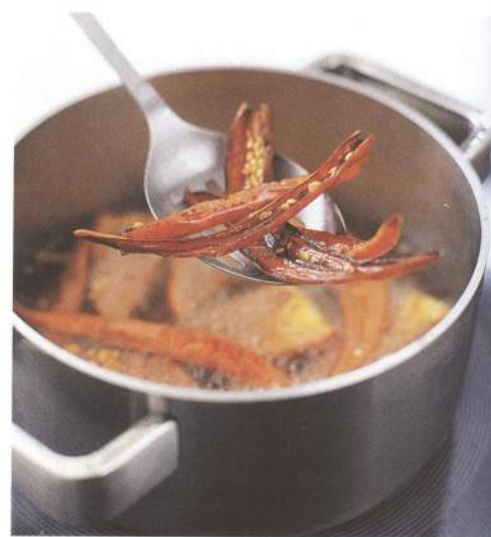
½ ст. л. соли

**1** Нагрейте масло до 160°C. Добавьте лук и жарьте, помешивая, 10–15 мин или до легкого потемнения и сморщивания. Шумовкой выньте лук и обсушите на кухонной бумаге. Точно также жарьте перцы в течение 7–8 мин, затем обсушите.

**2** Добавьте чили в горячее масло и жарьте во фритюре 4–5 мин или до потемнения и сморщивания. Выньте и обсушите. Точно так же жарьте имбирь с калганом в течение 5 мин. Обжарьте чеснок, который готовится довольно быстро.

**3** Положите все жаренные во фритюре ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите в однородную пасту. Добавьте томатное пюре и соль и снова быстро измельчите до однородности.

**4** Переложите пасту в чистую банку или пластиковый контейнер и накройте поверхность пергаментом. Дайте остыть. Масло от жарения можно использовать для смазывания продуктов на барбекю или для жарения рыбы. Охладите его в сковороде, затем перелейте в банку.



## Томатный джем с чили

Этот джем всегда есть на моей кухне – как дома, так и на работе. Он хранится в течение двух месяцев и замечателен на тосте с жареным яйцом сверху, на жареной баранине или свинине (пусть порция будет щедрой), в качестве глазури для филе рыбы под грилем или в сэндвиче с козьим сыром, руколой и авокадо. Я предпочитаю маленькие чили серрано.

### Выход примерно 500 г

500 г очень спелых помидоров

2 кусочка (размером с палец) свежего имбиря, крупно нарезанного

3 ст.л. рыбного соуса нам пла

4 свежих перца серрано или другого красного перца чили, тонко нарезанного

4 зубчика чеснока, мелко нарезанного

300 г сахарной пудры

100 мл красного вина или яблочного уксуса

Положите половину помидоров, имбирь и рыбный соус в блендер и измельчите в однородное пюре. (Не все любят семена помидоров, хотя они содержат пектин, благодаря которому и получается джем, поэтому я пред-

почитаю не пропускать пюре из помидоров через сито). Нарежьте оставшиеся помидоры кубиками в 1 см (вы можете очистить их, но я этого не делаю).

Положите пюре, нарезанные помидоры и остальные ингредиенты в глубокую кастрюлю и медленно доведите до кипения, часто помешивая. Как только смесь закипит, убавьте огонь до слабого пузырькового кипения.

Снимите пену, которая поднимется на поверхность, затем варите при пузырьковом кипении в течение 30–40 мин, периодически помешивая, чтобы поднять со дна кастрюли твердую взвесь. Соскребайте время от времени джем с боков кастрюли, чтобы он прова-



Варите при пузырьковом кипении, пока джем не станет густым и глянцевым

ривался равномерно. Джем будет готов, когда он загустеет и станет глянцевым.

Влейте джем в стерилизованные стеклянные банки, закупорьте и приклейте этикетку с датой розлива. Дайте остыть до комнатной температуры, перед тем как убрать в холодильник или холодную кладовую.



## СОЛЕННЫЕ ДОБАВКИ

Соль играет две важные роли в кухне – усилителя вкуса пищи и консерванта. Хотя сейчас соль-консервант чаще заменяется охлаждением и замораживанием, хотя существует еще много продуктов, производство которых почти полностью зависит от соли – например каперсы, оливки и анчоусы. Эти продукты с солью ис-

пользуются для добавления солености и усиления вкуса других продуктов. В восточной кухне существуют другие ингредиенты, которые используются для тех же нужд, в том числе соевый соус и рыбный соус нам пла, мисо (паста из соевых бобов), гомасио (поджаренные семена кунжута с солью) и соленая черная фасоль.

### Подготовка соленых анчоусов



Соленые анчоусы намного вкуснее анчоусов в рассоле. Вымойте излишек соли из анчоусов и вытрите насухо бумажным полотенцем. Большим пальцем сплющите анчоус, затем отделите филе от позвоночника. Филе должно отделяться легко. Повторите со вторым филе. Удалите все оставшиеся мелкие кости.

### Удаление косточек из оливок



Удаление косточек из оливок утомительно, но часто необходимо. Самый простой и быстрый способ заключается в том, чтобы плоским лезвием ножа прижать оливку, затем выдавить или вытащить косточку. Еще можно использовать инструмент для удаления вишневых косточек – он проделывает сквозное отверстие и выталкивает косточку.

## ТАПЕНАДА

Средиземноморская тапенада имеет удивительно легкий вкус. Намазывайте ее на тосты кростини, накладывайте ложкой на тунец на гриле и меч-рыбу или сбрызгивайте ею молодого барашка с жареными помидорами. Ее можно хранить в холодильнике до 1 недели.

### Выход 300 г

180 г черных оливок, без косточки, крупно нарезанных

1 соленый анчоус, промытый, филетированный (см. слева) и крупно нарезанный

2 ч.л. каперсов, слегка промытых

1 зубчик чеснока, накрошенный или раздавленный

несколько листочков плосколистной петрушки, крупно нарезанных

80 мл оливкового масла Extra Virgin

**1** Положите оливки, анчоусов, каперсы, чеснок и петрушку в ступку и разотрите.

**2** Медленно влейте оливковое масло и разотрите все в гладкую густую пасту. В качестве альтернативы быстро измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне, следя за тем, чтобы они стали густой пастой, но не гладким пюре.



## АНЧОУСНОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Я обожаю добавлять это масло к пасте, которая была приготовлена с брокколи. Также трудно представить себе что-то более прекрасное, чем рыба на гриле или бараньи отбивные барбекю, смазанные этим маслом. А вот еще: немного анчоусного масла вместо сливочного в сэндвиче или намазанный им тост с очень сладкими томатами и шнитт-луком. Оно хранится в холодильнике до двух недель.

### Выход 300 г

5 соленых анчоусов, промытых и филетированных (см. слева)

200 г несоленого сливочного масла, комнатной температуры

2 перышка зеленого лука, мелко нарезанных

80 мл оливкового масла

Положите все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите до пастообразного состояния в течение 15 с, соскребая массу с боков чаши комбайна один-два раза. Или же накрошите филе анчоусов и вбейте его в сливочное масло вместе с зеленым луком, затем добавьте оливковое и снова взбейте. При использовании убедитесь, что масло комнатной температуры.

## ЗАПРАВКА С КАПЕРСАМИ



Этой заправкой (похожа на текучую сальсу) хорошо поливать окуня или тунца на гриле или спаржу на пару. Готовьте заправку непосредственно перед использованием, иначе зелень кориандра потускнеет.

### На 6 порций в качестве заправки

2 ч.л. семян кориандра, слегка обжаренных всухую

небольшой пучок кориандра

тертая цедра и сок 1 большого сочного апельсина

2 ст.л. небольших каперсов в рассоле, обсушенных

150 мл оливкового масла Extra Virgin

2 ст.л. светлого соевого соуса

**1** Размельчите семена кориандра в ступке в мелкий порошок. Оборвите листья кориандра и отложите. Порубите черешки кориандра,



добавьте в ступку и измельчите вместе с семенами. Добавьте апельсиновую цедру и измельчите, затем добавьте каперсы и разомните, так чтобы сохранились кусочки.

**2** Вмешайте оливковое масло, затем апельсиновый сок, соевый соус и листья кориандра. Оставьте заправку на несколько минут перед подачей, чтобы вкусы смешались.

## ЗАПРАВКА ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ, ЛАЙМА И ЧИЛИ

Соленая (или сброженная) китайская черная фасоль обладает интересным, словно бы затхлым, вкусом – полным на языке и довольно насыщенным. В этой заправке она добавляет текстуру и цветовой контраст другим ингредиентам, отменяя кислотность лайма и чили (используйте чили по своему вкусу).

Ложкой цедру поливайте заправкой лосось, махи-махи или меч-рыбу, куриные окорочка гриль, утиные грудки или свиные отбивные. Заправка может храниться в закрытой банке при комнатной температуре не более одного дня.

### На 6 порций в качестве заправки

1 небольшая луковица красного репчатого лука, мелко нарезанная кольцами или кубиками

тертая цедра и сок 3 лаймов

½ свежего красного чили, мелко нарубленного

½ свежего зеленого чили, мелко нарубленного

50 г светлого пальмового сахара, измельченного, или сахара демерара

2 ч.л. рыбного соуса нам пла

3 ст.л. черной фасоли, промытой и крупно порубленной

2 ч.л. темного кунжутного масла

150 мл арахисового масла или масла из виноградных косточек

**1** Поместите лук, цедру и сок лайма в чашу и перемешайте. Оставьте на 20 мин.

**2** Добавьте чили, измельченный светлый пальмовый сахар и рыбный соус. Перемешайте, чтобы растворить сахар. Добавьте черную фасоль, кунжутное и арахисовое масло или масло из виноградных косточек и хорошенько перемешайте. Дайте заправке постоять 30 мин перед использованием.



# ЦИТРУСОВЫЕ И КИСЛЫЕ ДОБАВКИ

Цитрусовые и кислые вкусы играют важную балансирующую роль в кулинарии. Например, в блюдах из свиной грудинки, утки или сардин энергичная нота цитрусовых или кислинка тамаринда являются хорошим способом компенсировать насыщенность и жирность блюда. Эти ароматы обычно не используются в Северной Европе, где кислые ноты традиционно обеспечиваются уксусом,

но в остальных регионах мира многие типы цитрусовых и кислых добавок считаются необходимыми: тамаринд, консервированные лимоны и сумач на Ближнем Востоке; лаймы и молотое сушеное манго в Юго-Восточной Азии и Индии; юдзу (японский лимон) в Китае и Японии; лимонный мирт, лимон буш (лесной) и пальчиковые лаймы на островах Тихого океана и в Австралии.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЛИМОНЫ

Этими лимонами, традиционно используемыми в марокканских тажинах, сегодня ароматизируют все виды блюд – от салатов и приправ до компотов и пирожных. Вам потребуется стерилизованная банка, которая вмещает 10 лимонов (они могут быть немного раздавленными). Возьмите лимон из банки, быстро ополосните, разрежьте на 4 части и вычистите мякоть, кожуру также можно использовать при желании. Мякоть добавляют в маринады, к нуту и в чечевичные супы.

### На 10 лимонов

14 зрелых лимонов (без воска) от среднего до крупного размера

200 г морской соли

1 палочка корицы, разломанная на 4 части

1 стл. семян фенхеля, слегка обжаренных всухую

2 кусочка (около 8 см) свежего имбиря, тонко нарезанных

**1** вымойте 10 самых крупных лимонов в чуть теплой воде и тщательно осушите. Удерживая каждый лимон на доске острым концом вниз, разрежьте его вдоль на 4 части, не прорезая до конца, чтобы он полностью не распался на части.



**2** Начините каждый лимон таким количеством соли, которую он вместит, затем положите его в банку. Всыпьте пряности после укладки всех лимонов. Добавьте в банку оставшуюся соль, затем закупорьте и поставьте в холодное место на 3 дня.



**3** Выжмите сок из остальных лимонов. Слегка надавите на лимоны в банке, чтобы плотнее уложить их, затем влейте в банку сок. Лимоны должны быть полностью покрыты (если сока не хватит, надавите еще). Закупорьте банку и оставьте минимум на 8 недель, прежде чем использовать.

## Сушеные лаймы

Обычно добавляемые в тушеные блюда и супы, они дают резкий и горьковатый фон, который хорошо работает со сладкими пряностями. Сушеные лаймы также можно раздавить и замочить, чтобы использовать в маринадах или положить под жареную ногу барашка.

## Сушеные манго

Сушеное незрелое манго, полосками или смолотое в коричневый порошок, придает приятный фруктовый фон вегетарианским блюдам. Его также вмешивают в куриный бульон или ароматизируют им припущенную рыбу.

## Каффир-лайм

Цедру добавляют в салатные заправки и рыбные пироги, сок добавляет пикантности кислым заправкам, а листья (можно замораживать) часто используют в тайских и малазийских блюдах.

## Гранатовая меласса

Вкус меняется от сладкого с намеком на терпкость и кислинку до очень кислого. Мелассу добавляют в содовую для коктейлей типа кордиал, сбрызгивают ею косточковые фрукты и ягоды, а также смазывают жареную курицу за 10 минут до окончания приготовления.

## Сумач (или сумак)

Это кислый порошок крупного помола из ягод. Используется в смесях пряностей, таких как затар, или для посыпки готовых блюд.

## Тамаринд

Сладкий или кислый тамаринд продается в стручках, в банках (темная кислая тягучая паста) и в блоках (прессованная мякоть и семена).

## Юдзу

Этот цитрусовый плод имеет сладкий, терпкий аромат и приятный кислый вкус. Тертая цедра популярна в японской кухне; бутелированный сок добавляют в заправки, дипы и маринады.



## МОРОЖЕНОЕ С ТАМАРИНДОМ

Хотя тамаринд традиционно используется в кислых блюдах, мне нравится примешивать его в сладкие десерты. Я использую пальмовый сахар с характерным вкусом, хотя вы можете заменить его нерафинированным сахаром. Подавайте по 2 шарика мороженого со свежим манго и малиной, присыпанными сахарной пудрой.

### На 10 порций

250 мл воды

блок пасты тамаринда (200 г), разломанный на куски или крупно нарезанный

180 г светлого пальмового сахара

### Для основы мороженого

½ стручка ванили, разделенного пополам

280 мл цельного молока

300 мл жирных сливок

150 г сахарной пудры

6 яичных желтков



**1** Доведите воду в кастрюле до кипения. Добавьте тамаринд, снимите с огня и оставьте на 20 мин. Затем обратной стороной ложки аккуратно раздавите пасту, чтобы немного разломать ее. Верните на плиту и варите при пузырьковом кипении 8–10 мин, чтобы получить густоватую пасту. Добавьте сахар и варите при пузырьковом кипении 1 мин, чтобы растворить его.



**2** Вылейте содержимое кастрюли в сито, поставленное в миску, и обратной стороной половника аккуратно продавите массу (или используйте пищевую мельницу). Удалите семена и волокна и дайте пюре из мякоти остыть.

**3** Для основы мороженого положите стручок ванили, молоко, сливки и половину сахарной пудры в кастрюлю. Поставьте на умеренный огонь и доведите почти до кипения, периодически взбивая. Накройте крышкой и дайте прогреться 30 мин.

**4** Верните на плиту и снова доведите до бурного пузырькового кипения, часто взбивая. Снимите с огня. В большой миске смешайте яичные желтки и оставшийся сахар, взбейте до образования мягких пиков. Введите черпаком половину горячей сливочной смеси, постоянно взбивая.

**5** Поставьте кастрюлю с оставшейся сливочной смесью снова на умеренный огонь и медленно влейте, взбивая, смесь из желтков. Варите, помешивая, пока заварной крем не станет достаточно густым, чтобы покрывать обратную сторону ложки.

**6** Процедите крем через мелкое сито в миску. Добавьте 2 больших кубика льда и взбейте до расплавления льда. Поставьте миску в большую емкость с ледяной водой и дайте крему остыть, периодически помешивая. Когда он станет чуть теплым, прижмите к поверхности лист пищевой пленки. Остывший заварной крем поставьте в морозилку.

**7** Добавьте половину пюре тамаринда в крем и сбивайте до замерзания. Переложите в миску. Введите оставшееся пюре в замороженную основу за 4 быстрых коротких движения. Не перемешивайте слишком тщательно. Положите в контейнер, накройте крышкой и держите в морозилке.



## СЛАДКИЕ ДОБАВКИ

В западной кулинарии подсластители используются, в основном, в десертах, но в Азии они используются в качестве фона для острой пищи, а на Ближнем Востоке – для завершения тушения мяса. Наиболее распространенным подсластителем на Западе является сахар, а также побочные продукты его производства – ме-

ласса и золотистый сироп. Другие источники сладости: фрукты и овощи, мед и экстракты сока деревьев (например, пальмовый сахар и кленовый сироп). Кроме того, существует много пряностей со сладкими нотами, такие как гвоздика, корица и шафран, а также сладкие травы, такие как базилик.

### ПЕРСИКИ, ВАРЕННЫЕ С ШАФРАНОМ

Шафран придает сладкий, изысканный вкус и красивый цвет свежим персикам. Их можно подавать горячими или холодными. Во втором случае им следует дать остыть в сиропе, а затем вынуть и снять кожицу. Варите сироп до уваривания в глазурь. Подавайте персики и сироп со взбитыми/свежими сливками или базиликовым кремом (см. ниже).

12 рылец шафрана

1 л яблочного сока  
или полусладкое белое вино

60 г сахарной пудры

½ кусочка (около 8 см) свежего  
имбиря, очень тонко нарезанного

1 целая головка гвоздики

4 спелых персика



**1** Выберите кастрюлю, которая свободно вместит все персики. Нагрейте, чтобы она стала теплой, добавьте шафран и обжарьте всухую до появления аромата. Добавьте яблочный сок или вино, сахар, имбирь и гвоздику и доведите до кипения.

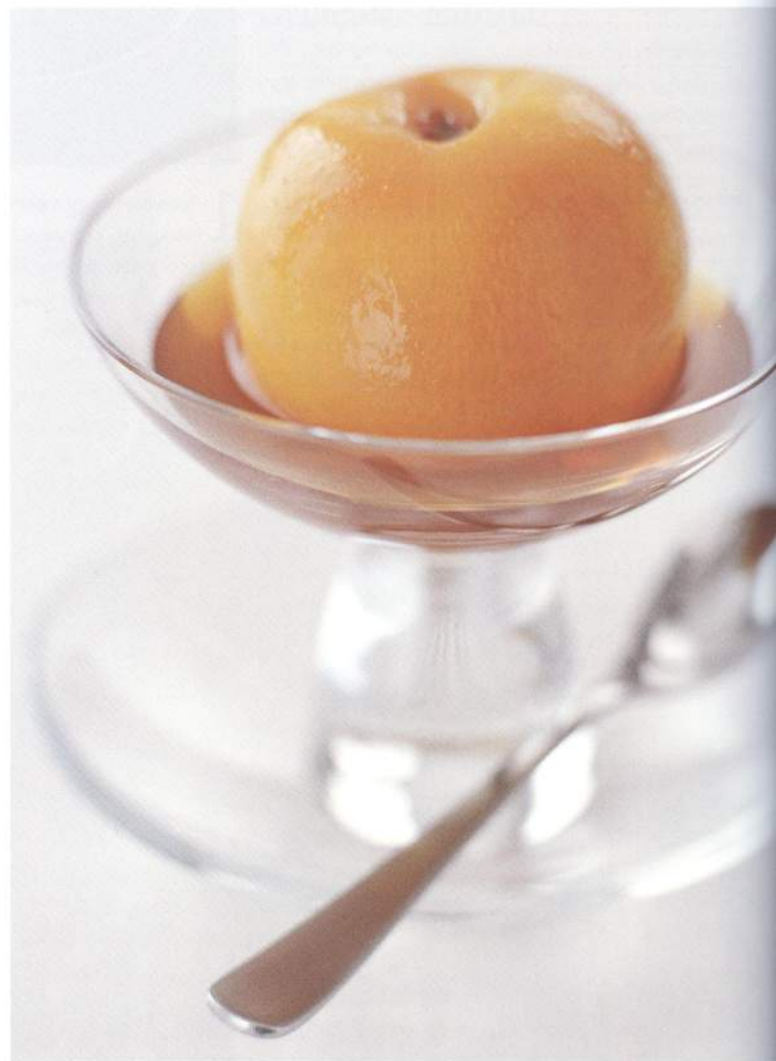
Снова доведите до пузырькового кипения.

**2** Тем временем положите персики стороной, где черешок, вниз на доску. Сделайте неглубокий надрез в виде буквы «Х» в основании каждого персика и продолжите линии разреза вниз до середины боков персика.

**4** Вырежьте круг из пергаментной бумаги (картуш) чуть больше по размеру, чем кастрюля (используйте крышку кастрюли как трафарет). Положите картуш на персики и накройте кастрюлю крышкой.

**3** Положите персики в сироп. Они должны плавать, так что при необходимости добавьте немного воды.

**5** Варите на очень малом огне 20 мин, затем проверьте, готовы ли персики (шпатель должен легко входить в мякоть). Слейте сироп через дуршлаг и подавайте горячие персики с небольшим количеством сиропа или охладите перед подачей (см. выше).



#### БАЗИЛИКОВЫЙ КРЕМ

Нарвите на кусочки 12 больших листиков базилика. Положите в миску с 3 ст.л. сахарной пудры и, используя пестик или обратную сторону ложки, разотрите базилик и сахар в грубую массу. (Не используйте кухонный комбайн, так как измельчение быстро вращающимися лезвиями обесцвечивает зелень). Добавьте 100 г маскарпоне и 200 мл жирных сливок. Перемешайте и взбейте до полужестких пиков. Подавайте базиликовый крем в течение 1 часа после приготовления.

## РИСОВАЯ КАША С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ЯБЛОКОМ

350 г коричневого риса, трижды промытого и обсушенного

1,2 л холодной воды

6 кислых яблок, очищенных полосами (должны остаться полоски кожуры на яблоках), разрезанных на четыре части и с удаленной сердцевинкой

200 мл кленового или коричневого рисового сиропа

1 чл. широ мисо (белая соевая паста)



**2** Тем временем положите яблоки в кастрюлю с кленовым сиропом. Плотно накройте крышкой и доведите до кипения, затем убавьте огонь до очень слабого и варите до готовности. Следите, чтобы яблоки не выкипели досуха.

подавайте рисовую кашу с уложенными сверху оставшимися яблоками



400 мл соевого молока, подслащенного яблочным соком

**1** Положите рис в кастрюлю с тяжелым дном, наполненную водой. Доведите до кипения, затем плотно накройте крышкой, убавьте огонь и варите 25–30 мин. Проверьте через 15 мин и убедитесь, что рис не выкипел досуха. Когда вода выкипит, рис должен быть готов – почти переварен.



**3** Обсушите рис в дуршлаге. Поместите мисо и соевое молоко в кастрюлю, где варили рис, и доведите до кипения. Добавьте рис и варите, помешивая, 2 мин. Введите большую часть яблок и варите при пузырьковом кипении еще 2 мин.

## СОУС ИЗ КОКОСА И КАРАМЕЛИ



Этим соусом с тихоокеанско-азиатской «изюминкой» хорошо поливать мороженое, паровые пудинги и жареные бананы. Я смешиваю светлый и темный пальмовый сахар, но вы можете использовать только один вид сахара – чем он темнее, тем больше мелассы он содержит и, следовательно, тем больше горчит.

100 г светлого пальмового сахара

50 г темного пальмового сахара

¼ стручка ванили, разрезанного пополам вдоль

3,5 стл. воды

200 мл неподслащенного кокосового молока

150 мл жирных сливок

**1** Измельчите или крупно порубите оба вида сахара. Поместите в кастрюлю вместе со стручком ванили и водой. Поставьте на умеренный огонь и доведите до кипения, постепенно растирая сахар обратной стороной ложки.

**2** Добавьте кокосовое молоко и сливки. Доведите снова почти до кипения, затем убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении 4–5 мин, периодически помешивая. Подавайте соус теплым.

# ШОКОЛАД

Использование шоколада в сладких блюдах хорошо известно, но его также можно добавлять в соленые блюда. Одним из примеров является мексиканский соус моле, знаменитый своими комплексными ароматами, – хороший моле сгущают хлебом и орехами, аро-

матизируют потрясающим набором пряностей и отделяют богатством шоколада и ароматом апельсина. На ниже приведенный рецепт меня вдохновил соус моле, но шоколад я использую совершенно иначе.

## ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ, ШОКОЛАДА И АРАХИСА

Сбрызните им хлеб или подайте как гарнир к жареной оленине или утке. Хранится в холодильнике до двух дней.

120 г сушеной черной фасоли, замоченной на ночь и обсушенной

2 луковицы красного репчатого лука, тонко нарезанные

150 мл оливкового масла

6 зубчиков чеснока, нарезанных

1 ч.л. пименты

80 мл хересного уксуса

80 г очищенного арахиса, обжаренного и крупно порубленного

40 г темного шоколада (содержание какао 55–65%), крупно нарубленного

2 стл. соевого соуса

**1** Положите фасоль в кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения, снимая пену, затем частично накройте крышкой и варите около 1 ч или до мягкости. Готовую фасоль откиньте в дуршлаг.

**2** В это время сотируйте лук в половине оливкового масла, помешивая, до карамелизации. Добавьте чеснок и пименту и варите несколько минут. Добавьте уксус и арахис и варите еще минуту, перемешивая.

**3** Положите горячую смесь из фасоли и лука в кухонный комбайн с шоколадом, соевым соусом и оставшимся маслом. Измельчите в пасту с кусочками. Попробуйте и добавьте соевого соуса или соли при необходимости. Охладите.



## ВАНИЛЬ

В 1996 г. я впервые использовал ваниль не в десерте: добавил ее в самосу из утки и кумара (новозеландская разновидность сладкого картофеля). С тех пор я экспериментировал, используя ваниль во

многих соленых блюдах, например, в масле для сбрызгивания тушеных с фасолью каннеллини креветок (подают с уткой) и для шафрана, которым ароматизируют тушеный лук (подают с палтусом).

## ИЗВЛЕЧЕНИЕ СЕМЯН ВАНИЛИ

Стручок ванили (подсушенный неспелый плод ползучей орхидной лианы) используется целиком или частями; иногда семена используются отдельно. После того как стручок был извлечен в процессе приготовления, вы можете извлечь из него семена и вернуть в блюдо – они отлично смотрятся в кремообразных десертах. Пустым стручком можно ароматизировать водку, сиропы и кордиалы. Целый стручок можно промыть, обсушить и использовать вновь.



**1** Положите стручок ванили на разделочную доску и концом острого ножа разрежьте его вдоль пополам.



**2** Чайной ложкой или обратной стороной маленького ножа, нажимая, выскребите липкие семена вдоль всей длины стручка.



### ВАНИЛЬНАЯ ЭССЕНЦИЯ

Чистую ванильную эссенцию получают путем дробления высушенных стручков и экстракции ванилина (химическое соединение, которое придает ванили ее аромат и вкус) спиртом. Более дешевую ванильную эссенцию производят из синтезированного ванильного альдегида.

## Утиный бульон с рисовой лапшой

Все чаще ваниль добавляют в соленые блюда – например к рыбе или к дичи. Я думаю, что она также идеально дополняет мясо утки и хорошо сочетается с курицей.

3 большие утиные ножки

1 чл. арахисового масла

2 луковицы красного репчатого лука, тонко нарезанного

стручок ванили (6 см), разрезанный пополам вдоль, каждая половинка разрезана еще раз

1 стручок черного кардамона

4 ягоды душистого перца, дробленые

1 кусочек (около 8 см) свежего имбиря, очищенный и нарезанный жюльеном

4 зубчика чеснока, мелко нарезанные

1 л воды

50 г сушеной рисовой лапши

3 ст.л. соевого соуса

4 ст.л. японского сладкого рисового вина мирин

1 чл. темного кунжутного масла

3 перышка зеленого лука, тонко нарезанного

12 листочков мяты, разорванных на части

¼ свежего красного чили, нарезанного тонкими кольцами (при желании)

Острым ножом срежьте излишки жира с утиных ножек, затем разрежьте каждую по коленному составу, чтобы разделить на две части.

Нагрейте сковороду с тяжелым дном, влейте арахисовое масло, положите утку и жарьте на умеренном огне до подрумянивания со всех сторон. Выньте кусочки утки из сковороды и отложите.

Вылейте весь жир из сковороды, оставив 2 ч.л. Добавьте в сковороду лук, ваниль, кардамон и перец и сотируйте до карамелизации лука. Верните в сковороду кусочки утки. Добавьте имбирь, чеснок и воду. Доведите до кипения, затем накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении 45 мин.

Тем временем замочите лапшу в чуть теплой воде на 15 мин. Обсушите в сите.

Выньте кусочки утки из кастрюли и остудите, чтобы можно было брать руками.



Сотируйте ваниль и пряности с луком

Отделите мясо от костей и верните мясо в бульон. Удалите кожу и кости. Вмешайте соевый соус и мирин в бульон и приправьте.

Положите лапшу в теплые чашки и влейте половник бульона, убедившись, что в каждой порции есть кусочек стручка ванили. Добавьте по 4 капли кунжутного масла, посыпьте луком, мятой и чили. Ешьте горячим.





# КУХНЯ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ



A stylized, handwritten signature in black ink.

НОРМАН ВАН АЙКЕН



Латинская Америка за последние сто лет пережила несколько волн иммиграций, поэтому ее кухня формировалась под влиянием кулинарных традиций многих стран. Европейцы, прибывшие сюда более 500 лет назад, ожидали найти здесь богатую пряностями кухню, но с удивлением обнаружили, что местная пища очень простая, крахмалистая и в основном вегетарианская. Только в близких к океану районах всегда были популярны морепродукты. Сейчас кухня изменяется, пополняется блюдами и ингредиентами, характерными для коренных народов Северной и Южной Америки, Африки, арабских стран и Европы.

Кукуруза – самый важный местный пищевой продукт. Маис, как называли кукурузу индейцы, был главным продуктом питания в Латинской Америке до прибытия Колумба. В Андах, где люди до сих пор поклоняются кукурузе как основной пище, ее называют «пачамама» («мама пача», «мать-кукуруза», «мать всех зерновых»). Другие местные продукты – сквош (одна из разновидностей летних тыкв, родственных кабачкам, патиссонам, а также огурцам, арбузам и дыням. – *Прим. пер.*), какао, тыква, помидоры, перец чили и маниок. Картофель – еще один почитаемый продукт латиноамериканских народов и в Андах – известен как «ачамама» («картофельная мама»). Прибрежные Анды, в частности, являются родиной нескольких картофельных блюд, многие из которых включают сок цитрусовых, используемый для подготовки севиче. В высокогорных районах Анд готовят сытные рагу с использованием крахмалистых продуктов, эти блюда очень питательны и хороши зимой.

**Колониальное влияние** Испанские и португальские колонисты привезли с собой пряности, свиней, муку и вино. Впоследствии эти импортируемые продукты прочно вошли в местную кухню, хотя некоторые из них и отошли позже на задний план. Появились такие новые блюда, как эмпаанада («пирожки» с мясной, рыбной или овощной начинкой), косидо (блюда, содержащие корнеплоды, свинину и колбасы), чоризо (пряные колбасы), блюда из соленой трески, которые вскоре стали готовить с местными крахмалистыми ингредиентами – картофелем, маниоком (кассавой) и овощными бананами (плантанами). Эмпаанада может быть печеной или жареной. Ингредиенты для этих популярных «пирожков» и их вид меняются в зависимости от региона: молодая акула в кукурузных панировочных сухарях – в Венесуэле; мясо, курица, яйца и горох в пшеничных панировочных сухарях – в Аргентине и Бразилии.

Рабы, привезенные в Латинскую Америку в колониальный период, также оказали сильное влияние на местную кухню. Так, благодаря выходцам из Западной Африки в ней появились бамия, красное пальмовое масло, вигна (фасоль с черным глазком) и другие продукты. Испанские и португальские хозяева в отличие от англичан и голландцев не пытались уничтожить культуру своих рабов, поэтому те продолжали готовить блюда, посвящаемые божествам. Вскоре плантаторы начали употреблять блюда, которые рабы готовили себе из местных продуктов, в том числе не самых ценных отрубков мяса и плодов. Фейджоада – тушеное блюдо из черной фасоли, сушеного мяса и свинины – в настоящее время считается типичным бразильским блюдом, но когда-то оно было пищей рабов. Его подают с апельсинами (из Иберии), помидорами (из Нового Света) и рисом (из Китая). В северной части Бразилии и странах Карибского бассейна «своими» стали такие африканские продукты, как сладкий картофель (ямс), зеленые и овощные бананы и маниок с небольшим количеством мякоти в качестве ароматической добавки. Свежие морепродукты, тропические фрукты, соусы из кокоса и блюда из свинины всегда сопровождаются корнеплодами, как это делалось ранее на родине рабов.

**Жизненно важный софрито** Латиноамериканские блюда, как правило, легко готовить – они не требуют больших усилий для сервировки и особой техники приготовления (что не умаляет их достоинств). Одно из наиболее популярных блюд Латинской Америки, софрито, представляет собой вкуснейшую смесь из помидоров, чеснока, лука, зелени и пряностей, которые жарят в масле, иногда с чили и/или имбирем. Конкретные ингредиенты в софрито зависят от страны и личных вкусов. Софрито – основа кулинарной традиции региона и занимает центральное место на столах всех семей Латинской Америки.

Латиноамериканская кухня эволюционировала от «европофилии» (подражания западноевропейской кухне) к поиску собственных корней. С ростом национального самосознания местные ингредиенты и национальная кухня выдвинулись на первый план. В последнее десятилетие прошлого века европейские, местные и африканские (пришедшие от рабов) традиции приготовления пищи слились, образовав феномен, который я назвал бы новой мировой кухней: стиль приготовления пищи, в котором используется все лучшее от Старого и Нового Света, – таков истинный вкус Латинской Америки.





## МЕНЮ

---

■ «Сальса жизни» и салат с моллюсками конк

---

■ Альяка

---

■ Курица в маринаде из мохо с конгри и плантанами

## «САЛЬСА ЖИЗНИ» И САЛАТ С МОЛЛЮСКАМИ КОНК

В Латинской Америке и странах Карибского бассейна самым известным блюдом, приготовленным без тепловой обработки, является севиче. Приготовленный из тихоокеанского морского окуня, креветок, мидий, смеси морепродуктов или моллюсков конк, севиче представляет собой холодный пикантный деликатес, который часто едят днем в жару. Его заправляют холодным пивом, которое в Южной Америке считается напитком номер один для лече-

ния похмелья. Существуют разные мнения о том, как правильно приготовить севиче. Раньше я полагал, что это блюдо следует готовить накануне подачи. Сейчас думаю: его следует рассматривать как суси или сасими, которые готовят сырыми и сразу же едят. Если вы не можете достать свежие моллюски, используйте очищенные сырые креветки с удаленной кишечной венной, нарежьте их мелкими кусочками и слегка отварив.

### На 4–5 порций в качестве закуски

340 г свежих моллюсков конк без раковины

половинка огурца, очищенная и нарезанная маленькими кубиками

1–2 зубчика чеснока, мелко накрошенных

половинка небольшой луковицы красного репчатого лука, мелко нарезанная

половинка красного перца, с удаленной сердцевинкой и семенами, мелко нарезанная

половинка желтого перца, с удаленной сердцевинкой и семенами, мелко нарезанная

2 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

2 ст.л. рубленого кориандра

соус табаско по вкусу

### Для «Сальсы жизни»

1 помидор, разрезанный пополам и без семян

половинка свежего перца халапеньо, разрезанная пополам и без семян

1 красный перец, разрезанный пополам и без семян

половинка небольшой луковицы испанского лука, разрезанная пополам

120 мл свежесжатого сока лайма

2 ст.л. лимонного сока

4 ст.л. свежесжатого апельсинового сока

120 мл томатного сока

2 ст.л. сахарной пудры

### Для подачи

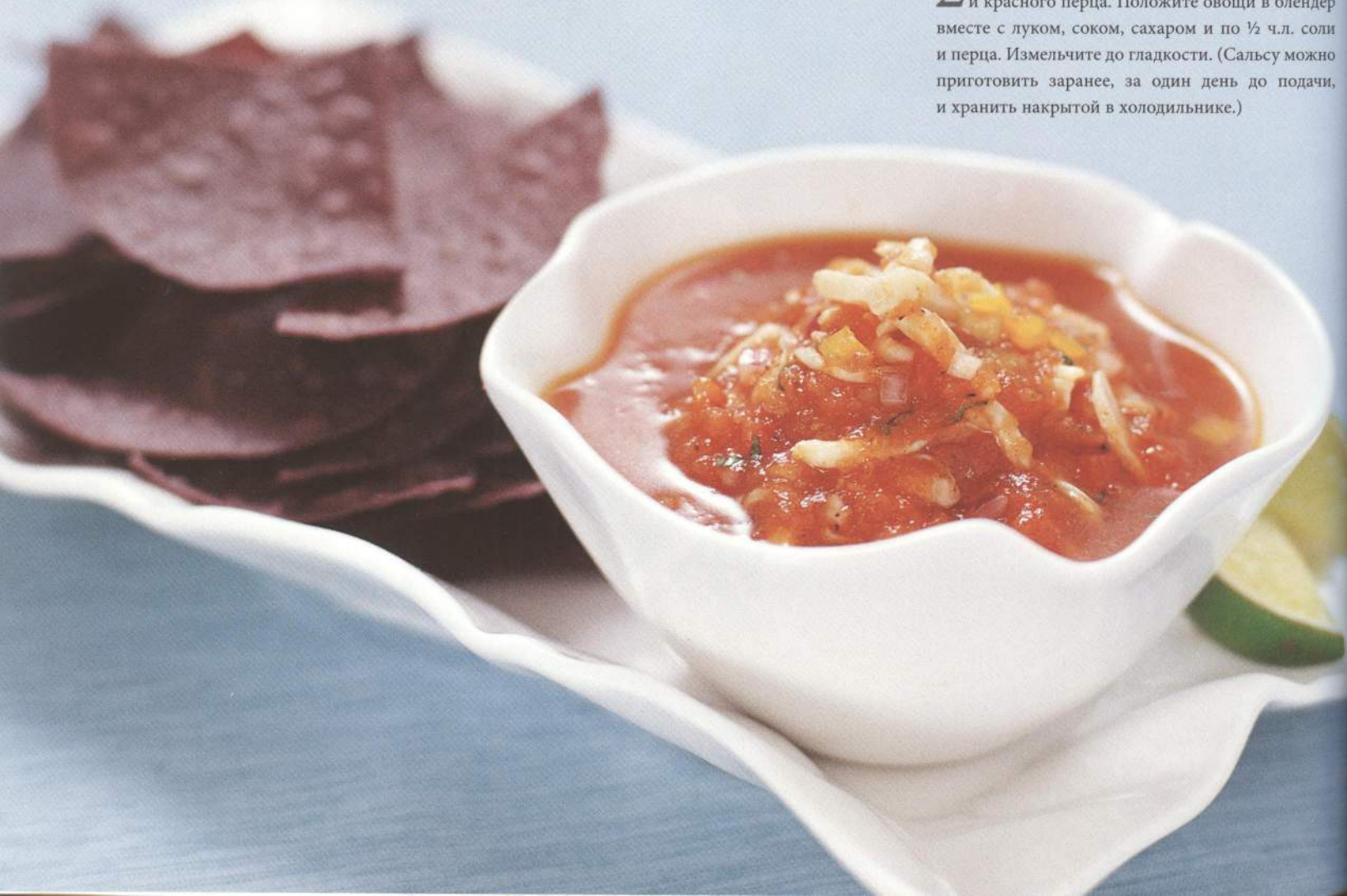
тортилья или чипсы из плантана

зерна кукурузы (по желанию)

дольки лайма для украшения

**1** Чтобы приготовить «Сальсу жизни», заранее нагрейте духовку до 250°C и выстелите противень пергаментом. Положите помидоры, перец халапеньо, красный перец и лук разрезом вниз на противень и запекайте 30 мин (или до начала обугливания). Отставьте в сторону для охлаждения.

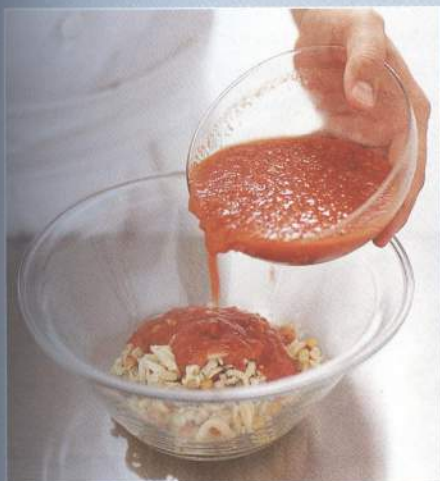
**2** Снимите кожицу с томатов, перца халапеньо и красного перца. Положите овощи в блендер вместе с луком, соком, сахаром и по ½ ч.л. соли и перца. Измельчите до гладкости. (Сальсу можно приготовить заранее, за один день до подачи, и хранить накрытой в холодильнике.)



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОЛЛЮСКОВ

Конк – это моллюски, которые живут в раковине. Некоторые находят, что конк похожи на клемов (но имеют более экзотический аромат) или на абалонов («морское ушко»). Мы покупаем их на ферме на островах Теркс и Кайкос (заморские территории Великобритании в Карибском море. – *Прим. пер.*). Эти вкусные и красивые существа находились под угрозой исчезновения в конце 1970-х, но фермерское хозяйство сохранило их. Моллюски продаются без раковины, свежими или замороженными. Толстые куски нарезают как можно тоньше и равномернее (обычно на три части); более тонкий кусок можно разрезать пополам с боков. Если моллюска предстоит готовить методом соте, то сначала отбейте его, как эскалоп.

**3** Приготовьте моллюсков (см. справа). Посолите огурец (см. внизу справа). Поместите моллюски в чашу вместе с огурцом, чесноком, луком, перцами, оливковым маслом и кориандром.

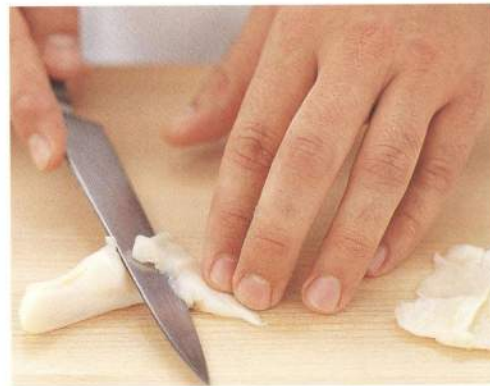


**4** Полейте смесь с моллюсками солью и перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник по меньшей мере на 2 ч, чтобы соки цитрусовых «сварили» моллюсков. Приправьте по вкусу соусом табаско, солью и перцем.

**5** Подавайте в небольших чашах, украсив дольками лайма, с тортильей или чипсами из плантана и зернами кукурузы по желанию.



**1** Используете ли вы свежие моллюски или оттаявшие после замораживания – вытрите их насухо. Если кусок твердого мяса имеет жесткий оранжевый клапан, то его следует удалить, оставив только белое мясо.



**2** Нарезьте белую часть тонкими ломтиками наискосок. Затем, складывая вместе по несколько кусочков, нарежьте их способом жульен, то есть соломкой.

## ОГУРЕЦ С СОЛЬЮ

Мне нравится чистить и нарезать огурец, затем солить его крупной солью, чтобы вытянуть больше воды и иногда горьковатого сока. Я считаю, что вкус огурца становится более концентрированным, насыщенным, когда из него удаляется избыток жидкости. Таким же образом я солю некоторые другие овощи, например баклажаны.



**1** Положите нарезанный кубиками огурец в дуршлаг, установленный на чашу, и щедро посыпьте солью. Оставьте стекать на 15 мин.



**2** Хорошо промойте огурец, затем вытрите насухо кухонной бумагой или чистым кухонным полотенцем. Удалите слившуюся жидкость.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ АЛЬЯКИ

Чтобы приготовить альяку (айяку), тесто из кукурузной муки и воды начинают мясом, овощами и пряностями, заворачивают в банановые листья и варят в кипящей воде. Существует множество вариантов в зависимости от региона и семейной традиции.

Банановые листья можно купить замороженными, в пакетах (обычно по 20 листьев). В Венесуэле обычно используют свежие листья. Сначала листья бланшируют примерно 30 с, чтобы сделать их более мягкими, затем разрезают на прямоугольники нужного размера. Во время приготовления блюда держите банановые листья накрытыми, чтобы избежать их высыхания.

Альяку всегда готовят большими партиями, потому что ее приготовление занимает

много времени. В Венесуэле женщины делают от десятков до сотен штук на конвейерной линии. Рядом приведены количества для 12 порций альяки.

Альяку удобно замораживать. Замороженную альяку варят на 15 мин дольше, чем свежесделанную.

**1** Для приготовления теста смешайте кукурузную муку, разрыхлитель и соль в чаше электрического миксера, оснащенного лопастной мешалкой. Добавьте половину горячего куриного бульона. При работающей мешалке введите сливочное масло, смалец и масло аннато. Взбейте до получения однородной массы.



**2** Добавьте оставшийся бульон и взбивайте до получения пышного теста. Накройте чашу и поставьте в холодильник примерно на полчаса. Тем временем приготовьте начинку.



**3** Положите банановый лист на рабочую поверхность и вытрите насухо. Вырежьте прямоугольник размером 28x20 см. Распределите масло аннато по остальной части листа.



**4** Скатайте кусок теста в шар размером с бейсбольный мяч и положите в центр намазанной маслом части бананового листа. Сделайте из него диск диаметром 15 см и положите на него начинку.



**5** Заверните длинный край бананового листа, чтобы закрыть центр, затем подтяните другой длинный край к первому, чтобы они перекрыли друг друга и накрыли начинку в тесте.



**6** Заверните два коротких края, чтобы полностью закрыть тесто и получить «пакет» из бананового листа. Ни тесто, ни начинка не должны выглядывать из «пакета».



**7** Сохраненным прямоугольником из бананового листа оберните «пакет». Завяжите веревочкой, как подарок. Повторите все действия с оставшимся тестом и остальной начинкой.



**8** Доведите воду в большой кастрюле до кипения, положите в нее альяку и варите под крышкой в течение 1 ч. Перед подачей переложите в дуршлаг на 10 мин, чтобы стекла вода.

# АЛЬЯКА

В кухне Нового Света, где поклоняются кукурузе, ключевую роль играют тамале (по-ацтекски – «наутль») – пирожки-запеканки всевозможных форм и размеров, со всеми видами начинок, которые встречаются от Чикаго до Патагонии. «Аристократом» в семействе тамале считается венесуэльская альяка.

## На 12 порций

### Для теста

450 г кукурузной муки маса харина (очень тонкого помола)

2 чл. разрыхлителя для теста

1 стл. морской соли

1 л горячего куриного бульона

150 г сливочного масла, размягченного

200 г смальца

2 стл. масла аннато

### Для начинки

4 куриные ножки

450 г хорошо зачищенной бескостной свиной лопатки, нарезанной кусочками толщиной 2,5 см

2 стл. масла аннато плюс немного для смазывания банановых листьев

3 зубчика чеснока, мелко нарезанных

1 свежий перец чили поблано, мелко нарезанный

пол-луковицы красного репчатого лука, тонко нарезанной

1 красный перец, без сердцевины и семян, нарезанный тонкой соломкой

1 чл. молотого кумина

360 мл куриного бульона

2 стл. сока лайма

2 стл. коринки (сушеного черного мелкого винограда без косточек)

1 стл. портвейна

2 пакета замороженных больших банановых листьев, 450 г каждый, оттаявших

1 стл. каперсов, промытых и нарезанных

28 небольших зеленых оливок, начиненных перцем пименто, разрезанных поперек пополам

**1** Сделайте тесто для тамале (см. шаги 1 и 2 на с. 118). Накройте тесто и поставьте в холодильник.

**2** Для приготовления начинки приправьте курицу и свинину солью и перцем. Нагрейте на большой сковороде с антипригарным покрытием (с ручкой и крышкой) 1 стл. масла аннато на среднем огне. Обжарьте со всех сторон курицу, затем выньте и переложите в чашу. Обжарьте со всех сторон кусочки свинины и отставьте в сторону вместе с курицей.

**3** Вылейте оставшееся масло аннато на сковороду, положите чеснок и перец поблано. Перемешивайте 30 с для ароматизации масла. Добавьте лук и красный перец. Посолите и поперчите. Жарьте 5 мин. Вмешайте кумин и верните куриные ножки и свинину на сковороду. Влейте бульон и доведите до кипения, затем уменьшите огонь, накройте и варите около 1 ч – пока мясо не станет мягким. (Свинина требует больше времени для приготовления, поэтому при готовности курицы выложите ее на тарелку и продолжайте варить свинину.)

**4** Выньте курицу и свинину из сковороды и пальцами освободите от кожи. Положите мясо в кастрюлю.

**5** Варите при пузырьковом кипении, не накрывая, чтобы почти вся жидкость испарилась, а начинка превратилась в жидкое рагу. Вмешайте сок лайма и приправьте по вкусу. Охладите. Замочите коринку в портвейне.

**6** Сделайте альяку (см. с. 118), используя 5 стл. начинки (добавьте туда немного каперсов, оливок и обсушенной коринки). Держите в холодильнике под крышкой, отведите перед подачей на стол.



# КУРИЦА В МАРИНАДЕ ИЗ МОХО С КОНГРИ И ПЛАНТАНАМИ

В латиноамериканской кухне популярны крепкие маринады, содержащие смесь приправ. Одним из них является мохо. Приведем рецепт классического мохо с чесноком, кумином, чили и кислым апельсиновым соком. Советуем использовать его для маринования курицы, которую затем жарят и подают с мохо как с соусом. Типичный гарнир к курице – конгри (пуэрториканское блюдо из красной фасоли и риса) и карамелизованные плантаны.

## На 4 порции

1 курица массой 1,3–1,8 кг

### Для кислого апельсинового мохо

6 зубчиков чеснока, крупно нарезанных

1 перец чили «Шотландский берет», без семян и мелко нарезанный

2 ч.л. семян кумина, обжаренных всухую (с. 97)

½ ч.л. соли

240 мл оливкового масла Extra Virgin

5 ст.л. кислого апельсинового сока или по 2,5 ст.л. апельсинового сока и сока лайма

2 ч.л. хересного уксуса

### Для конгри

55 г копченого бекона, нарезанного кубиками

1 ст.л. оливкового масла

2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

1 небольшая луковица красного репчатого лука, нарезанная кубиками

1 красный перец, без сердцевины и семян, нарезанный кубиками

1 лавровый лист, разломанный пополам

185 г длиннозерного белого риса

½ ч.л. семян кумина, обжаренных всухую (с. 97)

½ ст.л. мелко нарезанных листьев тимьяна

360 мл куриного бульона

75 г копченого окорока, нарезанного кубиками

185 г сушеной красной фасоли кидни, замоченной на ночь, сваренной и обсушенной (с. 442)

### Для карамелизованных плантанов

2 плантана мадуру (очень зрелые овощные бананы)

арахисовое масло для жарения во фритюре

**1** Приготовьте маринад мохо из кислого апельсинового сока (см. напротив), охладите. (Мохо может храниться в холодильнике до трех месяцев.)



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОХО

Главное различие между мохо и винегретной заправкой заключается в том, что приготовление мохо включает в себя тепловую обработку. Использование оливкового масла – относительно современный подход, раньше повара-рабы использовали для приготовления мохо растопленный смалец. Расплавленный жир присутствует в рецептах и в наши дни, несмотря на тенденцию использовать более легкие ингредиенты.



**2** Полейте курицу 240 мл мохо, положите в целлофановый пакет и закройте. Поставьте мариноваться в холодильник на ночь или на срок до трех дней, периодически переворачивая пакет, чтобы вся курица пропиталась маринадом.

**3** Перед приготовлением курицы заранее нагрейте духовку до 190°C. Выньте курицу из пакета, встряхните, положите на решетку и отправьте в духовку. Запекайте 1 ч 25 мин, пока вытекающий сок не станет прозрачным.

**4** Тем временем приготовьте на большой сковороде конгри. Сотируйте в оливковом масле на умеренном огне бекон почти до готовности. Добавьте чеснок, лук, красный перец и лавровый лист. Жарьте около 5 мин. Положите рис, семена кумина, тимьян и перемешайте, чтобы покрыть бекон. Влейте куриный бульон, добавьте окорок и вареную фасоль. Доведите до пузырькового кипения, затем уменьшите огонь до слабого. Накройте и варите 15–20 мин, до полного поглощения бульона ингредиентами. Снимите крышку, посолите, поперчите и разрыхлите рис вилкой. Снова накройте крышкой и дайте постоять, не перемешивая, 5 мин перед подачей. (Через один-два дня конгри становится еще вкуснее.)

**5** Пока рис варится, приготовьте карамелизованные овощные бананы (см. справа). Держите их теплыми.

**6** Когда курица будет готова, подавайте ее с конгри, карамелизованными плантанами и оставшимся мохо в качестве соуса.



**1** В большой ступке растолките чеснок, перец «Шотландский берет», семена кумина и соль в почти однородную массу. Выложите массу в чашу и отставьте в сторону. Нагрейте оливковое масло до почти горячего состояния, затем вылейте в чесночную смесь и хорошо перемешайте.



**2** Дайте смеси постоять 10 мин, затем вбейте кислый апельсиновый сок и уксус. Поперчите. Дайте мохо полностью остыть перед использованием.

## КАРАМЕЛИЗОВАННЫЕ ПЛАНТАНЫ

Карамелизованные овощные бананы едят в Латинской Америке повсюду. Они сочетаются практически с любым блюдом. Я подавал их к фуа-гра, к черной фасоли и многим другим блюдам. Лучшими бананами для этой цели являются мадура (очень спелые бананы), их кожура должна быть чрезвычайно темной, почти черной.



**1** Очистите бананы, затем острым ножом, направляя его по диагонали, нарежьте 8–10 овальных ломтиков толщиной примерно 1 см. Налейте оливковое масло слоем 5 мм в большую фритюрницу и нагрейте масло на сильном огне.



**2** Положите ломтики бананов в горячее масло на таком расстоянии друг от друга, чтобы их было легко переворачивать, обжарьте по 1–1,5 мин с каждой стороны – до золотистого цвета. Обсушите на бумажном полотенце, посолите, поперчите и подавайте горячими.





# ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



*Michael Romano*

МАЙКЛ РОМАНО



Из всех продуктов питания яйцо, пожалуй, является самым универсальным и, конечно, одним из самых питательных. Яйца готовят и едят сами по себе, но они также входят в качестве ингредиентов во всевозможные блюда. Это особый ингредиент, поскольку он обладает способностью связывать, делать продукт воздушным, эмульгировать и обогащать блюдо. Яичные желтки и белки имеют разные свойства, поэтому иногда их используют по отдельности для достижения разных эффектов. Яичные желтки обогащают, эмульгируют или иным образом связывают ингредиенты, которые без помощи эмульгатора обычно не соединяются, например жиры и жидкости. Голландез и майонез – это соусы, которые обязаны своей богатой сливочной текстурой именно такой способности яиц. Желтки также используются при изготовлении тортов и различных хлебобулочных изделий, для приготовления пасты, в качестве основы таких соусов, как сабайон, и для приготовления напитков, например гоголь-моголя. Если смазывать ими выпечку, она будет выходить из печи румяной. Яйца, сваренные вкрутую, а затем нарезанные и нарубленные, используются для украшения блюд. Яичные белки при взбивании могут увеличить свой объем за счет захватывания воздуха примерно в восемь раз, способствуя воздушности пирогов, а также бже и суфле. Белки, кроме того, используются для осветления жидкостей, таких как бульон и вино, потому что содержащийся в них альбумин «оттягивает» на себя взвешенные в жидкости мельчайшие частицы.

**Если изделиям из молока и сливок** дать постоять, то неомогенизированное молоко разделяется на два слоя, при этом тонкий слой молочного жира поднимается вверх. Сегодня большинство сливок производят центробежным способом из, как правило, пастеризованного или ультрапастеризованного молока – путем нагрева, что увеличивает срок годности, но ставит под угрозу вкус продукта и его способность взбиваться. Йогурт производят путем сквашивания и сгущения молока, для чего в него добавляют полезные бактерии. В отличие от сливок йогурт нельзя кипятить и уваривать. Его нагревают, добавляя немного горячей жидкости, чтобы медленно довести продукт до определенной температуры перед вмешиванием его в блюдо. Тем не менее если блюдо впоследствии кипятят во время приготовления, то существует вероятность, что йогурт свернется. Крем-фреш – ферментированные, загущенные сливки с острым, бодрящим ароматом. Во Франции их производят из непастеризованного молока и сгущают естественным путем. В домашних условиях это можно сделать, добавив сметану или пахту в пастеризованные жирные сливки, но вкус и аромат будут не так хороши, как у французского оригинала. Сливочное масло – это концентрат сливок. Его производят путем продолжительного взбивания сливок, способствующего отделению жира от сыворотки. Несоленое сливочное масло не содержит никаких добавок соли. Это, на мой взгляд, наилучшее масло для приготовления выпечки и кондитерских изделий. Соленое сливочное масло не так быстро портится, как несоленое, потому что соль является консервантом.

**Сыр** – древний продукт, получаемый из молока различных животных, чаще всего из молока коров, коз и овец. Сыры могут быть умеренно острыми или острыми, мягкими или твердыми. Головка сыра может весить мало – всего лишь 30 г, или очень много – 135 кг (например, у некоторых швейцарских сыров). Большинство видов сыра можно наслаждаться в день изготовления, но некоторые из них обладают превосходным вкусом и после многих лет созревания. Способ хранения сыра в значительной степени зависит от его типа и состояния при покупке. Самые свежие сыры, большинство из которых упакованы в контейнеры для пищевых продуктов, должны храниться в холодильнике закрытыми и не больше недели. Для хранения молодых козьих сыров или других небольших головок сыров также следует использовать контейнер. В холодильнике их нужно помещать в наиболее холодную часть. Сыры с мягкой текстурой или сливочные сыры хранят аналогичным образом, завернутыми в пищевую пленку, но не слишком долго, иначе корка сыра станет слизистой, а внутренняя часть затвердеет. Твердые сыры лучше сохраняются в полиэтиленовом пакете на дверце холодильника или в самой теплой его части. Проверяйте состояние сыра перед едой: нет ли неприятных запахов, не растрескалась ли корка, не изменился ли цвет – эти признаки указывают на непригодность продукта для употребления. На поверхности некоторых сыров может образовываться плесень, что, однако, не влияет на его качество. Если вы заметили плесень на полумягком сыре, например эмментальском или фонтина, или на более твердом сыре, то срежьте ее, захватив немного сыра вокруг. Однако, не раздумывая, выбрасывайте заплесневелый мягкий зрелый сыр, такой как бри или камамбер.





# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЯИЦ

За исключением приготовления яйца целиком, как в скорлупе (вкрутую, всмятку и «в мешочек»), так и без (пашот, яичница и омлет), большинство рецептов, в которых используются яйца, требуют взбивания желтков и белков вместе или разделения

желтков и белков с последующим взбиванием их по отдельности. Ниже описаны лучшие, на наш взгляд, методы для выполнения этих простых, но важных этапов приготовления блюд.

## РАЗДЕЛЕНИЕ ЯИЦ

Многие рецепты требуют отделения белка от желтка. Перед началом приготовления следует понюхать яйца – испортившиеся яйца имеют неприятный запах. Одно такое яйцо испортит все блюдо.



### УДАЛЕНИЕ КУСОЧКА ЖЕЛТКА

Важно, чтобы в яичные белки, которые должны быть взбиты до жестких пиков, не попало ни капли желтка. Дело в том, что желтки содержат жиры, которые препятствуют взбиванию. Если при разделении яиц немного желтка попало в белок, его необходимо удалить, зачерпнув разбитой скорлупой или прикоснувшись к желтку уголком куска влажной кухонной бумаги (желток должен прилипнуть к ней). Если в белке окажется слишком много желтка, то вам придется отказаться от этого белка и начать все сначала.

**1** Вам потребуются две чаши с химически инертной поверхностью. Слегка стукните яйцом о твердую поверхность (можно использовать край чаши), чтобы скорлупа треснула. Вставьте пальцы в трещину и разломите скорлупу пополам примерно по «экватору», стараясь сохранить содержимое яйца в половинке скорлупы.

**2** Переливая содержимое яйца между половинками скорлупы, сделайте так, чтобы белок почти полностью оказался в одной из чаш. Вылейте желток в другую чашу и выбросьте скорлупу.

## ВЗБИВАНИЕ ЦЕЛЫХ ЯИЦ

Разбейте яйца в чашу с химически инертной поверхностью. Взбивайте вилкой, венчиком, механическим или электрическим миксером в течение приблизительно 45 с – пока желтки и белки не образуют полностью однородную массу. Взбитые яйца можно использовать для приготовления омлета (с. 134) или в любом другом рецепте, который требует взбитых яиц.



## ВЗБИВАНИЕ ЖЕЛТКОВ

Разделите желтки и белки в разные миски. Взбейте желтки венчиком, описывая рукой восьмерку. Это разрушает их и придает им объем. После того как желтки захватят немного воздуха, в них можно вводить другие ингредиенты, например растительное масло (в случае приготовления майонеза) или сахар (для тортов и десертов). Во многих случаях ингредиенты, которые необходимо взбивать с желтками, можно добавлять с самого начала, как при приготовлении крема сабайон (см. с. 127).



## ОХЛАЖДЕННЫЙ МОСКАТО И САБАЙОН С АНАНАСОМ

Этот воздушный сабайон отличается от традиционного десерта. Вместо марсалы здесь используется Moscato d'Asti, лучшее итальянское десертное полусладкое вино. Десерт употребляют охлажденным, поэтому он очень освежает. Он превосходен и сам по себе, и с фруктами, и с Moscato d'Asti, оставшимся в бутылке.

### На 4–6 порций

4 яичных желтка

100 г сахарной пудры

120 мл концентрированного сока несладкого ананаса, разморозьте, если заморожен

4 стл. полусладкого вина Moscato d'Asti

240 мл жирных сливок



**1** Поместите в большую металлическую чашу для смешивания яичные желтки, сахар, концентрированный ананасовый сок и вино. Взбейте шарообразным венчиком в однородную массу. Поставьте чашу на сотейник, заполненный на треть слабокипящей водой (дно чаши не должно касаться воды) и непрерывно взбивайте в течение 10 мин – до сгущения смеси (смесь должна покрывать обратную сторону ложки при обмакивании).

**2** Переложите сабайон в чашу электрического миксера и взбивайте на низкой скорости до полного охлаждения. Поставьте в холодильник по меньшей мере на 1 ч, чтобы полностью охладить сабайон.



**3** Непосредственно перед подачей взбейте сливки в чаше, поставленной на лед, до образования мягких пиков. Осторожно введите их в сабайон. Ложкой выложите в десертные бокалы

поверх тропических фруктов, таких как тонко нарезанная карамбола (старфрут), кусочки ананаса, манго, или поверх ягод, либо подайте сам по себе.

## ВЗБИВАНИЕ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ

При взбивании белков тип используемой чаши имеет большее значение, чем при взбивании целых яиц или желтков. Избегайте пластмассовых чаш: даже вымытые они могут сохранять жирную пленку, препятствующую подъему белков. Нефутерованные медные чаши лучше всего подходят для взбивания белков до устойчивых пиков, что обусловлено реакцией между белками и металлом. Взбивая белки в стеклянной чаше или чаше из нержавеющей стали, можно стабилизировать их, добавив щепотку кристалликов винного камня.

Белки лучше взбивать шарообразным венчиком, достаточно большим, чтобы удерживать максимальное количество белка при его перемещении. Он эффективнее других взбивалок. Вот еще советы для успешного взбивания.

- Внутренняя поверхность чаши должна быть безупречно чистой и обезжиренной. Если вы используете медную чашу, протрите ее внутреннюю поверхность лимонным соком или уксусом, промойте и обсушите.
- Белки «поднимаются» лучше, если их температура соответствует комнатной.
- При отделении белка от желтка следите за тем, чтобы ни капли желтка не попало в белок (с. 126).
- Используйте большой шарообразный венчик, причем абсолютно чистый.
- Взбивайте так, чтобы белки стали жесткими, но не сухими.
- Используйте белки, взбитые до жестких пиков, как можно быстрее, чтобы сохранить их объем.



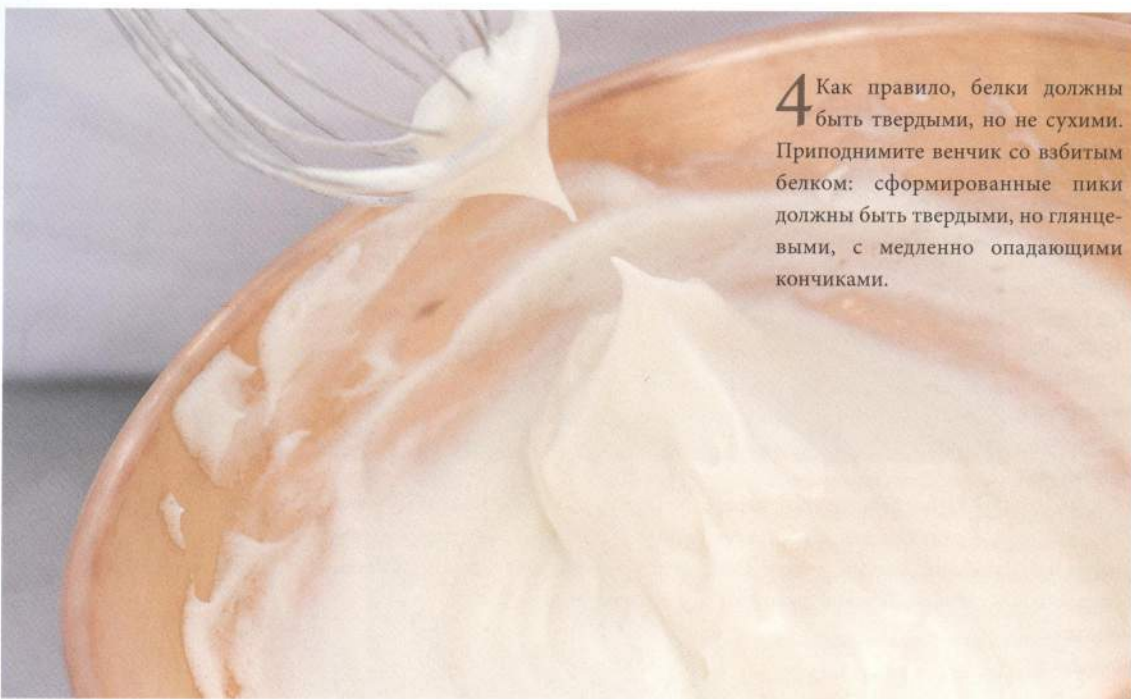
**1** Отделите белки от желтков (с. 126). Начните медленно взбивать белки неразмешанными движениями, чтобы не нарушить их вязкость.



**2** Продолжайте взбивать белки (теперь более энергично и размашисто) до тех пор, пока они не потеряют прозрачность и не начнет образовываться пена. Легче взбивать, расслабив плечи и работая запястьем.



**3** Повышайте скорость взбивания и используйте еще больший диапазон движения, чтобы захватить как можно больше воздуха. Продолжайте взбивать, пока белки не поднимутся на требуемую высоту.



**4** Как правило, белки должны быть твердыми, но не сухими. Приподнимите венчик со взбитым белком: сформированные пики должны быть твердыми, но глянцевыми, с медленно опадающими кончиками.

### Взбивание яичных белков миксером

Можно взбить белки с помощью электрического миксера (но не блендера и не кухонного комбайна, которые не дают достаточной аэрации). При использовании стационарного миксера с насадкой-взбивалкой постепенно увеличивайте скорость. Однако этот метод быстрее, чем какой-либо другой, приводит к перегреву. Используйте такой же режим увеличения скорости при работе ручным миксером, но перемещайте насадку-взбивалку в белках для максимальной аэрации.



#### СЛИШКОМ СИЛЬНО ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ

Если вы слишком сильно взобьете белки, то при выпекании они не смогут больше расширяться и обеспечивать подъем изделия. Такие белки становятся зернистыми и, поскольку теряют воду и становятся сухими, соскальзывают со стенок чаши при ее наклоне. Не взбивайте белки слишком сильно.



## ВВЕДЕНИЕ ВЗБИТЫХ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ

При введении взбитых яичных белков в смеси, часто более тяжелые, необходимо стремиться выпустить как можно меньше воздуха из белков, сохранив их максимальный объем. Белки вводят с помощью большой силиконовой лопатки в два приема.



**1** Аккуратно выложите половину взбитых белков на поверхность более тяжелой смеси, но не наоборот, чтобы белки не потеряли воздушность. Работая лопаткой, пройдите через центр белков, как бы разрезая их, вниз и осторожно поднимите более тяжелую смесь поверх белков.



**2** Поворачивайте чашу и, продолжая «разрезать» белки, поднимайте со дна более тяжелую смесь до тех пор, пока не вмешаете все белки. Осторожно вылейте оставшуюся половину взбитых белков и продолжайте действовать очень деликатно. В конце процесса белки не должны быть видны, если только в рецепте не оговорено другое.

## ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С ГОРЧИНКОЙ

На 4–6 порций

300 г шоколада с выраженным горьким вкусом, разломанного

45 г несоленого сливочного масла

5 яиц, отделите белки от желтков

4 ст.л. сахарной пудры

240 мл жирных сливок

1 ч.л. ванильной эссенции

**1** Смешайте шоколад и сливочное масло в чаше и поставьте ее на кастрюлю со слабокипящей водой, чтобы растопить ингредиенты. Дайте слегка остыть.

**2** Положите яичные желтки и 2 ст.л. сахарной пудры в другую чашу, поставьте на кастрюлю со слабокипящей водой (дно чаши не должно касаться воды). Взбейте теплую смесь.

**3** Переложите смесь из яичных желтков в чашу электрического миксера и взбейте на высокой скорости до пышности и бледного цвета. Введите желтковую смесь в шоколадную.

**4** В чистой чаше взбейте яичные белки с оставшимся сахаром до образования твердых пиков. Введите яичные белки в два приема в шоколадную смесь (см. слева).

**5** В чаше, поставленной на лед, взбейте сливки с ванильной эссенцией до образования мягких пиков и тоже введите их в шоколадную смесь.

**6** Переложите мусс в отдельные сервировочные чашки или большую чашу. Накройте и поставьте в холодильник по меньшей мере на 2 ч, до затвердения. При желании перед подачей посыпьте стружкой шоколада.



# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯИЦ

Рецепты приготовления яиц и блюд из них, на мой взгляд, характеризуются разнообразием и простотой. Действительно, существует много способов приготовления яиц, и большинство из них достаточно просты в исполнении. Однако не обольщайтесь: все

все эти способы требуют внимания, поскольку грань между «готово» и «перестарались» довольно тонкая. Ниже приведены советы, которые помогут вам достичь успеха.

## ВАРКА ЯИЦ

Этот метод приготовления яиц настолько прост, что стал стандартом для квалификации повара («Он даже яйцо не может сварить»). Однако необходимо знать некоторые важные правила.

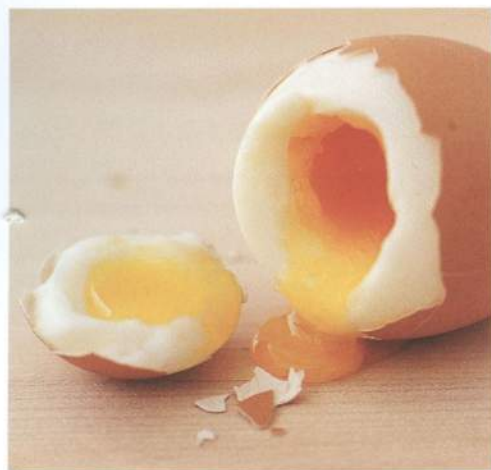
■ Яйца нельзя варить при бурном кипении – только при слабом или пузырьковом. Сильное кипение делает белок твердым, а яйцо переваренным.

■ Неприглядное зеленое кольцо вокруг желтка вызвано реакцией между железом в желтке и серой в белке. Главная причина появления такого кольца – переваривание или использование яиц

не первой свежести. Можно предотвратить появление кольца, если положить только что сваренные яйца под холодную проточную воду, чтобы остановить дальнейшее проникновение тепла.

■ Недиагностические яйца легче чистить, поскольку из-за их более низкой кислотности белок и скорлупа менее прочно связаны друг с другом.

■ Яйца, взятые прямо из холодильника, придется варить до желательной степени «готовности» немного дольше, чем яйца комнатной температуры.



Яйца, сваренные всмятку



Яйца, сваренные вкрутую

**1** Положите яйца в достаточно большую кастрюлю, чтобы они лежали на дне одним слоем. Налейте холодную воду, чтобы ее уровень был по меньшей мере на 5 см выше яиц. Доведите воду до кипения на сильном огне, затем сразу же убавьте огонь и варите при пузырьковом кипении.

**2** Чтобы получить яйца всмятку (см. слева), которые имеют затвердевший белок и жидкий желток, их необходимо варить при пузырьковом кипении 2–3 мин.

**3** Если вы хотите получить яйца вкрутую (см. слева внизу), то есть с затвердевшими белком и желтком, варите их при пузырьковом кипении около 10 мин.

**4** По окончании варки поставьте кастрюлю в раковину под кран и пустите холодную воду, чтобы она вытеснила горячую и остановила процесс распространения тепла в яйце. Продолжайте лить воду, чтобы яйца достаточно хорошо остыли для обработки руками.

**5** Чтобы очистить вареные яйца, сделайте трещину на тупом конце и пальцами снимите скорлупу и тонкую внутреннюю мембрану, стараясь не повредить яичный белок.

## ФАРШИРОВАННЫЕ ПРЯНОСТЯМИ ЯЙЦА

Этот рецепт яиц, фаршированных пряностями, был разработан в нью-йоркском ресторане Blue Smoke, славящемся барбекю и джазом.

На 5–6 порций

10 яиц, сваренных вкрутую (см. слева)

7 ст.л. майонеза, домашнего или готового

1 ч.л. шампанского или белого винного уксуса

¼ ч.л. сухой горчицы

2 ч.л. дижонской горчицы

¼ ч.л. кайенского перца

¼ ч.л. порошка карри



**1** Очистите яйца. Чтобы яичные половинки могли стоять вертикально, срежьте небольшой кусочек с обоих концов каждого яйца. Разрежьте яйца на две равные половинки поперек.

**2** Переложите желтки в чашу кухонного комбайна. Добавьте майонез, уксус, горчицу, кайенский перец и порошок карри и измельчите до получения однородной массы. Приправьте по вкусу.

**3** Выдавите смесь из кондитерского мешочка в «чашечки» из яичного белка, делая розочки, или аккуратно поместите туда с помощью ложки. Подавайте сразу или накройте пищевой пленкой и держите в холодильнике до двух дней.



## ЯЙЦА «В МЕШОЧЕК»

Яйца «в мешочек» варят на слабом огне, чтобы они не получились всмятку. Еще одно различие в способе приготовления заключается в том, что при варке яйца «в мешочек» его помещают в кипящую воду и затем доваривают без нагрева, что сокращает время активного наблюдения за процессом. Вам потребуется 30 мин, чтобы яйца, приготовленные «в мешочек», доварить до состояния «вкрутую».

**1** Налейте в кастрюлю столько воды, чтобы при добавлении яиц ее уровень оказался на 4–5 см выше их. Доведите воду до кипения. Используя большую шумовку, осторожно, одно за другим, опустите яйца в кипящую воду. Немедленно снимите с плиты и накройте кастрюлю крышкой.

**2** Оставьте на 6 мин, чтобы получились яйца «в мешочек», или на 8–10 мин – для получения более круто сваренных яиц. Чтобы яичный желток оказался в центре белка, в начале приготовления шумовкой аккуратно переверните яйца в кастрюле несколько раз. Остановите процесс приготовления яиц, поместив их под проточную холодную воду.



### ЗАГОТОВКА ЯИЦ-ПАШОТ

Для заблаговременного приготовления яиц-пашот в целях дальнейшего использования пропустите стадию погружения в кастрюлю со слабокипящей соленой водой (см. справа), а вместо этого окуните их в миску с простой охлажденной водой, чтобы остановить процесс варки. Охладите яйца в воде. Перед подачей поместите яйца в кастрюлю с кипящей соленой водой и прогрейте в течение 1 мин. Не держите яйца в кипящей воде дольше.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯИЦ-ПАШОТ

Для приготовления яиц-пашот выбирайте самые свежие яйца, какие только сможете найти, потому что их белки толще и вероятность того, что они разойдутся в воде во время приготовления, меньше. Чтобы яичный белок коагулировал, а не образовывал в воде нити, добавьте уксус в пропорции примерно 1 ч.л. на литр воды. Не добавляйте соль, потому что она препятствует коагуляции.

Если вы не специалист по приготовлению яиц-пашот, то не готовьте больше четырех яиц за один раз. Для этого количества яиц я использую 1,5 л воды.

В профессиональных кухнях при немедленной подаче яиц мы часто окунаем их в другую кастрюлю с горячей соленой водой, но без уксуса, чтобы приправить их и удалить привкус уксуса.



**1** Подготовьте кастрюлю со слабокипящей водой (добавьте в нее немного уксуса) и кастрюлю со слабокипящей подсоленной водой. Разбивайте яйца по одному на тарелке, не нарушая целостность желтка, и скользящим движением осторожно опускайте их в кастрюлю с уксусной водой.

**2** Скользящим движением оберните желток белком, придавая им форму яйца, в течение 20 с – пока белок не затвердел. Повторите эту операцию с оставшимися яйцами. Варите при слабом кипении 3–5 мин, до полного затвердения белка.

**3** Шумовкой осторожно выньте яйца из воды и опустите их в слабокипящую подсоленную воду на 30 с. Затем положите яйца на чистое полотенце и быстро обсушите. Яйца-пашот можно подавать на стол, например, на обжаренных половинках маленьких булочек.



## ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЯ

Существует два способа приготовления болтуньи. Выбор способа зависит от ваших предпочтений: либо большие или маленькие творожистые кусочки яиц, либо (во французском стиле) полностью измельченные кусочки с получением роскошной кремовой массы.

Если вы предпочитаете традиционную яичницу-болтунью с мягкими воздушными творожистыми кусочками, то размер этих кусочков не имеет значения.

Для приготовления болтуньи таким способом медленно и осторожно мешайте яичную массу, не пережаривая. Добавление в последнюю минуту сливок обогатит яйца, придаст им изысканный вкус и остановит жарение, так что они останутся сливочной консистенции.

### На 2 порции

4 яйца

15–30 г сливочного масла

4 ч.л. нежирных или жирных сливок

**1** Хорошо взбейте яйца, посолите и поперчите. Нагрейте антипригарную или хорошо выдержанную сковороду на среднем огне, затем добавьте сливочное масло и растопите его. Влейте взбитые яйца. Если вы хотите большие творожистые кусочки, позвольте яйцам немного затвердеть, прежде чем начнете формировать яичницу.

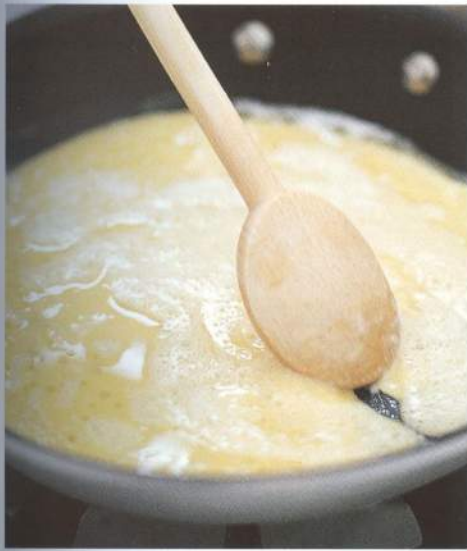


Посыпьте яичницу-болтунью нарезанным шнитт-луком и подавайте с гренками, пожаренными в масле



## ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Французский метод позволяет приготовить яичницу с насыщенным сливочным вкусом. Это чуть более трудоемкий и времязатратный метод, но испробовав его, вы будете покорены навсегда. Яйца готовят в пароварке, которую помещают над горячей, но не кипящей водой.



**2** Деревянной ложкой или термостойкой резиновой лопаткой сдвиньте свернувшуюся массу в центр сковороды, позволив сырой массе войти в контакт с горячей сковородой. Продолжайте этот процесс, осторожно помешивая, в течение 2 мин, разбивая творожистые кусочки. Чтобы получить меньшие по размеру и «более плотные» кусочки, начинайте формирование яичницы раньше и перемешивайте более энергично.



**1** Взбейте тщательно яйца, посолите и поперчите. Для повышения жирности добавьте сливочное масло, нарезанное кусочками (30 г масла на 3–4 яйца).



**2** Растопите около 15 г сливочного масла в верхней секции пароварки. Добавьте взбитые яйца и перемешивайте их деревянной ложкой или взбивайте в течение 10–15 мин, до сгущения яиц и превращения их в кремopodobную массу.

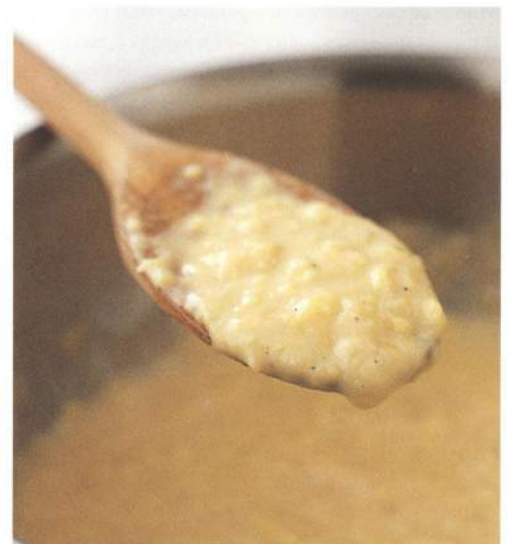


**3** Прежде чем окончить приготовление, снимите сковороду с конфорки и добавьте сливки. Быстро перемешайте сливки с яичной массой и подавайте на стол.



### СОВЕТЫ ПО УСПЕШНОМУ ПРИГОТОВЛЕНИЮ БОЛТУНИ

- Яйца должны быть хорошо взбиты, чтобы белки и желтки образовали однородную массу.
- Солите и перчите яйца только после того, как их взобьете и будете готовы делать яичницу, поскольку соль разжижает смесь, препятствуя образованию воздушной массы.
- Для приготовления яиц традиционным методом в качестве жира лучше использовать сливочное масло, хотя по разным причинам некоторые люди предпочитают растительное.
- Для традиционного метода используют сковороды с антипригарным покрытием или хорошо разогретые сковороды с толстым дном, чтобы предотвратить прилипание к нему яиц. Сковорода должна быть достаточно горячей, чтобы растопить масло за несколько секунд, но не настолько горячей, чтобы масло потемнело перед их добавлением. Поэкспериментируйте с температурным режимом.
- Для приготовления яичницы-болтуни французским методом лучше всего воспользоваться пароваркой.



**3** Добавьте 1–2 ст.л. нежирных или жирных сливок, чтобы остановить приготовление яиц. Перемешайте и выложите, опрокинув, на сервировочные тарелки.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛОЖЕННОГО ОМЛЕТА

Классический омлет, несомненно, – одно из самых знаменитых блюд из яиц. Его нетрудно приготовить при небольшом навыке, и это не занимает много времени. Задача – получить мягкую овальную «яичную подушку», твердую снаружи и текучую, влажную внутри, то есть яичницу, заключенную в тонкий слой прожаренной яичной массы.

■ Легче всего приготовить омлет из трех яиц; никогда не используйте для омлета более шести яиц.

■ Вам потребуется сковорода с антипригарным покрытием или прогретая сковорода с толстым дном. Толщина яичной массы должна быть не более 5 мм (по стенкам сковороды).

■ Сковорода должна быть достаточно горячей, чтобы взбитые яйца начали свертываться сразу после помещения в нее, но не слишком горячей, чтобы омлет прожарился равномерно.

■ Готовьте омлет не более 2 мин.

### На 1 порцию

3 яйца

15–30 г сливочного масла



**1** Взбейте и приправьте яйца. Растопите сливочное масло в омлетнице (диаметром 15–20 см) на среднем огне. Когда масло запитается, добавьте взбитые яйца. Встряхните сковороду, чтобы яичная масса распределилась равномерно.



**2** Перемешивайте смесь вилкой, держа ее параллельно дну сковороды и продолжая встряхивать омлетницу. Через 20–30 с (как только яйца слегка затвердеют, но будут еще мягкими) прекратите перемешивание.



**3** С помощью вилки сворачивайте омлет с ближней к вам стороны к центру, складывая омлет как письмо. Возьмитесь, развернув ладонь вверх, за ручку сковороды и приподнимите край сковороды под углом 45°.



**4** Свободной рукой резко нажмите на верхнюю часть ручки ближе к сковороде, что вынудит другую сторону омлета перекрыть свернутый участок. С помощью вилки «запечатываете конверт».



**5** Приблизьте сковороду к сервировочному блюду и переверните ее так, чтобы омлет соскользнул на блюдо закрытой стороной вниз. Подавайте немедленно.

## Добавление начинки к классическому сложенному омлету



Начинками для классических сложенных омлетов могут быть соленые продукты – тертый сыр, вареные овощи (кабачки, артишоки, спаржа и др.), грибы, смеси (например, приготовленные методом соте куриная печень и лук), сладкие продукты (джем или различные фруктовые смеси).

Для омлета из трех яиц вам потребуется около 240 мл начинки. Если вы используете вареную/жареную начинку, то она должна быть горячей. Перед первым складыванием омлета (шаг 3), поместите начинку чуть ниже его центра, затем сверните омлет, как показано ниже, чтобы полностью закрыть начинку.

Распределите тертый сыр и сотированные половинки побегов спаржи чуть ниже центра омлета перед его складыванием



## ДРУГИЕ ОМЛЕТЫ

Кроме классического сложенного омлета существуют толстые плоские омлеты, которые нарезают клиньями для подачи горячими, теплыми или комнатной температуры, и воздушные омлеты-суфле.

### Толстые плоские омлеты

Для несложенных омлетов ингредиенты, используемые в качестве начинки, например сыр, овощи и зелень, смешивают со взбитыми яйцами в какой-то момент времени в ходе приготовления. Омлет чаще всего готовят на растительном масле или смеси растительного и сливочного до тех пор, пока яичная смесь не свернется и не станет золотистой с одной стороны. Тогда омлет переворачивают, чтобы подрумянить другую сторону, либо переносят в духовку или под гриль для окончательного подрумянивания. В Италии плоские омлеты называют фриттата (см. рецепт фриттаты с луком и бальзамическим уксусом на с. 136). Они известны как тортилья в Испании, где в их состав традиционно входят картофель и лук, и как эгга – на Ближнем Востоке.

### Омлеты-суфле

Воздушные омлеты делают путем разделения белков и желтков, взбивания белков до твердых пиков и введения их в желтки. Эти омлеты могут быть сладкими или солеными. В первом случае желтки взбивают с сахаром (4–5 ст.л. на четыре яйца или по вкусу) до бледного цвета и затем в них вводят белки. Приготовленный омлет обычно посыпают сахарной пудрой, или его можно подать с джемом. Соленые омлеты-суфле украшают тертым сыром, мелко нарезанной зеленью или обжаренными, тонко нарезанными грибами – эти продукты можно смешивать с желтками перед введением в них белков или посыпать ими готовый омлет. В обоих случаях приготовление начинается на плите на сковороде с топленным маслом и заканчивается в духовке или под грилем.

### Омлеты из яичных белков

Версию классического сложенного омлета с низким содержанием жира готовят только из яичных белков. Вам потребуется сковорода с антипригарным покрытием, которая исключает необходимость использования жира. Чтобы придать цвет и богатство омлету, вы можете добавить в него пюре из печеного батата или мускатной тыквы из расчета 1–2 ст. л. на яичный белок. Добавляйте овощи после того, как взобьете белки, и смешивайте все вместе.

## ФРИТТАТА С ЛУКОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

На этот рецепт меня вдохновило блюдо, подаваемое в trattoria, которую мы с моим партнером Денни Мейером любили посещать. В Osteria di Rubbiara, в Nonantola, в самом центре региона Эмилия-Романья, известного своим бальзамическим уксусом, подают фриттату к цыпленку, тушенному в ламбруско. Фриттата, сбрызнутая несколькими каплями выдержанного бальзамического уксуса (Balsamico Tradizionale), превосходна.

### На 4–6 порций

- 2 стл. оливкового масла
- 4 большие луковицы репчатого лука, общей массой 1,1 кг, тонко нарезанные
- 1 чл. мелко рубленого чеснока
- 2 чл. мелко рубленого орегано
- 1¼ чл. морской соли
- ½ чл. свежемолотого черного перца
- 2 стл. бальзамического уксуса
- 2 стл. воды
- 10 яиц
- 3 стл. свеженатертого пармезана
- 2 стл. мелко нарубленной петрушки

**1** Нагрейте оливковое масло в сковороде диаметром 25 см с антипригарным покрытием (умеренный

нагрев). Добавьте лук, чеснок и орегано, приправьте половиной количества соли и перца. Жарьте, периодически помешивая, 25–30 мин – до мягкости и подрумянивания лука.

**2** Добавьте бальзамический уксус, воду и тщательно перемешайте. Продолжайте варить до уваривания жидкости. (Лук можно приготовить заранее, за день, и хранить накрытым в холодильнике.)

**3** Положите яйца в большую миску и взбейте в однородную пенистую массу. Добавьте пармезан, петрушку, оставшиеся соль и перец. Вылейте яичную смесь в сковороду и смешайте с луком.

**4** Мешайте при умеренном нагреве, иногда встряхивая сковороду

движением вперед и назад. Яйца начнут образовывать творожистые кусочки. Когда все яйца свернутся, но еще останутся сверху мягкими, прекратите перемешивать и встряхните сковороду, чтобы дать фриттате возможность затвердеть.



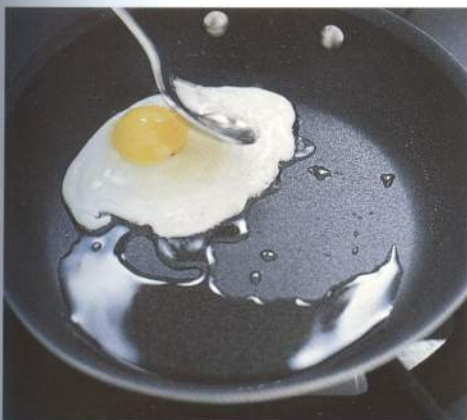
**5** Пользуясь резиновой/силиконовой лопаткой, выньте фриттату из сковороды, наклонив ее, чтобы фриттата соскользнула на большое блюдо. Накройте фриттату другим блюдом и, удерживая их вместе, переверните оба блюда и фриттату.



**6** Скользящим движением переложите фриттату обратно в сковороду другой стороной и продолжайте жарить на сильном огне в течение 2 мин, до подрумянивания. Аккуратно переложите фриттату на большое блюдо. Нарезьте клиньями и подавайте горячей или при комнатной температуре.

## ГЛАЗУНЯ

Яйца допустимо жарить при относительно сильном нагреве, и процесс приготовления можно ускорить, накрыв сковороду. Однако этот процесс требует внимания, чтобы не пережарить желтки. Быстро перевернув почти свернувшиеся яйца, можно получить «перевернутую глазунью» и не оставлять ее «солнечной стороной» вверх.



**1** Для четырех яиц нагрейте в сковороде 15–30 г сливочного масла или смальца или 1–2 ст. л. растительного масла. Разбейте каждое яйцо в блюдце, затем поочередно быстро наклоняйте блюдца, чтобы яйца соскользнули на горячую сковороду. Полейте яйцо горячим жиром, приправьте солью и перцем, пока они не свернулись.

**2** Жарьте до затвердения белка и желтка. Если вы хотите получить плотный белок, то жарьте, накрыв сковороду.



### ЯЙЦА, ЖАРЕННЫЕ С БЕКОНОМ

Это мой любимый воскресный завтрак. На две порции: на сковороде с антипригарным покрытием пожарьте шесть качественных ломтиков копченого бекона с прожилками, затем слейте большую часть жира. Распределите ломтики бекона в один слой. Скользящим движением влейте четыре яйца в сковороду поверх бекона. Приправьте яйца, как только они начнут свертываться, затем накройте крышкой и жарьте до предпочитаемой вами степени готовности, поливая их периодически жиром от бекона. Сбрызните соусом табаско или вашим любимым соусом для яиц, затем подавайте с большим количеством горячих тостов.

## ЯЙЦА, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Я познакомился с этим методом во Франции, работая с обладателем трех мишленовских звезд шеф-поваром Мишель Жерар. Мадам Жерар любила готовить яйца таким способом. Он резко отличается от способа, которым мы обычно готовим яичницу, и напоминает яйцо-пашот, приготовленное в горячем жире. При жарке во фритюре появляется

изысканный карамелизованный вкус и яйцо приобретает совершенно другой внешний вид. Готовя этим методом, легче сохранить желток текучим. Вам понадобятся: деревянная ложка, чтобы поливать яйца маслом (она должна быть абсолютно сухой, иначе белок будет прилипать к ней; для удаления влаги быстро окуните ложку в горячее масло).

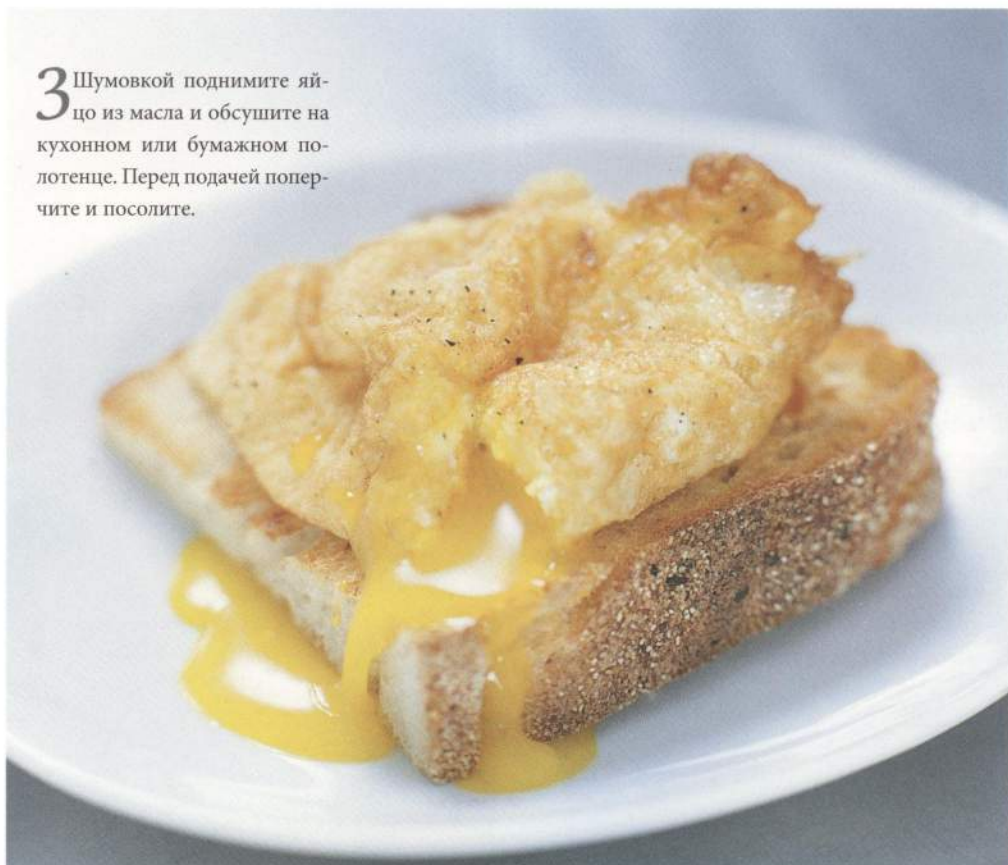


**1** В большой сковороде с тяжелым дном нагрейте 750 мл растительного масла на сильном огне до температуры около 190°C. Разбейте яйцо в маленькую чашку, не повредив желток, затем переложите его в половник. Наклоните немного сковороду и осторожно дайте яйцу соскользнуть в горячее масло.



**2** Сухой деревянной ложкой аккуратно и быстро полейте яйцо растительным маслом, пока яйцо не приняло овальную форму, и желток полностью не скрылся под белком. Продолжайте жарить еще 1 мин. Яйцо должно затвердеть и слегка окраситься.

**3** Шумовкой поднимите яйцо из масла и обсушите на кухонном или бумажном полотенце. Перед подачей поперчите и посолите.



## СЫРНОЕ СУФЛЕ

Несомненно, одно из самых воздушных блюд из яиц – суфле. Ароматное легчайшее суфле, увенчанное золотой короной... Идеально сделанное, оно выглядит очень аппетитно. Суфле удивительно универсально и может подаваться как первое блюдо, легкое основное блюдо и впечатляющий десерт. Вопреки распространенному мнению суфле сделать нетрудно, но требуются сосредоточенность и внимание к деталям – тогда получатся отличные результаты.

55 г сливочного масла

1 маленькая луковица, мелко нарезанная

2 целые головки гвоздики

1 небольшой лавровый лист

½ ч.л. пюре из анчоусов (по желанию)

¼ ч.л. перца алеппо или паприки

3 ст.л. обычной муки

240 мл молока

5 ст.л. свеженатертого пармезана

2 ст.л. нарезанного мелкими кубиками сыра грюйер или монтазио

3 яичных желтка

4 яичных белка



### АРОМАТИЗАЦИЯ СУФЛЕ

Все суфле включают три базовых элемента: вкусовую основу, яичные желтки для обогащения и связывания и взбитые яичные белки, обеспечивающие воздушность. Для соленых суфле вкусовой основой могут быть соусы бешамель или вельюте, овощное пюре в чистом виде либо в сочетании с соусом. Мелко нарезанное мясо, такое как ветчина или «сладкое мясо» (sweetbreads – зобная и поджелудочная железы телянка. – *Прим. пер.*), нарезанные овощи и грибы, тертый сыр часто используются для усиления вкуса и аромата несладких суфле. Для десертных суфле вкусовой основой могут служить крем патисьер (crème pâtissière), сильно уваренный компот, а также коньяк или ликер. Во всех случаях важно соблюдать правильные пропорции и грамотно соединять ингредиенты.

**1** Заранее нагрейте духовку до 180°C. Размягченным сливочным маслом (15 г) круговыми движениями смажьте дно и борта формы для суфле диаметром 15 см или 4 формочек диаметром 7,5 см. Охладите, чтобы масло застыло.

**2** Растопите оставшееся сливочное масло в сковороде с тяжелым дном, добавьте лук, гвоздику, лавровый лист, пюре из анчоусов (по желанию) и перец алеппо или паприку. Жарьте на слабом огне до размягчения лука (но не зарумянивания).

**3** Вмешайте муку и жарьте на слабом огне 4–5 мин. Медленно влейте молоко, перемешивая его небольшим венчиком с ру из сливочного масла и муки. Доведите до слабого пузырькового кипения и варите, часто помешивая, 10–15 мин, до момента, когда масса станет однородной и более густой, чем жирные сливки.



**4** Процедите соус в чашу, растирая его. Удалите твердые комочки. Вмешивайте сыры в горячий соус до полного расплавления и образования однородной массы, вмешивайте яичные желтки.







**5** Взбейте яичные белки до мягких пиков. Выложите половину белков поверх сырной смеси и тщательно введите их в смесь резиновой/силиконовой лопаткой (с. 129).



**6** Ложкой выложите оставшиеся белки поверх смеси и введите их мягко и осторожно внутрь. Вылейте смесь в подготовленную форму для суфле.



После выпекания немедленно выложите суфле на тарелку и подавайте



**7** Проведите большим пальцем руки по краю смеси, чтобы сделать канавку (это заставит суфле подниматься с высокой шапкой). Поставьте в центр духовки и выпекайте 25–30 мин, до застывания, подъема и подрумянивания.

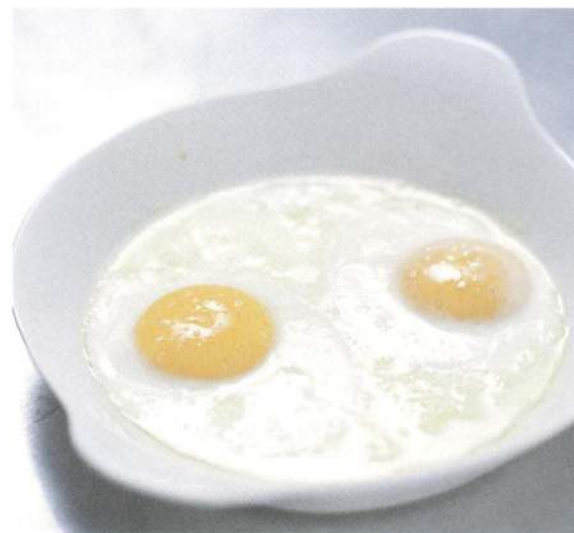
## ЗАПЕЧЕННАЯ ГЛАЗУНЬЯ

Как уже говорилось, во Франции проверяют мастерство нового повара, предлагая ему приготовить это обманчиво простое блюдо. Задача заключается в регулировании процедуры приготовления и температуры, чтобы яйца готовились правильно.

**1** Заранее нагрейте духовку до 200°C. Положите в небольшую чугунную покрытую эмалью форму ½ ст.л. растопленного сливочного масла. Посыпьте дно формы солью и перцем (чтобы соль не испортила внешний вид яиц).

**2** Поставьте форму на умеренный огонь и влейте два яйца, не повреждая желток. Полейте оставшимся растопленным сливочным маслом.

**3** Переместите форму в духовку и выпекайте 6–8 мин (белки должны затвердеть и приобрести молочный цвет, а желтки – глянецвитость). Подавайте яйца немедленно.



### ДОПОЛНЕНИЕ К БЛЮДУ

Хотя это и не принято, но я иногда, непосредственно перед приготовлением, на шаге 2, посыпаю яйца мелко нарезанной зеленью – эстрагоном и зеленым луком.

## ЗАПЕЧЕННОЕ ЯЙЦО

Это вкусная итальянская версия такого блюда, как запеченное яйцо. Коппа – итальянская сыровяленая ветчина, которую готовят из цельной свиной лопатки. Если вы не можете найти коппу, то можете заменить ее сопрессатой или генуэзской сальями. Подавайте к яйцу фокаччу с зеленью или поджаренный крестьянский хлеб.

3 стл. оливкового масла

1 чл. мелко нарезанного чеснока

⅓ чл. дробленого чили

675 г смеси зелени (листья мангольда, листья одуванчика и шпинат), нарезанной кусочками размером 2,5 см

4 стл. воды

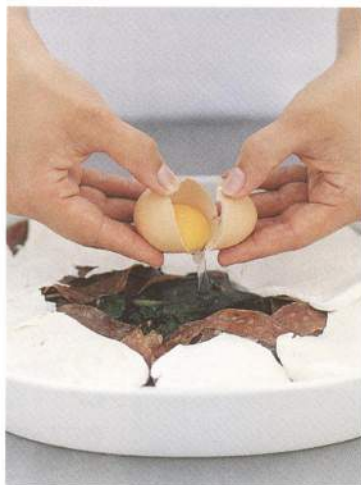
115 г коппы, нарезанной тонкими ломтиками

225 г свежего сыра моцарелла, нарезанного тонкими ломтиками

8 яиц

**1** Заранее нагрейте духовку до 230°C. В большой сковороде пожарьте (на средне-сильном огне) в оливковом масле чеснок и измельченные перцы чили в течение 45 с, до появления аромата масла; не позволяйте чесноку потемнеть. Добавьте зелень и воду и варите, помешивая, 3–4 мин.

**2** Переложите зелень в мелкую форму для запекания диаметром 25 см. Выложите сверху коппу по кругу вдоль стенок формы, оставляя центр открытым для яиц. Положите ломтики моцареллы поверх коппы.



**3** Осторожно разбейте яйца на зелень в центре формы. Некоторые яйца могут перекрыть коппу и сыр. Посыпьте яйца солью и перцем.

**4** Запекайте 10–12 мин – белок должен затвердеть, а желток остаться текучим. Подавайте немедленно в форме для запекания.



## ЯЙЦА В ФОРМОЧКАХ



При медленном приготовлении яиц в керамических формочках, установленных на противень с горячей водой, белки остаются нежным, а желтки чуть схватываются. Немного сливок и/или растопленного масла добавят жирности, но можно приготовить яйца и без добавления жира (в этом случае надо выстелить формочки фольгой). Можно добавить ароматизаторы, например грибной дуксель, нарезанные кубиками помидоры, припущенный шпинат, тертый сыр. Вам понадобится 115-граммовые формочки для запекания яиц.

сливочное масло для смазывания керамических формочек

4 яйца

4 стл. жирных сливок и/или 2 стл. растопленного масла

**1** Заранее нагрейте духовку до 180°C. Слегка смажьте 4 порционных горшочка и посыпьте их донца солью и перцем по вкусу.

**2** Аккуратно вылейте яйца в формочки, не повредив желток. Сбрызните каждое яйцо 1 стл. жирных сливок или ½ ст. л. растопленного сливочного масла.

**3** Поставьте формочки в глубокий противень (см. ниже) и налейте в него горячей воды до середины высоты горшочка.



**4** Запекайте около 15 мин, пока яичные белки не станут плотными. Подавайте в горшочках горячими, с хрустящими тостами.

## Тортино с баклажаном, цуккини и сыром пармезан

Тортино – пикантный итальянский пирог. В моей версии тортино готовится с твердым сыром и обилием овощей. Это легкая в приготовлении и универсальная еда: ее можно подавать в качестве закуски, легкого основного блюда с зеленым салатом и хлебом либо как гарнир к жареному мясу или мясу-гриль. Вы можете использовать другие ингредиенты, например спаржу, артишок, лук-порей или фенхель.

### На 4 порции (основное блюдо) или на 6 порций (гарнир)

8 ст.л. плюс 2 ч.л. оливкового масла

1 большая луковица испанского лука, разрезанная пополам и нарезанная полукольцами толщиной 1 см

1 баклажан (около 450 г), очищенный, нарезанный на четвертинки и затем ломтики толщиной 1 см

2 цуккини (зеленый и желтый) по 225 г каждый, нарезанные кружочками толщиной 1 см

1 ч.л. морской соли

5 яиц

4 ст.л. бальзамического уксуса

240 мл жирных сливок

100 г свеженатертого пармезана

Заранее нагрейте духовку до 160°C. В сотейнике среднего размера нагрейте 2 ст.л. оливкового масла на умеренном огне. Добавьте лук и сотируйте, помешивая, 15–20 мин, до мягкости и обретения золотистого цвета. Переложите лук в чашу среднего размера и отставьте в сторону.

В этом же сотейнике нагрейте 4 ст.л. растительного масла на умеренном огне. Положите баклажаны и сотируйте, помешивая, 3–4 мин, затем добавьте цуккини. Продолжайте

сотировать, периодически помешивая, около 5 мин, до мягкости овощей.

Переложите овощи в чашу с луком. Приправьте половиной указанного количества соли и перцем по вкусу, дайте остыть.

Взбейте яйца в большой чаше. Добавьте 2 ст.л. растительного масла, уксус, сливки, 60 г сыра, оставшуюся соль и перец по вкусу. Хорошо перемешайте, чтобы получилась жидкая масса. Вмешайте сотированные овощи.

Оставшимися 2 ч.л. оливкового масла смажьте двухлитровую форму (круглую диаметром 23 см или квадратную). Добавьте яичную смесь. При необходимости выровняйте поверхность кулинарной лопаткой. Накройте форму фольгой и выпекайте 35 мин.

Удалите фольгу и равномерно посыпьте тортино оставшимся сыром. Верните в духовку и выпекайте, не накрывая, еще около 15 мин, до легкого схватывания. (Тортино можно запечь за два дня до подачи и хранить в холодильнике. Перед подачей разогрейте его в духовке под крышкой в течение 20 мин, затем снимите крышку и продолжите разогревать еще 5 мин.)

Заранее сильно нагрейте гриль. Когда завершите запекать тортино, поместите его под гриль для образования золотистой сырной корочки. Дайте тортино постоять в течение 10 мин, нарежьте на порции и подавайте.



## БЛЮДА С СЫРОМ

В меню ресторана, где я работаю, сыр представлен во всех блюдах, закусках, гарнирах, потому что сыр – это универсальный продукт. В начале обеда мы используем сыр для усиления вкуса и аромата легких закусок, таких как пирог гужере с сыром, соленые слоеные пирожки, и для обогащения супов, например французского лукового супа. Мы кладем сыр в салаты, используем его

в многочисленных пастах либо как часть самой пасты, либо в качестве посыпки для пасты перед подачей на стол. Мы также используем сыр для обогащения и ароматизации основных блюд (см., например, рецепт сицилийской тушеной баранины на с. 147) добавляем его в десерты. И, конечно, он замечателен сам по себе на «сырной тарелке».

### «СЫРНАЯ ТАРЕЛКА»

Для этого блюда выбирают четыре или пять видов сыра, обычно из разных видов молока. Так, можно включить свежий козий сыр; голубой сыр, например рокфор или горгонзолу; полумягкий сыр типа камамбера или бри или богатый сливочный сыр сент-андре; твердый сыр типа грюйера, испанского манчего, французского канталя или чеддера. Альтернатива: сыры высокого качества – пармиджано-реджано, сливочный сыр вашеренмон-де'ор или стилтон. Можно предложить различные виды одного типа сыра, такие как голубые сыры или сыры из овечьего молока, чтобы гости могли провести сравнительную дегустацию. Какие бы сыры вы ни выбрали, их следует подавать комнатной температуры, потому что холод приглушает вкус и аромат и искажает текстуру.

Я предпочитаю подавать хороший хлеб с хрустящей корочкой к твердым зрелым сырам и очень вкусный хлеб из непросеянной муки домашней выпечки к мягким ароматным сырам. Также с сырами хорошо сочетаются тонкое неароматизированное печенье, фрукты, орехи и некоторые виды, например инжирное и айвовое.



### ЛИСТЬЯ САЛАТА С СЫРОМ ГРЮЙЕР И ЧЕСНОЧНЫМИ КРУТОНАМИ



Вкус этого простого закусочного салата, приготовленного из нежных листьев, усиливается ореховым богатством тертого грюйера, хрустящими чесночными гренками и винегретной заправкой.

#### Для винегретной заправки

- 2 ч.л. воды
- 1 ч.л. тонко нарезанного лука-шалота
- 4 ч.л. дижонской горчицы
- 1 ст.л. французского красного винного уксуса
- 120 мл масла из виноградных косточек или другого растительного масла

#### Для салата

- 30 г хлебных кубиков со стороной 1 см
- 1 зубчик чеснока, неочищенный, размятый
- 2 головки кочанного латука, разобранного на куски
- 150 г краснолистного салата, разделённого на листья, черешки отбросить
- 55 г сыра грюйер, тертого

**1** Для приготовления крутонов заранее нагрейте духовку до 180°C (отметка 4). Смешайте в банке все ингредиенты винегретной заправки с ½ ч.л. соли и перцем (по вкусу). Плотно закройте крышкой и энергично встряхивайте до получения консистенции сливок.

**2** Распределите хлебные кубики на противне. Запекайте около 5 мин, до легкого обжаривания. Переложите горячие крутоны в чашу, добавьте размятый зубчик чеснока и тщательно перемешайте, встряхивая, чтобы ароматизировать крутоны чесноком. Удалите чеснок.

**3** Для сборки салата влейте винегретную заправку в большую чашу. Добавьте листья салата, половину тертого сыра грюйер и крутоны. Посолите и поперчите при необходимости. Тщательно перемешайте. Украсьте блюдо, посыпав оставшимся грюйером, и подавайте.

## Салат из тертого козьего сыра, фасоли флажолет, эндивия и корна

Это блюдо я придумал, когда работал в Union Square Cafe. Я был рад, что нашел удивительно много свежих и зрелых козих сыров на ближайшем фермерском рынке. Естественным желанием было соединить их со спелыми помидорами и нежной зеленью, также доступной на рынке.

200 г сухой фасоли флажолет, замоченной на ночь

1 черешок сельдерея

1 морковь, разрезанная вдоль пополам

1 луковичка репчатого лука, разрезанная пополам

8 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

2 ч.л. очень мелко нарезанного чеснока

225 г свежего мягкого козьего сыра

2 ст.л. хересного уксуса

2 ч.л. рубленой мяты

1 ст.л. рубленой петрушки

115 г эндивия (цикория салатного) с удаленной сердцевинкой, разорванного на кусочки

55 г салата корн

100 г помидоров, очищенных от кожицы, семян, нарезанных и приправленных солью и перцем

В небольшой банке смешайте уксус, 5 ст. л. оливкового масла, мяту, петрушку, соль и перец по вкусу. Накройте банку крышкой и взболтайте, чтобы сделать винегретную заправку. В большой чаше смешайте эндивий, салат корн, помидоры и винегретную заправку. Заранее сильно нагрейте духовку и гриль.

Чтобы собрать салат, вам потребуются четыре металлических кольцевые формы диаметром 7,5 см. Поставьте их на противень. Положите слоем в 1 см заправленный эндивий, салат корн и помидоры в каждую форму и накройте слоем теплого фасолевого пюре толщиной 1 см, затем положите слой козьего сыра. Немного салата оставьте для украшения тарелок. Поставьте формы под гриль, чтобы подрумянить верхний сырный слой.



Уложите слоями заправленную зелень, фасолевого пюре и сыр в кольцевые формы

Широкой кулинарной лопаткой переверните каждое кольцо с салатом на середину тарелки. Осторожно снимите кольцо, разложите вокруг салатные листья с остальной частью заправленной зелени и кусочки помидоров. При желании сбрызните салатные листья оставшимся оливковым маслом и подавайте теплым.

Слейте воду, обсушите фасоль и положите в кастрюлю среднего размера. Щедро залейте свежей водой. Добавьте сельдерея, морковь и лук. Доведите до кипения, затем уменьшите нагрев, накройте крышкой и варите при пузырьковом кипении в течение 1 ч. Добавьте 1 ч.л. соли и продолжайте варить 30 мин, до мягкости.

Обсушите фасоль, сохранив жидкость и удалив овощи. Измельчите фасоль в пюре в кухонном комбайне, добавив примерно 120 мл варочной жидкости. Пюре должно быть довольно густым (примерно как картофельное), но не полностью однородным.

В маленькой сковородке при слабом нагреве смешайте 2 ст.л. оливкового масла, пюре из фасоли и чеснок. Жарьте, постоянно помешивая, в течение 5 мин, пока пюре не прогреется. Посолите и поперчите, снимите с конфорки и сохраните.

В чаше для смешивания разомните вилкой козий сыр или взбейте до консистенции крема. Приправьте солью и перцем. Сохраните.



## ГРАТЕН ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СЕЛЬДЕРЕЯ



Текстура и земельные ароматные ноты сельдерея добавляют интерес к этому классическому гратену. Идеален с жареными блюдами из дичи.

### На 4–6 порций

1 зубчик чеснока, разделённый пополам

1 ч.л. сливочного масла

800 мл жирных сливок

¼ ч.л. свеженатертого мускатного ореха

2¼ ч.л. морской соли

1 ч.л. свеженатертого белого перца

¼ ч.л. кайенского перца

800 г крахмалистого картофеля для запекания

225 г сельдерея, очищенного и разрезанного на 4 части

300 г сыра фонтина, эмментальского, монтазио или грийера, тертого

**1** Нагрейте духовку до 180°C. Натрите 2,5-литровую форму для гратена чесноком, смажьте сливочным маслом. Удалите чеснок.

**2** Смешайте в большой чаше сливки, мускатный орех, соль, перец и кайенский перец.

**3** Очистите картофель и нарежьте тонкими, как бумага, ломтиками на слайсере. Положите ломтики картофеля в чашу со сливками и приправами.

**4** Нарежьте на слайсере сельдерея тонкими, как бумага, ломтиками и положите его в сливки. Добавьте сыр и осторожно перемешайте.

**5** Выложите овощи и сырную смесь в подготовленную форму для гратена, убедившись, что ломтики картофеля и сельдерея образуют плоскую ровную поверхность. Поставьте форму для гратена на противень и заполните противень горячей водой на три четверти высоты его бортиков.

**6** Осторожно поставьте противень в центр духовки и запекайте, не накрывая, около 2,5 ч – до полного затвердения и образования золотистой корочки. Если гратен подрумянивается слишком быстро, то накройте его фольгой. Дайте постоять 15 мин перед подачей.

## МАЛЬФАТТИ С РИКОТТОЙ

Ключевую роль в приготовлении этих легких клецек играет количество муки, которая должна связать рикотту, но не сделать тесто слишком плотным. Если у вас не хватает опыта, чтобы придать клецкам правильную округлую форму, черпайте смесь ложкой и слегка придавливайте ее. Можно также использовать кондитерский мешок, чтобы получить маленькие клецки овальной формы – ньокки.

### На 4 порции (закуска)

15 г сливочного масла

4 ст.л. тонко нарезанного лука

115 г шпината с удаленными грубыми черешками

340 г рикотты из коровьего молока, обсушенной на сите в течение 2 ч

55 г свеженатертого пармезана плюс немного для подачи

1 целое яйцо и 1 яичный желток, взбитые вместе

¼ ч.л. тертого мускатного ореха

½ ч.л. тонко нарезанной лимонной цедры

4 ст.л. муки помолы «00» или муки из твердых сортов пшеницы плюс немного для посыпки

4 л кипящей воды с 2 ст.л. морской соли для варки

### Для томатного соуса

900 г свежих спелых помидоров, нарубленных

2 ст.л. оливкового масла

4 ст.л. нарезанного кубиками репчатого лука

½ ч.л. мелко нарубленного чеснока

1 ст.л. мелко нарубленного базилика

**1** Чтобы сделать томатный соус, варите помидоры в большой сковороде 15 мин, до образования сока. Измельчите их в пищевой мельнице или пропустите через мелкое сито в чашу, чтобы образовалось пюре, удалите семена и кожицу для получения тонкой текстуры.

**2** Нагрейте оливковое масло в чистой сковороде на умеренном огне. Добавьте лук и жарьте до размягчения, но не подрумянивайте. Добавьте чеснок и продолжайте жарить 2–3 мин. Вмешайте томатное пюре и базилик, посолите и поперчите. Жарьте, периодически помешивая, около 30 мин, до загустения. Приправьте по вкусу, затем отставьте соус в сторону.

**3** Нагрейте в сотейнике на умеренном огне сливочное масло и пожарьте в нем лук до размягчения. Добавьте шпинат и, перемешивая, немного потушите его, посолите, поперчите. Переложите в дуршлаг и слейте лишнюю жидкость, дайте шпинату остыть. Мелко порубите шпинат.

**4** В большой чаше для смешивания соедините рикотту, пармезан, взбитые яйца, мускатный орех и лимонную цедру; перемешайте до гладкости. Добавьте рубленый шпинат.



**5** Осторожно вмешайте муку, чтобы смесь стала плотной и сухой, но не жесткой. Зачерпывайте ложкой смесь с рикоттой (каждый раз предварительно окуная ложку в чашку с горячей водой) и лепите округлые продолговатые клецки (мальфатти).



**6** Выложите клецки на посыпанный мукой противень так, чтобы они не касались друг друга. Слегка посыпьте их мукой и поставьте в холодильник по меньшей мере на 2 ч.



**7** Когда все будет готово, осторожно поднимайте мальфатти и опускайте их в кипящую подсоленную воду. После того как они всплывут на поверхность, варите их еще 6–7 мин. Они должны быть твердыми при касании, но не рыхлыми в центре. Выньте мальфатти шумовкой и быстро обсушите на кухонном полотенце.

**8** Пока мальфатти варятся, подогрейте томатный соус. Ложкой выложите его на тарелки, положите сверху мальфатти, посыпьте свеженатертым пармезаном и подавайте.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФРИКО

В регионе Фриули (северо-восток Италии) производят вкуснейший сыр из коровьего молока – монтазио. Простой и забавный способ оценить монтазио – сделать фрико, хрустящие сырные блинчики (крепы).

оливковое масло (по желанию)

450 г полужелтого или зрелого сыра монтазио, натертого на крупной терке



**1** Нагрейте на умеренном огне большую сковороду с антипригарным покрытием и предпочтительно плавно поднимающимися бортами. Можно использовать промазанную сковороду с тяжелым дном.

**2** Разделите сыр на 4 кучки (или больше – для маленьких фрико). Насыпьте равномерным слоем одну кучку сыра на сковороду и дайте расплавиться. Подровняйте края расплавленного сыра.

**3** Нажмите слегка, чтобы выдвинуть излишки жира. Когда фрико покажется вам плотным, переверните его и поджарьте другую сторону. Весь процесс занимает 6–8 мин.

**4** Сразу же поднимите фрико со сковороды, нагнув его на скалку, чтобы придать форму чашечки. Дайте остыть. Когда фрико остынет, он будет хрустящим. Подавайте в качестве легкой закуски.

## «ЧАШКИ» ИЗ ФРИКО С ЯЙЦАМИ И ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ

4 свежеприготовленных фрико

8 четвертинок зрелых плодов инжира

200 г листьев руколы

55 г ломтиков пармской ветчины

винегретная заправка: оливковое масло Extra Virgin – 120 мл, бальзамический уксус – 2 стл., свеженатертый пармезан – 65 г, соль и перец по вкусу



**1** Сделайте фрико (см. выше), но в форме чашек: поместите чистую винную бутылку в центр каждого горячего фрико и быстро оберните стороны вокруг бутылки. Охладите.

**2** Осторожно перемешайте инжир, руколу и пармскую ветчину с заправкой. Распределите по «чашкам» и подавайте немедленно.





## БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ПЕКОРИНО И СЫРАМИ

Необычный рецепт, объединяющий земные ароматы баранины и красного вина с неожиданно острым вкусом двух сицилийских сыров. Если вам не удастся купить качокавалло, то возьмите двойное количество пекорино.

### На 6 порций

2 стл. оливкового масла

2 луковицы, разрезанных на 4 части и тонко нарезанных

2 стл. жира панчетты или смальца

1 кг бескостной бараньей лопатки, нарезанной кубиками

2 зубчика чеснока, накрошенных

240 мл красного вина

450 г молодого картофеля, поскобленного и оставленного целиком (если мелкий) или разрезанного на четыре части (если крупный)

240 мл телячьего или куриного бульона либо воды

55 г молодого сыра пекорино, предпочтительно сицилийского, нарезанного кубиками или порубленного

55 г сыра качокавалло, тертого

2 стл. рубленой петрушки



**1** Нагрейте оливковое масло в сковороде с тяжелым дном или жаропрочной casserole, достаточно большой, чтобы вместить все мясо. Положите нарезанный лук и жарьте на сильном огне, периодически помешивая, 8–10 мин, до мягкости и коричневого цвета. Добавьте жир панчетты или смалец и растопите.

**2** Приправьте кубики баранины солью и черным перцем (щедро), добавьте ее в сковороду и жарьте, часто помешивая, 5–6 мин, чтобы подрумянить мясо со всех сторон.

**3** Добавьте чеснок и жарьте 1 мин, влейте красное вино. Уварите вино наполовину, затем вмешайте картофель. Влейте бульон или воду и доведите до кипения. Накройте сковороду крышкой и варите на сла-

бом огне или в духовке, заранее нагретой до 160°C, примерно 45 мин.

**4** Снимите крышку. Наклоните сковороду так, чтобы жир собрался на одной стороне, и снимите его маленьким черпаком. Проверьте вилкой готовность баранины. Если она еще не мягкая, то продолжайте медленно варить ее без крышки.



**5** Когда баранина станет мягкой, посыпьте ее кусочками пекорино (см. слева) и варите, помешивая, 5 мин, до расплавления сыра. Добавьте тертый качокавалло и петрушку, перемешайте. Соус должен быть густым, уваренным. Скорректируйте приправы по вкусу и подавайте немедленно.

## БЛЮДА СО СЛИВКАМИ

Сливками в переносном смысле именуют все лучшее, изысканное и неподражаемое (например, «сливки общества»). В буквальном смысле сливки – это вкуснейший продукт, который добавляет богатство вкуса и несравненный аромат широкому диапазону слад-

ких и сытных блюд и соусам всех видов. Жирные сливки (более 20% жирности) можно кипятить и уваривать, и, если в соусе не содержится слишком много жира и кислоты, то они обычно не расслаиваются (то есть жир не отделяется от жидкости).

### ВЗБИВАНИЕ СЛИВОК

Для взбивания пригодны сливки с содержанием жира не менее 30%. Как и в случае яичных белков, задача состоит в том, чтобы ввести в сливки как можно больше воздуха. Большинство рецептов, требующих взбитых сливок, предполагает взбивание сливок до мягких или твердых пиков.

■ Сливки средней и повышенной жирности почти вдвое увеличиваются в объеме при взбивании. Нежирные сливки для взбивания не пригодны.

■ Чашу, венчик и сливки необходимо хорошо охладить: жировые капли в сливках должны быть холодными и плотными, чтобы создавать жесткую структуру. В противном случае при взбивании сливки превратятся в сливочное масло.

■ Я считаю, что лучше взбивать на холоде шарообразным венчиком вручную, но вы можете использовать электрический миксер.

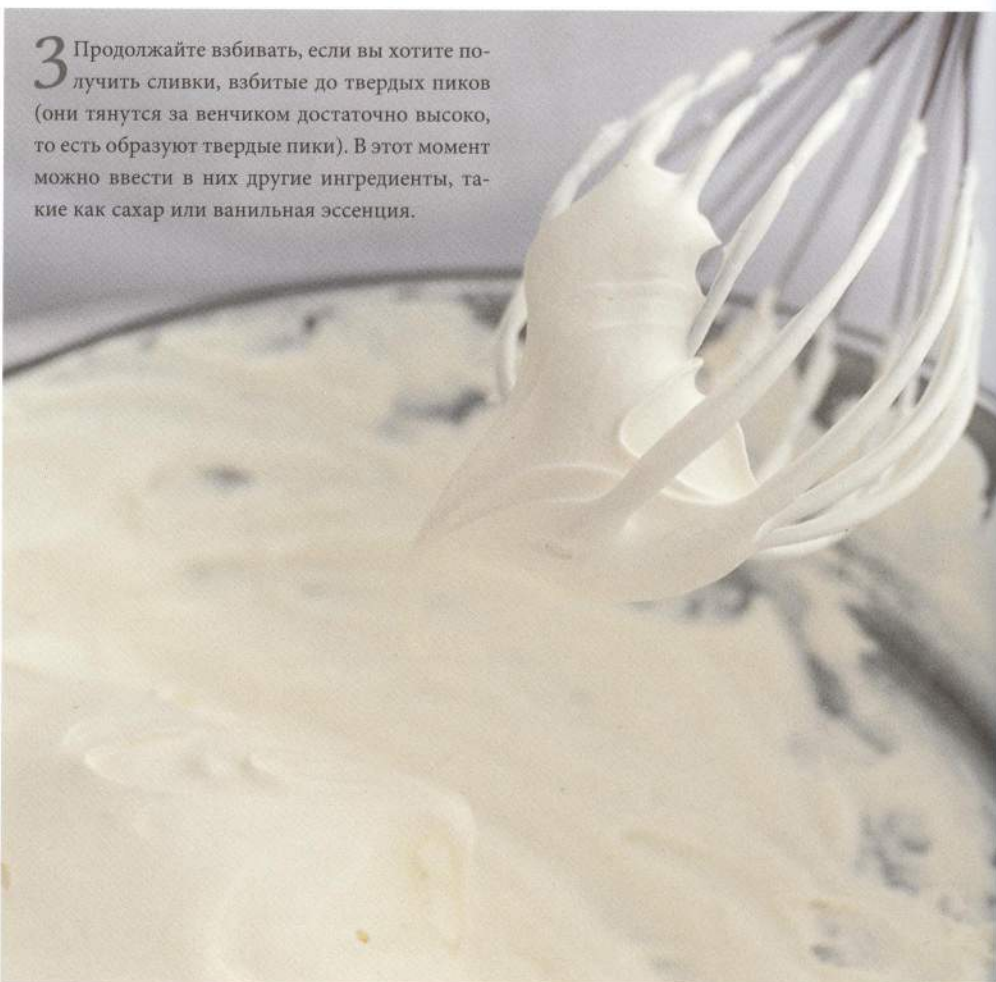
■ Для поддержания венчика и массы в холодном состоянии я взбиваю сливки в чаше со льдом.

■ Взбитые сливки можно хранить несколько часов в холодильнике, при этом может выделиться немного жидкости. Если сливки не слишком сильно взбиты, снова вмешайте жидкость или слейте ее.



**1** Влейте охлажденные сливки в миску, установленную в еще большую миску со льдом. Взбивайте широкими круговыми движениями в неторопливом темпе (около двух ударов в секунду или на низкой скорости, если используете миксер), пока сливки не начнут густеть.

**2** Затем в течение 2–3 мин взбивайте чуть быстрее, если вам нравится взбивать вручную (или с умеренной скоростью, если используете миксер). В этот момент сливки, вероятно, будут плохо держать форму при вынимании венчика.



**3** Продолжайте взбивать, если вы хотите получить сливки, взбитые до твердых пиков (они тянутся за венчиком достаточно высоко, то есть образуют твердые пики). В этот момент можно ввести в них другие ингредиенты, такие как сахар или ванильная эссенция.



#### «ПЕРЕВЗБИТЫЕ» СЛИВКИ

Если вы переусердствуете во взбивании сливок и выйдете за пределы стадии твердых пиков, то в сливках разовьется зернистая структура. В таком случае продолжайте взбивать сливки, пока они полностью не разделятся на сливочное масло и сыворотку; масло можно использовать для приготовления разных блюд, сыворотку – вылить.



## Чизкейк с тыквой, подаваемый с «деревенскими сливками»

«Деревенские сливки» – так мы называем топинг, который используем во многих десертах. Это кислая и более жирная альтернатива взбитым сливкам. «Деревенские сливки» можно заморозить и выкладывать шариками, как мороженое (попробуйте с посыпкой в виде корицы). Я подаю их с деликатесным классическим американским чизкейком (правда, с сезонными вариациями). Если вы будете использовать для чизкейка свежую тыкву вместо консервированной, то обязательно готовьте медленно и тщательно, после того как очистите ее, сварите и измельчите ее в пюре.

### На 6–8 порций

#### Для основы

150 г печенья из цельнозерновой муки или диетического печенья, мелко раскрошенного

4 стл. сахарной пудры, просеянной

85 г сливочного масла, растопленного

#### Для начинки

450 г сливочного сыра комнатной температуры

100 г сахарной пудры

2 яйца

½ чл. ванильной эссенции

125 г консервированного тыквенного пюре

1 чл. молотой корицы

½ чл. свеженатертого мускатного ореха

½ чл. молотой гвоздики

85 г чипсов из шоколада с выраженным горьким вкусом

#### Для «деревенских сливок»

115 г сметаны

125 г маскарпоне

125 г йогурта из цельного молока, без добавок

100 г сахарной пудры

2 чл. ванильной эссенции

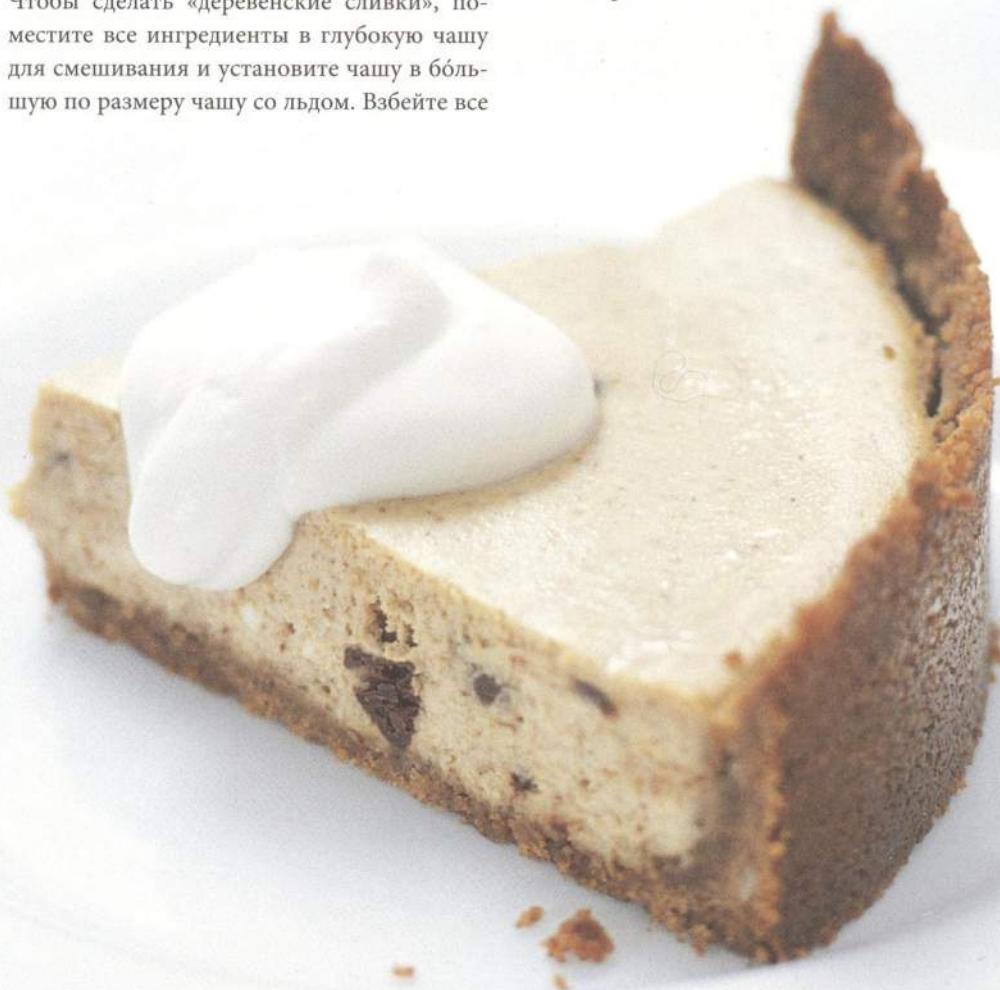
Удалите чашу для смешивания из миксера и введите шоколадные чипсы кулинарной резиновой/силиконовой лопаткой. Вылейте начинку в форму на смесь для образования корочки.

Поставьте форму в духовку и запекайте 30–40 мин. Центр чизкейка должен ощущаться при касании как плотный. Дайте остыть до комнатной температуры, накройте и поставьте в холодильник по меньшей мере на 6 ч или на ночь.

Чтобы сделать «деревенские сливки», поместите все ингредиенты в глубокую чашу для смешивания и установите чашу в большую по размеру чашу со льдом. Взбейте все

ингредиенты до мягких гладких пиков и консистенции взбитых жирных сливок. (У вас получится 480 мл «деревенских сливок»). Они могут храниться в холодильнике до 3–4 дня.)

Для подачи снимите стенки формы со съемным дном. Нарежьте чизкейк на порции и подавайте, украсив сверху «деревенскими сливками». Можно также подать его со взбитыми сливками без добавок, с шоколадным соусом или с предпочитаемым вами мороженым.



Для основы соедините печенье, сахар и сливочное масло в большой чаше и вымесите до однородности. Равномерно распределите по дну и стенкам формы для тортов со съемным дном. Охладите при необходимости.

Заранее нагрейте духовку до 180°C. В чаше электрического миксера, снабженного лопастной насадкой, взбейте сливочный сыр и сахар до гладкости. Добавьте яйца и ванильную эссенцию, тщательно перемешайте. Вбейте тыквенное пюре и пряности.





# РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ



*Charlie Trotter*

ЧАРЛИ ТРОТТЕР

«К приготовлению морепродуктов всегда нужно подходить с чувством». Эту мысль я когда-то записал для себя, и она действительно воплощает итоги моих размышлений о дарах моря. Это ведь явный гедонизм – лакомиться уникальными дарами Мирового океана, наслаждаться их восхитительной текстурой и неповторимым вкусом. Я призываю вас прямо сейчас отправиться в путешествие, чтобы поближе познакомиться с морепродуктами и способами их приготовления, открыть новые виды этих жителей морских глубин и узнать, как с ними обращаться. Открывающиеся здесь возможности поистине безграничны.

Я давно работаю с различными поставщиками, которые обеспечивают меня морепродуктами со всего мира, но мой интерес к этим продуктам не только не ослаб, а даже вырос. Как и в случае фруктов и овощей, меня интересуют лишь сезонные морепродукты. Это обстоятельство очень важно, потому что сезонный продукт почти всегда чудесен и ароматен. Многие люди не знают, что рыба и моллюски относятся к сезонным продуктам, но они именно таковы. Всему на Земле приходит свое время, и морепродукты – не исключение.

**Защита рыбных запасов** Я уважаю и ценю усилия рыбодоводов, поскольку опасаясь, что рыбы некоторых видов вылавливается слишком много. При этом чрезмерный вылов рыбы даже одного вида отнимает шансы на поддержание популяции у всех остальных рыб. Сейчас такой вылов – это уже не просто знакомая всем картина натянутых в океане сетей, которыми сгребают все подряд. Чрезмерный вылов рыбы вышел за границы этого сценария; некоторые рыболовные флоты стали использовать звуколокаторы и спутники, чтобы с их помощью выходить в лучшие районы лова и там вылавливать все, что они смогут найти. Я никак не могу согласиться с таким подходом. В некоторых частях мира, например в Австралии, были приняты законы против перелова, которые дают популяциям рыбы время восстановиться до устойчивого уровня. Было бы правильно, чтобы такие законы вступили в силу во всем мире.

Я не большой поклонник рыбодоводных хозяйств, хотя полагаю, что и для них должно быть место под солнцем. Прекрасным примером рыбы, успешно выращиваемой в настоящее время при тщательном соблюдении необходимых технологий и ограничений, является «придонный обжора» – сом, которого разводят на крайнем юге США. Мне очень хотелось бы, чтобы рыба такого высокого качества производилась всюду, но мои главные опасения связаны с тем, что в большинстве хозяйств рыбу выращивают в небольших водоемах, и это делает ее более склонной к болезням. Такой рыбе приходится давать антибиотики, но большинство людей все-таки предпочли бы есть рыбу без подобных добавок...

**Хранение и разделка рыбы и моллюсков** Свежая рыба – продукт исключительно скоропортящийся: приобретайте ее нужно как можно ближе ко дню приготовления и подачи. Впрочем, если вы предпримите несколько простых действий, которые обеспечат качество и безопасность рыбы, то ее можно будет хранить до 24 часов.

Целая рыба должна храниться на льду в холодильнике. Поместите дробленый лед в кастрюлю, чтобы вода с него не стекала вниз, положите сверху рыбу, засыпьте ее дробленым льдом и поставьте в холодильник. Филе рыбы нужно поместить в пластиковый или металлический контейнер, затянуть пленкой, после чего поставить контейнер на дробленый лед и поместить в холодильник. Никогда не храните филе в непосредственном контакте со льдом, потому что от соприкосновения с водой оно может стать ломким. Моллюсков следует хранить в холодильнике в их оригинальной «упаковке», поместив в миску и накрыв мокрым бумажным полотенцем. Они также не должны вступать в прямой контакт со льдом или с холодной водой. Замороженную рыбу храните в упаковке в морозильной камере. Перед использованием дайте ей оттаять в холодильнике в течение 24 часов. Никогда не оттаивайте рыбу в микроволновой печи или в непосредственном контакте с водой. В общем, подготовка рыбы к приготовлению не так страшна, как вы могли подумать. Основные методы работы с целой рыбой – мытье, очистка от чешуи, потрошение и нарезка на филе – несколько различаются для плоских и круглых рыб. Конечно, вы можете купить уже разделанную рыбу, но она вряд ли будет такой свежей, как целая рыба, разделанная и приготовленная вами лично или под вашим контролем.

Моллюсков лучше разделять непосредственно перед приготовлением. При выборе моллюсков обращайте пристальное внимание на их раковины: свежие моллюски, например мидии, должны иметь твердые выпуклые чашевидные раковины. Раковины должны быть целыми. Не покупайте моллюсков с разбитыми раковинами. Перед приготовлением слегка сожмите каждую раковину – если она не закрывается, то моллюск мертв, а значит, готовить и есть его небезопасно.





# РАЗДЕЛКА КРУГЛОЙ РЫБЫ

Круглыми называют таких плавниковых рыб, у которых тело в поперечнике имеет овальную форму, а глаза расположены по обе стороны головы (другой тип плавниковых рыб – плоские). Существуют рыбы пресноводные и морские. Одни из самых популярных – лосось, морской окунь, треска, пикша, тунец. Методы,

используемые для разделки круглой рыбы, зависят от того, как именно вы собираетесь ее приготовить, но наиболее распространенными являются потрошение, очистка от чешуи, удаление костей (если вы собираетесь рыбу фаршировать), нарезка на стейки и филе.

## ПОТРОШЕНИЕ ЧЕРЕЗ БРЮШКО

Выпотрошить рыбу – значит удалить все ее внутренности, все, что находится в брюшной полости. Чаще всего мы покупаем уже выпотрошенную рыбу, но иногда вам придется делать это самостоятельно, так что стоит ознакомиться с некоторыми приемами потрошения. Наиболее распространенный способ потрошения рыбы – удаление внутренних органов через разрез в брюшке, но рыбу можно выпотрошить и через жабры (см. с. 155; в данном случае показано потрошение щуки).



### ПОКУПКА РЫБЫ

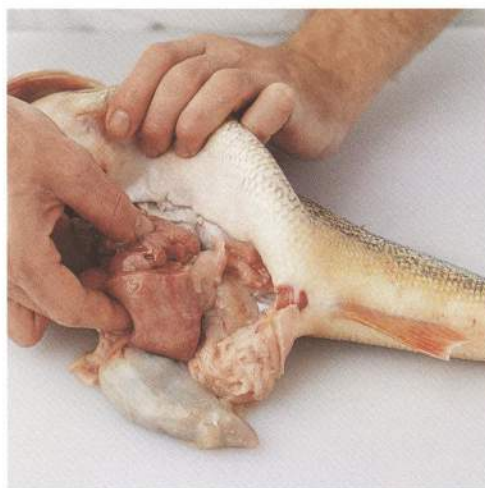
Легче оценить качество целой рыбы, чем свойства стейков или филе, поэтому всегда старайтесь покупать рыбу целиком, а затем просите продавца разделить ее для вас или делайте это самостоятельно, следуя инструкциям, приведенным на этой и следующих страницах книги.

- При покупке целой рыбы определяйте ее качество, полагаясь на обоняние. Понюхайте рыбу под жабрами и в брюшной полости – запах не должен быть слишком сильным и слишком «рыбным». Кожа у рыбы должна быть очень гладкой, но не скользкой, а глаза – ясными, не затуманенными.

- Покупая филе и стейки, тоже нюхайте их – они должны издавать приятный аромат моря.



**1** Плотно удерживая рыбу за бок, с помощью рыбного ножа, небольшого поварского ножа или кухонных ножниц сделайте маленький разрез по брюшку от конца хвоста до конца головы.



**2** Выньте внутренности, затем отрежьте жабры. Осторожно, они могут быть очень острыми! Выбросьте удаленные внутренности и жабры.



**3** Промойте полость под холодной проточной водой, смойте кровь и остатки внутренностей. Протрите рыбу насухо бумажным полотенцем. Теперь ее можно освобождать от чешуи и костей.



## ПОТРОШЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЖАБРЫ

Этот метод используют, если рыбу собираются сварить целиком или нарезать на стейки, и при разделке малых плоских рыб: он сохраняет их естественную форму. Перед потрошением очистите рыбу и обрежьте плавники (см. внизу).



**1** Прежде всего вырежьте жабры, которые находятся у основания головы (осторожно, жабры очень острые!). Вытащите жабры, подцепив их указательным пальцем.



**2** Засуньте пальцы в отверстие, оставшееся после удаления жабр, и вытащите внутренности.



**3** Кухонными ножницами надрежьте брюшко у анального отверстия. Вставьте в разрез пальцы и вытащите оставшиеся внутренние органы (показано потрошение радужной форели).

## ЧИСТКА И ОБРЕЗКА

Нет никаких жестких правил относительно чистки рыбы. Тем не менее существуют некоторые общие положения, которые могут оказаться вам полезными. Прежде всего, если вы планируете есть кожу рыбы, то ее, конечно, следует почистить. С другой стороны, если перед подачей на стол вы намерены удалить кожу, то снимать чешую с рыбы нет никакой необходимости. На рисунках внизу показан лосось.



**1** Положите рыбу на рабочую поверхность, покрытую полиэтиленовым пакетом или газетой. Если рыба небольшая, можно поместить ее на дно раковины под струю холодной воды. Возьмите рыбу за хвост и рыбчисткой начните соскабливать чешую с верхней стороны рыбы, двигаясь от хвоста к голове. Переверните рыбу и соскоблите чешую с другой стороны.



### ЧИСТКА НОЖОМ

Если у вас нет рыбчистки, можете использовать для чистки рыбы обычный поварской нож. Соскабливать чешую следует тупой стороной лезвия.



**2** Кухонными ножницами отрежьте спинные и брюшные плавники, а затем и грудные плавники, расположенные по обе стороны головы. При желании можно обрезать ножницами и хвост (обычно ему придают форму буквы V).

## УДАЛЕНИЕ КОСТЕЙ ЧЕРЕЗ БРЮШКО

Чтобы вынуть кости из рыбы (здесь: морской окунь) таким способом, сначала удалите внутренности через брюшко (с. 154), затем почистите рыбу и срежьте плавники (с. 155). После удаления костей рыбу можно нафаршировать и готовить – чаще всего ее запекают.



**1** Разверните рыбу. Освободите от мякоти грудную клетку (поперечные кости) на верхней стороне, для чего проведите вдоль грудной клетки острым ножом. Переверните рыбу и повторите на другой стороне.



**2** Кухонными ножницами надрежьте хребет у головы и хвоста. Двигаясь от хвоста, отделите хребет от мякоти. Поперечные кости уйдут вместе с хребтом.

## УДАЛЕНИЕ КОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СПИНКУ

Удаление костей через спинку целой круглой рыбы – это подготовка ее для фарширования, а затем запекания в конверте (*en papillote*). Сначала почистите рыбу, обрежьте плавники (с. 155). Не потрошите рыбу! Для удаления костей используйте острый и гибкий нож. Здесь показан черный морской окунь.



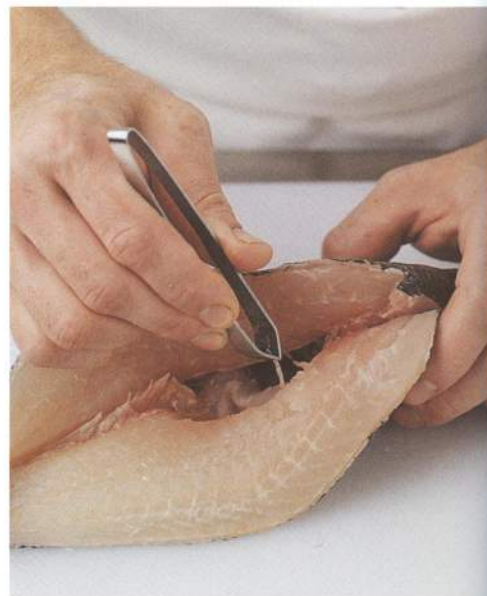
**1** Разрежьте спинку вдоль позвоночника от головы до хвоста. Держите нож близко к хребту параллельно костям. Будьте осторожны: когда вы достигнете брюшка, не порежьте кожу.



**3** Кухонными ножницами отрежьте хребет у головы и хвоста, а затем удалите его. Промойте полость под холодной проточной водой и высушите.



**2** Переверните рыбу и проведите ножом от хвоста к голове вдоль другой стороны хребта. Как и прежде, продолжать срезать мякоть с костей с другой стороны позвоночника.



**4** Большим пинцетом или маленькими ножницами извлеките все остальные косточки. Обратите внимание на полоски из крошечных костей, идущие вдоль обеих сторон рыбы.

## ФИЛЕТИРОВАНИЕ

После потрошения круглую рыбу обычно разрезают на два куска филе. Лучше всего использовать в этих целях специальный нож для филетирования – лезвие у него более длинное и гибкое, чем у обычного кухонного ножа.



**1** Почистите рыбу в соответствии с ее видом и с тем, собираетесь ли вы оставить кожу на филе (с. 155). Введите нож для филетирования у основания головы, сразу за жабрами, и сделайте разрез под углом, доведя его до самого хребта.

Разделанную на филе рыбу можно приготовить любым способом. Важно отметить, что с маленькой и очень тонкой рыбой (например, с показанной здесь кефалью) нужно обращаться очень осторожно, чтобы ее не пережарить.



**2** Начав от жабр и двигаясь вдоль верхней стороны хребта, разрежьте рыбу по всей длине спинки.



**3** Снова двигаясь от головы к хвосту, продолжите отделять мякоть от костей. Держите нож параллельно хребту, а филе после прохождения ножа опускайте на прежнее место. Отрезанное филе отделите от костей.



**4** Переверните рыбу. На этот раз повторите процесс, двигаясь от хвоста к голове. Отрежьте второй кусок филе.

## СНЯТИЕ КОЖИ С ФИЛЕ

Если вы планируете сделать филе рыбы без кожи, то нет необходимости снимать ее с целой рыбы – разве что вы захотите потом нафаршировать ее. Снятие кожи с круглых и плоских рыб осуществляется одинаково. Здесь показано снятие кожи с филе лосося.



**1** Положите филе кожей вниз. Вставьте рыбный нож в мякоть ближе к концу хвоста, поверните лезвие под небольшим углом. Разрежьте мякоть до кожи.



**2** Поверните лезвие ножа так, чтобы он принял почти горизонтальное положение у поверхности кожи. Крепко держа нож в таком положении, вплотную к коже, потяните за нее, чтобы освободить филе.

## НАРЕЗКА СТЕЙКОВ

Из любой большой круглой рыбы можно нарезать стейки, на чаще всего их делают из тунца, рыбы-меч и лосося. Плоские рыбы обычно слишком тонкие, чтобы делать из них стейки (исключение – палтус). Рыбные стейки можно приготовить по-разному; метод приготовления определяется обычно толщиной рыбы. Например, тонкий стейк (толщиной около 1 см) лучше быстро приготовить на гриле, а более толстый стейк (толщиной около 2,5 см) подойдет для барбекю. Здесь показан лосось.



**1** Выпотрошите рыбу через брюшко. Очистите ее, обрежьте плавники. С помощью поварского ножа отрежьте голову сразу за жабрами.



**2** Крепко держа рыбу за бок, нарежьте ее на стейки желаемой толщины.

## ФИЛЕТИРОВАНИЕ МОРСКОГО ЧЕРТА

Хвост морского черта, как правило, продается уже без кожи, но если его жесткая черная кожа все-таки присутствует, удалите ее острым ножом. Введите нож под кожу на широком конце хвоста, а затем, крепко держась за кожу, потяните ее и отрежьте от мякоти.



**1** Срежьте с одной стороны мякоть с центральной кости, чтобы освободить кусок филе. Повторите операцию с другой стороны хребта.



**2** Перед приготовлением филе нужно снять тонкую пурпурную пленку, которая покрывает мякоть. Для этого введите нож между пленкой и мякотью, после чего, подергивая пленку, отрежьте от нее узкие полоски мякоти.

## СНЯТИЕ КОЖИ С УГРЯ И ПОТРОШЕНИЕ

С угря легче снять кожу сразу после вылова, а готовить его после удаления кожи и потрошения нужно очень быстро (почти как любую рыбу). Обычно угри продаются уже разделанными, но с кожей. Кожа у угря скользкая, так что удоб-

но удерживать его салфеткой. После снятия кожи можно нарезать угря на куски средних размеров (для запекания) или на меньшие куски, которые затем использовать для жарки, варки на пару или приготовления на гриле.



**1** Салфеткой держите угря около головы. Надрежьте кожу вокруг всего основания головы, но саму голову не отрезайте.



**2** Возьмитесь за голову салфеткой. С помощью пинцета оттяните кожу от надреза, сделанного вокруг головы.



**3** По-прежнему держа рыбу за голову салфеткой, другой рукой с помощью другой салфетки возьмитесь за отошедший участок кожи и сильно потяните. Кожа должна сняться по всей длине угря.



**4** Начав с основания головы, проведите разрез вдоль всей нижней части угря. Удалите внутренности. Промойте угря под струей холодной проточной воды и высушите.

## СЫРЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ

Сырые морепродукты – такой изысканный деликатес, что я призываю всех попробовать их хотя бы один раз. Такие морепродукты, как двустворчатые моллюски и устрицы, обычно подают к столу в сыром виде на половинках их раковин, но есть и другие способы подачи, наиболее популярными из которых являются японские суси и сасими.

Для сасими морепродукты нарезают и красиво раскладывают на тарелках вместе с ломтиками маринованного имбиря и свеженатертым дайконом; сасими принято окунать в соевый соус. Суси – это кусочки морепродуктов, скомпонованные с при-

правленным уксусом вареным рисом; иногда суси заворачивают в сушеные водоросли нори или сжимают. Сасими и суси можно делать практически из любых типов рыбы и многих разновидностей моллюсков – главное, чтобы эти морепродукты были совершенно свежими. Чаще всего для этих целей берут двустворчатых моллюсков, скумбрию, осьминога, икру морского ежа, лосося, кальмара, тунца и лакедру желтохвостую (яп. хамати), отварного угря (яп. унаги). Морепродукты для суси или сасими можно глубоко охладить (30 мин), чтобы легче нарезать тонкими ломтиками.

Разложите ломтики рыбы на блюде с дайконом (инд. – мули), нарезанным соломкой, добавьте мелко нарезанный чили, натертую цедру citrusовых, поставьте блюдце с соевым соусом, в который будут макать кусочки



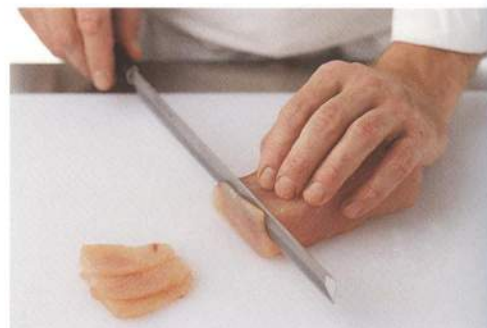
### ПРИПРАВЛЕННЫЙ УКСУС ДЛЯ РИСА

Смешайте в маленькой кастрюле 120 мл качественного японского рисового уксуса, 3 стл. сахарного песка и 1 стл. соли. Подогрейте на умеренном огне, помешивая, пока соль и сахар не растворятся. Охладите, перелейте в стеклянную миску и отставьте в сторону. Перед приготовлением размешайте эту смесь в четырех чашках горячего свежеприготовленного короткозерного или среднезерного риса. Используйте этот рис для приготовления суси.

## САСИМИ

Сасими – деликатес, который делают из сырой рыбы, и эта рыба должна быть высочайшего качества. Популярны сасими из лакедры желтохвостой хамати, жирной мякоти с брюшка тунца (яп. торо) и луциана.

Рыбу можно нарезать ломтиками любой формы. В данном случае филе тунца было отрезано «кирпичиком», так что сасими получились в виде тонких квадратных кусочков. Пуристы от сасими просто разрезают рыбу вдоль туловища. Ножом с длинным лезвием разрежьте рыбу на очень тонкие (3 мм) ломтики.



## Ахи поке – тунец с соевым соусом, юдзу и кориандром

Ахи поке – традиционное для Гавайских островов блюдо из сырых морепродуктов, чаще всего из тунца или лосося; его можно подавать с различными приправами. В данном случае тунец приправлен соком юдзу, который продается в магазинах восточных продуктов.

### Для ахи поке

225 г мяса тунца (качественного, как для сасими)

2 чл. пасты из чеснока и чили

1½ ст.л. мелко нарезанного свежего имбиря

1½ ст.л. мелко нарезанного лука-шалота

2 чл. семян черного кунжута

3 пера зеленого лука (только кончики зеленой части), мелко нарезать по диагонали

1½ ст.л. темного кунжутного масла

### Для соуса

2 ст.л. сока юдзу (с. 106)

1 ст.л. соевого соуса

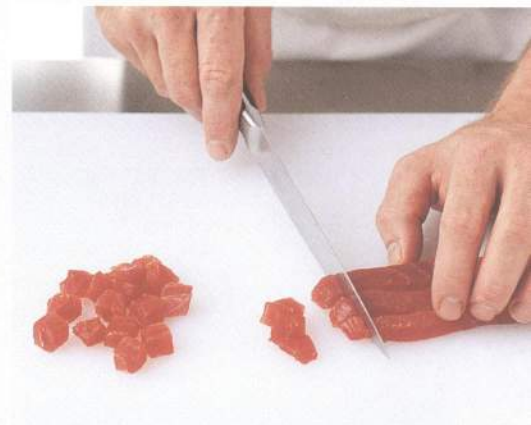
1 ст.л. нарезанного кориандра

1 ст.л. оливкового масла

Вырежьте из мякоти тунца аккуратный «кирпичик», нарежьте его кусочками толщиной около 5 мм. Разрежьте каждый ломтик на полоски шириной, равной толщине, а затем нарежьте ленты из мякоти на кубики.

Смешайте в миске кубики тунца, пасту из чеснока и чили, имбирь, лук-шалот, семена кунжута, нарезанный зеленый лук и кунжутное масло. Тщательно перемешайте, приправьте морской солью грубого помола. Держите в холодильнике под крышкой.

Для соуса поместите в маленькую миску сок юдзу и соевый соус, добавьте кориандр, медленно влейте оливковое масло и размешайте. Положите ахи поке в центр каждой тарелки и ложкой налейте вокруг немного соуса.



Нарежьте мякоть тунца мелкими кубиками



# РАЗДЕЛКА ПЛОСКОЙ РЫБЫ

Плоские рыбы, которые вместе с круглыми составляют семейство плавниковых рыб, действительно овальные и плоские, а глаза у них расположены только на одной стороне головы. Как правило, они имеют цветную верхнюю сторону, которая может быть темно-коричневой, черной или темно-серой, и светлый «низ».

Наиболее распространенные плоские рыбы – палтус, камбала, тюрбо и морской язык. Их можно готовить различными способами, в том числе жарить на гриле, варить над паром, сотировать, запекать или слегка отваривать в кипятке. Поданные целиком, плоские рыбы имеют очень эффектный вид.

## ПОТРОШЕНИЕ И ОБРЕЗКА

Если вы планируете подать плоскую рыбу к столу целиком, то сначала вам нужно будет выпотрошить ее (шаг 1) и срезать плавники (шаг 2). Перед вторым шагом убедитесь в том, что в рыбе не осталось внутренних органов, после чего обрежьте плавники и при необходимости почистите рыбу. Но фото показана работа с камбалой.



**1** Поварским ножом сделайте небольшой разрез вдоль живота, чтобы можно было добраться до внутренностей и икры, и выньте их.



**2** Кухонными ножницами отрежьте плавники, оставляя у каждого примерно по 5 мм, чтобы при обрезке не зацепить тушку рыбы.



**3** Если нужно, очистите белую сторону рыбы, отрежьте ножницами жабры. Промойте рыбу внутри и снаружи холодной проточной водой.



### ЧИСТКА КАМБАЛЫ

Если кожа на светлой стороне плоской рыбы кажется на ощупь грубой, то после потрошения рыбы и обрезки плавников ее нужно почистить (см. выше).

Положите рыбу на газету или на полиэтиленовый пакет. Специальной рыбачисткой или задней (тупой) стороной поварского ножа соскоблите чешую, двигаясь от хвоста к голове.

Темную сторону плоской рыбы чистить не нужно, поскольку перед подачей на стол ее все равно придется удалить.



## ПОТРОШЕНИЕ С ГОЛОВЫ

Это простой способ потрошения для случая, если вы планируете подать к столу плоскую рыбу целиком, но без головы, или для удаления внутренностей перед нарезкой рыбы на филе (с. 164). Обрежьте плавники, затем, если необходимо, очистите от чешуи кожу на светлой стороне рыбы (см. слева). Положите рыбу темной стороной вверх и сделайте V-образный надрез вокруг головы. Крепко возьмитесь за голову и быстрым поворотом отделите ее от туловища. Внутренности и жабры должны уйти вместе с головой. Промойте образовавшуюся полость под струей холодной проточной воды.



## СНЯТИЕ КОЖИ

Это следующий шаг в последовательности действий, если вы хотите приготовить плоскую рыбу целиком, с костями или без костей (см. справа), а может быть, нафаршировать ее. Обычно у рыбы удаляют только жесткую темную кожу, а светлую оставляют для сохранения формы во время приготовления. Здесь показана рыба тюрбо.



**1** Кухонными ножницами обрежьте плавники на брюшке и спине рыбы, оставляя около 5 мм, чтобы не повредить мякоть.



**2** Переверните рыбу светлой стороной вверх. Сделайте небольшой надрез у хвоста, отделите темную кожу от мякоти. Вставьте нож между мякотью и темной кожей. Держа лезвие ножа вплотную к коже, другой рукой с силой потяните кожу и аккуратно отделите ее от мякоти.

## УДАЛЕНИЕ КОСТЕЙ

У плоской рыбы, которую планируется нафаршировать, нужно удалить все кости. Правильно приготовленная плоская рыба выглядит очень красиво (здесь показан тюрбо).

**1** Снимите с рыбы кожу (см. слева). Положите на доску вверх той стороной, на которой была кожа, и с помощью филетировочного ножа сделайте разрез по центру, доведя его до кости.

**2** Освободите филе от костей с одной стороны, проведя горизонтальный надрез по внешней кромке рыбы. Не снимайте филе. Переверните рыбу и повторите операцию, освободив другую часть филе.

**3** Проведите лезвием ножа под хребтом по всей длине рыбы, чтобы отделить кости от мякоти (см. справа).



**4** Кухонными ножницами разрежьте хребет у головы и хвоста, а также в центре, чтобы хребет распался на куски.

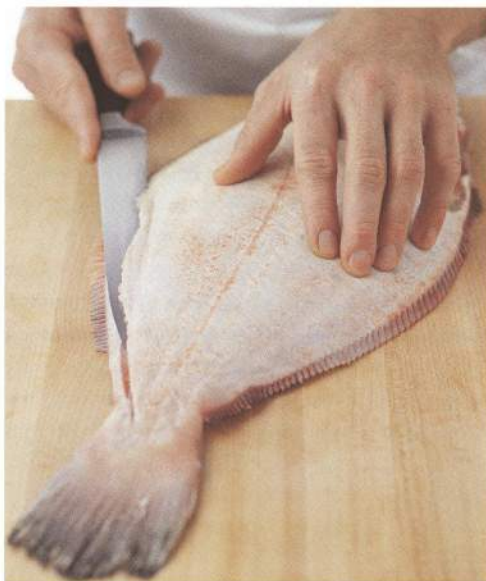


**5** Осторожно отделите куски хребта от рыбы, в случае необходимости отрежьте их от мякоти ножом. Перед тем как начинать рыбу, убедитесь в том, в ней не осталось ни косточки.

## НАРЕЗКА НА ДВА ФИЛЕ

Плоские рыбы обычно шире, чем большинство круглых рыб, потому их можно разрезать как на два, так и на четыре куска филе (см. ниже). Выбор, как правило, определяется общим размером рыбы и способом ее подачи. Так, два больших плоских филе рыбы выглядят очень эффектно.

Конечно, не все плоские рыбы разделяются одинаково. Например, большинство из них сначала нарезают на филе, а затем снимают с кусочков кожу, и только морской язык сначала освобождают от кожи (с. 166). Здесь показана нарезка камбалы.



**1** Выпотрошите рыбу через жабры (это делается так же, как и в случае с круглой рыбой, см. с. 155). Ножницами обрежьте плавники и вырежьте жабры.

**2** Положите рыбу головой к себе. У основания головы сделайте надрез до хребта. У хвоста вставьте филетировочный нож и сделайте разрез вдоль рыбы, который должен пройти чуть выше костей. Продолжите разрезать, двигаясь к голове.

**3** Поверните рыбу хвостом к себе (не переворачивайте ее). Двигаясь от основания головы, проведите разрез вдоль рыбы в направлении к хвосту, держа нож чуть выше костей.

## НАРЕЗКА НА ЧЕТЫРЕ ФИЛЕ

Здесь показана последовательность действий по нарезанию четырех кусков филе из очень больших плоских рыб, например, из изображенной на рисунке тюрбо.

Перед началом филетирования выпотрошите рыбу, отделив от нее голову, вместе с которой будут удалены и жабры (с. 162). После этого отрежьте плавники.



**1** Положите плоскую рыбу на доску хвостом к себе. Ножом для филетирования сделайте надрез по центру рыбы до ее хребта, ориентируясь на видимую линию, по которой потом разделятся кусочки филе.



**4** Снова поверните рыбу. Держа лезвие ножа почти горизонтально и подводя его близко к костям, аккуратно, плавными движениями нарежьте рыбу. Продолжите надрез над центральным скоплением костей на другой стороне. При необходимости поворачивайте рыбу.



**5** Осторожно снимите верхнюю часть филе, которая должна состоять из одного куска. Переверните рыбу и повторите процесс с другой стороны – на этот раз нужно начинать процесс у основания головы и с шага 4. Очистите филе от кожи.



**2** Держа лезвие ножа почти горизонтально, доведите его до хребта с одной стороны и плавными движениями разрежьте рыбу по горизонтали, пока не доходя до ее края. Надрежьте кожу с края и снимите филе. Повторите эту процедуру, сняв другой кусочек филе на той же стороне.



**3** Переверните рыбу. Действуя аналогичным образом, отрежьте и снимите два куска филе с противоположной стороны рыбы. Снимите кожу со всех четырех кусочков филе.

## СНЯТИЕ КОЖИ С МОРСКОГО ЯЗЫКА И ФИЛЕТИРОВАНИЕ

Морской язык в отличие от других плоских рыб требует специальной обработки. Большинство поваров предпочитает сначала снять с него кожу, однако если морской язык готовится целиком, то кожу придется оставить. Речь идет об удалении только черной кожи, нежную светлую кожу лучше оставить, даже если рыба разрезается на филе.



**1** Сделайте небольшой наклонный надрез на коже у хвоста рыбы, чтобы отделить лоскут темной кожи от мякоти.



**2** Салфеткой крепко возьмитесь за освобожденный лоскут темной кожи. Плотно держа хвостовую часть рыбы другой рукой, потяните за темную кожу и снимите ее с рыбы. Разделайте рыбу на два филе (с. 164).



### ЗАХВАТ КОЖИ

Чтобы получить хорошее сцепление с кожей при отделении ее от рыбы, нужно либо крепко держать кожу салфеткой, либо сначала обмакнуть пальцы в соль. Снимайте кожу резко, дергая ее параллельно мякоти, и делайте это как можно более быстрым движением.

## РАЗДЕЛКА КРЫЛА СКАТА

Скат – один из видов хрящевых рыб (Batoidea). Его ценят за «крылья», которые иногда филетируют, чтобы отделить мякоть от желатинообразного хряща. Филе из крыльев ската чаще всего просто слегка сотируют, хотя можно и отварить его в легком светлом бульоне – это тоже будет очень вкусно (с. 190).



**1** Положите крыло ската на доску темной стороной вверх и толстой стороной к себе. Погрузите нож в мякоть, дойдите до хряща (это будет примерно половина толщины крыла).



**2** Поверните крыло. Держа нож у хряща горизонтально, отрежьте мякоть, пока не достигнете другого края крыла. Обрежьте рыбу по краю и снимите эту часть филе. Повторите процедуру с другой стороны. Снимите кожу с филе подобно тому, как это делается у круглых рыб (с. 158).

# РАЗДЕЛКА МОЛЛЮСКОВ И РАКООБРАЗНЫХ

К морепродуктам относятся помимо морской рыбы ракообразные и моллюски. Ракообразные – лобстеры, креветки, крабы и т.п. – имеют внешний скелет, сегментированные тела и сочлененные с телом конечности. Большинство моллюсков имеют жесткие раковины, при этом гастроподы (брюхоногие, например морские ушки и другие улитки) имеют раковину с одной створкой, а двустворчатые

моллюски (например, гребешки, устрицы, мидии) – с двумя. Моллюски третьего типа, так называемые головоногие (например, осьминоги и кальмары), не имеют твердых внешних раковин.

Как правило, моллюсков варят в жидкости или на пару. Ракообразных также можно приготовить на гриле. Многие моллюски подаются к столу в сыром виде.

## ОЧИСТКА МИДИЙ И УДАЛЕНИЕ «БОРОДЫ»

Живые мидии обычно имеют на раковинах волокнистые наросты, «бороды». Перед началом приготовления эти «бороды» нужно удалить, а ракушки тщательно вымыть. Мидии часто готовят на пару либо варят

в вине или в жидкости, которая образуется при нарезке томатов. Створки мидий должны при этом раскрыться, как и в процессе приготовления на гриле или запекания. Мидии почти никогда не подают в сыром виде.



**1** Протрите мидии под холодной проточной водой, чтобы удалить песок и грязь. Небольшим острым ножом очистите их от любых наростов.

**2** Зажмите тягучую темную «бороду» между указательным и большим пальцем и отделите ее от оболочки мидии.



### МОЛЛЮСКИ: МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ПОКУПКЕ, ПОДГОТОВКЕ И ПРИГОТОВЛЕНИИ

■ При покупке мидий, устриц и других двустворчатых моллюсков убедитесь в том, что их раковины плотно закрыты. Исключением является моллюск гуйдак, раковина которого всегда приоткрыта, но и она при легком постукивании по ней должна закрыться. Впрочем, раковины мидий также могут быть приоткрытыми, но, как и гуйдаков, должны немедленно закрыться при постукивании по ним. Если этого не происходит,

то не покупайте таких моллюсков, а если уже купили, то выбросьте их.

■ Начиная подготовку к приготовлению моллюсков, в первую очередь выбросьте все те, у которых раковины повреждены. Некоторые двустворчатые моллюски иногда содержат в себе песок, поэтому перед приготовлением лучше их почистить. Положите раковины в большую миску с холодной водой, в которую добавле-

но немного кукурузной муки, и оставьте ее на ночь в холодильнике. Моллюски съедят угощение и изгонят из себя песок.

■ После кипячения или приготовления на пару двустворчатых моллюсков, например мидий, проверьте, чтобы все они открылись, а все закрытые выбросите. Откажитесь также от устриц, которые при открытии пахнут рыбой. Все морепродукты должны издавать лишь свежий, сладкий аромат моря.

## ОТКРЫВАНИЕ УСТРИЦ

При подготовке устриц мастерство приходит с практикой. Защищайте руки от острых краев раковин устриц толстой салфеткой или надевайте специальную перчатку из проволоочной сетки. Старайтесь держать устрицу горизонтально или над кастрюлькой, чтобы не пролить вкусную солоноватую жидкость. Если вы собираетесь подавать устриц сырыми на половинках раковин, то перед открыванием хорошенько их почистите.



**1** Возьмите устрицу толстой салфеткой. Вставьте кончик устричного ножа в «петлю» между створками и проверните его – раковина откроется. Держа лезвие ножа горизонтально и близко к верхней части раковины, отрежьте мышцу и высвободите устрицу. Снимите верхнюю створку раковины.



**2** Осторожно перемещая нож под устрицей, освободите ее от нижней створки раковины. Следите за тем, чтобы не порезать мякоть и не наклонить створку, иначе солоноватая жидкость выльется из нее.

## ОТКРЫВАНИЕ КЛЕМОВ

К клемам относят песчаные и жесткие ракушки: с твердой раковиной, например петушков (*Ruditapes decussatus*) и венерок (*Venus spp.*), и с мягкой раковиной, например песчаную мию (*Mya arenaria*). Их нужно хорошо промывать от песка (с. 167) перед приготовлением или подачей в сыром виде. Можно открыть створки раковин, отварив клемов в кипятке или на пару. Сердцевидок (*Cerastoderma edule*) обрабатывают и готовят так же.



**1** Держа клема в толстой салфетке, чтобы защитить пальцы, введите наконечник ножа между верхней и нижней створками и поднимите ручку ножа кверху, чтобы створки разошлись.



**2** Введите нож ближе к внутренней стороне верхней створки, разорвите мышцы и освободите моллюска; затем так же отрежьте моллюска от нижней раковины. Не повредите мякоть! Если вы будете подавать моллюсков в сыром виде на половинках раковин, снимите верхние створки. У моллюсков с мягкими раковинами перед подачей на стол удалите с мякоти темные пленки.

## ОТКРЫВАНИЕ РАКОВИН ГРЕБЕШКОВ

Большинство поваров покупает гребешки уже открытыми, но иногда их продают в раковинах. Перед открытием почистите и вымойте створки. Гребешки можно подавать в сыром виде, как часть суси или сасими, или отварить. Красную или оранжевую икру гребешка (она еще называется кораллом) можно быстро обжарить и подать вместе с основным блюдом из гребешка, либо растереть в пюре и добавить к соусу.



**1** Крепко держа гребешок в руке, расположив раковину горизонтально, вставьте длинный, тонкий, гибкий нож между верхней и нижней створками, так чтобы лезвие как можно ближе прилегало к внутренней стороне верхней створки (чтобы не повредилась мякоть). Проведите ножом вокруг верхней створки, чтобы отделить мышцу.



**2** Когда мякоть гребешка освободится от верхней створки, снимите ее. Ножом отделите гребешок от нижней створки раковины, снова стараясь не порезать мякоть.



**3** Оторвите или отрежьте внутренние органы и похожую на бахрому мембрану от мяса белого гребешка и «кораллов»; выбросьте внутренние органы и пленки. Перед использованием промойте гребешок и «кораллы».



### РАЗДЕЛКА МОРСКОГО УШКА И ТРУБАЧА

Морское ушко, также называемый абалон или галиотис, представляет собой большого моллюска, состоящего из «ноги», покрытой одной раковиной. «Нога» — на самом деле мышца, которой моллюск плотно крепится к камню, — и является съедобной частью морского ушка. Собирать этих моллюсков сложно, поэтому вы редко найдете их в продаже живыми и в раковинах.

Для того чтобы разделать морское ушко, вам нужно отрезать мякоть от внутренней поверхности раковины, освободить «ногу», а затем отрезать от нее все участки темной кожи, бахрому и внутренности. У некоторых морских ушек мякоть является очень жесткой, поэтому их нужно размягчить молоточком для отбивания мяса. Морское ушко чаще всего едят сырым.

С другой стороны, можно нарезать его тонкими ломтиками и быстро обжарить — подобно кальмарам и осьминогам, морское ушко нужно готовить быстро или подвергать долгому и медленному тушению, иначе оно будет жестким.

Трубачи — это морские улитки. После очистки и освобождения от песка (с. 167) их, как правило, варят прямо в раковинах, в кипящей подсоленной воде либо в мясном или рыбном бульоне (с. 190), а подают к столу вместе с небольшими вилочками (похожим образом готовят и подают и маленьких улиток). Другой способ состоит в том, чтобы достаточно долго протушить моллюсков, чтобы можно было удалить их из раковин, а затем использовать в супах или рагу.

## ОЧИСТКА КАЛЬМАРА

Кальмар – интересное на вид головоногое с десятью конечностями, которое состоит из двух основных частей: мантии (тела) и щупалец («рук»). Он имеет один глаз, а также хрящевидную, похожую на пластиковую вставку в мантии – так называемую стрелку. Перед приготовлением глаз и перо нужно удалить. Пожалуй, наиболее странная часть кальмара – его рот, который называют клювом. Это небольшой шарик, скрытый среди щупалец. В маленьком серебристо-черном мешочке кальмар хранит чернила, которые часто используют для подкрашивания пасты, а также соусов из морепродуктов. Чернила придают этим продуктам сильный «морской» вкус и интенсивный черный цвет.



### РАЗДЕЛКА КАРАКАТИЦЫ

Каракатица, которую иногда еще называют «сепия», очень похожа на кальмара, только крупнее его. Она высоко ценится в Европе благодаря чернилам, которые используются, чтобы добавить цвета и вкуса в различные соусы и тушеные блюда. Чернила каракатиц гораздо темнее, чем у кальмаров или осьминогов. Перед приготовлением каракатиц разделяют аналогично кальмарам; главное отличие состоит в том, что разрез делается сбоку – это позволяет легко удалить внутренности и мешок с чернилами. Таким образом, мантию каракатицы нарезают ломтиками, а не кольцами, как у кальмаров.



**1** Потяните мантию и щупальца друг от друга. Глаз, внутренности и мешочек с чернилами уйдут вместе с щупальцами, поскольку все они крепятся к голове.



**2** Вытащите из мантии прозрачную стрелку, напоминающую пластиковую, и выбросьте ее.



**3** Отрежьте щупальца от головы – разрез нужно делать чуть выше глаза. Выбросьте голову и внутренние органы, но сохраните чернильный мешок, если собираетесь использовать чернила для окрашивания соусов.



**4** Откройте щупальца, вытащите клюв и выбросьте его. Промойте мантию и щупальца под холодной проточной водой. В соответствии с рецептом оставьте мантию целой или нарежьте ее кольцами; щупальца сохраните целиком.



## ОЧИСТКА И НАРЕЗКА ОСЬМИНОГА

Осьминоги, как правило, продаются уже и очищенными и нарезанными. Если осьминог небольшой, то все, что вам нужно сделать перед его приготовлением, – это отрезать и выбросить голову и подготовить тушку осьминога к тепловой обработке. Большого осьминога (больше 4,5 кг) перед приготовлением нужно размягчить, для чего достаточно постучать по нему кухонным молотком примерно 5 мин.

**1** Острым поварским ножом отрежьте у осьминога голову и выбросьте ее. Срежьте глаза.



**2** Переверните осьминога, маленьким ножом вырежьте с противоположной стороны клев (рот) и выбросьте его.



**3** Отрежьте щупальца, а затем нарежьте их на куски нужного размера.

## РАЗДЕЛКА МОРСКИХ ЕЖЕЙ

Икра морского ежа (яп. «уни») – удивительно сочный и вкусный продукт. Ее едят сырой (обычно в ресторанах, где подают суси), а также слегка разминают для соусов либо готовят вкуснейшее подобие яиц-пашот. Икра морского ежа доступна круглый год, но вкуснее всего она в холодные месяцы. Морских ежей всегда можно приобрести у хороших торговцев рыбой.



**1** Переверните морского ежа «вверх дном» и с помощью толстой салфетки возьмите его в руку. В центре вы увидите небольшое отверстие. Вставьте в него концы кухонных ножниц и вырежьте «крышку».



**2** Снимите крышку. Под ней покажется икра. Бережно достаньте ложкой мешочки с икрой – они очень нежные.

## ЧЕРНАЯ ИКРА

Это собая икра осетровых рыб, почти монополично добываемых в Каспийском море Россией и Ираном. Существует три типа:

- *белужья* имеет самые большие икринки и является самой дорогой;
- *осетровая* имеет икринки среднего размера и относится к средней ценовой категории;
- *еврюжья* – самая мелкая и наименее дорогая.

Цены на нее растут, поскольку осетровые подвергаются все большей опасности из-за загрязнения Каспия и перелова рыбы. Для удовлетворения спроса другие страны начали производить свою собственную икру осетровых. Так для производства

мелкой черной икры используются рыбы, выращенные во Франции и в некоторых частях США.

Черная икра может храниться в холодильнике до двух месяцев, но содержимое открытой банки нужно съесть за 2–3 дня. Никогда не замораживайте икру: при оттаивании она потрескается. Если при открытии вы видите следы крови, белые кристаллы или обрывки пленки, такую икру есть нельзя – это может быть фальсификат, опасный для здоровья.

На фотографии, приведенной ниже, порции икры представлены вместе с нарезанными яичными желтками и белками, сметаной (*crème fraîche*), оранжевыми и розовыми ломтиками грейпфрута, нарезанными ягодами каперсов и тостами.



### ДРУГИЕ ВИДЫ ИКРЫ

Иногда икрой (*caviar*) называют и некоторые другие ее виды. И хотя их вкус и текстура не так хороши, как у настоящей икры, по-своему они тоже восхитительны. Таковы, например, красная икра лососевых рыб или красная либо черная икра пинагора. Имеются также японские разновидности икры, наиболее полу-

лярной из которых является васаби тобико (см. слева). Другие типы икры включают свежую мягкую икру (женские особи сельди и скумбрии) и жесткие молоки (кефаль, алоза, треска, карп, тунец, сельдь), которые часто продаются солеными, спрессованными или подкопченными.

## Икра морского ежа и осетра с водкой, крем-фрешем и дайконом

Свежие морские ежи делают это блюдо выдающимся. Васabi тобико, то есть икру летучей рыбы, приправленную хреном васabi, можно приобрести в специализированных рыбных ресторанах или суси-ресторанах. Если вы не будете использовать васabi тобико, то возьмите вместо нее лососевую икру и добавьте немного васabi к водке и крем-фрешу.

2–3 морских ежа (то есть 12 мешочков икры)

55 г дайкона, нарезанного соломкой

1 ст.л. свежесжатого лимонного сока

2 ст.л. водки

60 г крем-фреша

55–85 г осетровой икры

4 ст.л. икры васabi тобико

2 ч.л. бланшированных кубиков темно-фиолетового картофеля (виталот) размером около 3 мм

12 тонких ломтиков красного редиса

4 пера лука-резанца

2 ч.л. оливкового масла

### Для приготовления сока петрушки

100 г петрушки

2 ст.л. масла из виноградных косточек

3 ст.л. ледяной воды

Сначала сделайте сок петрушки, для чего несколько секунд прожарьте петрушку на очень горячей сковороде с 1 ст.л. масла. Немедленно снимите петрушку со сковороды и поставьте в холодильник охлаждаться. Крупно нарежьте охлажденную петрушку, поместите ее в блендер с ледяной водой и оставшимся маслом. Тщательно перемешайте, затем протрите через мелкое сито, приправьте солью и перцем. До использования храните сок петрушки в холодильнике.

Выньте мешочки с икрой из морских ежей (см. с. 172), осторожно промойте их холодной водой, промокните бумажной салфеткой и отставьте в сторону.

Тертый дайкон выложите в небольшую миску, добавьте лимонный сок, приправьте по вкусу и перемешайте.

В другой небольшой миске смешайте водку с крем-фрешем и приправьте по вкусу.

Аранжируйте блюдо, для чего положите несколько ложек соуса из крем-фреша в центр каждой тарелки. Расставьте в четырех точках тарелки икру морского ежа, а затем осетровую икру, васabi тобико, фиолетовый картофель, красный редис, дайкон и зеленый лук. Зигзагом вылейте на тарелки немного сока петрушки, сбрызните оливковым маслом.



## РАЗДЕЛКА СВЕЖЕГО ЛОБСТЕРА

Перед приготовлением свежего лобстера чистят и разрезают. Отложите в сторону зеленоватую печень лобстера и все «кораллы» (мешочки с икрой). Они пригодятся для приготовления соуса, масла с приправами или начинки. Голову, тело и ноги можно использовать в рыбных супах для аромата.



**1** Обвяжите клешни лобстера резиновыми ленточками. Положите его плашмя на разделочную доску и прижмите. Введите кончик тяжелого поварского ножа в голову лобстера и опустите его прямо вниз, разделив голову пополам.



**2** Удалите клешни, отвернув их от лобстера или, при необходимости, отрезав поварским ножом.



**3** Возьмитесь одной рукой за тело с головой, а другой – за хвост лобстера. Поверните и разделите их.



**4** Выньте ложкой печень и «кораллы» из головной и хвостовой частей и сохраните их. Теперь хвост и клешни готовы для варки.

## ОТДЕЛЕНИЕ МЯСА ПРИГОТОВЛЕННОГО КАЛЬМАРА

Вместо того чтобы разрезать свежего лобстера перед варкой, можно приготовить его целиком, а затем вынуть из него мясо и использовать его в самых разнообразных блюдах. Чтобы приготовить лобстера таким образом, просто поместите его в глубокую кастрюлю с кипящей водой и варите, пока панцирь не станет красным. Для лобстера массой 450 г на это уйдет около 6 мин.



**1** Крепко возьмите вареного лобстера за хвост и резко его поверните, чтобы отделить его.



**2** Переверните хвостовую часть и кухонными ножницами вырежьте центр плоской нижней стороны панциря.



**3** Большими пальцами нажмите с обеих сторон разреза и откройте хвостовую часть панциря. Удалите мясо, стараясь оставить его одним куском.



**4** Щипцами для разделки лобстеров или маленьким молоточком вскройте клешни, стараясь не раздавить находящееся внутри мясо.



**5** Удалите мясо из клешней, по возможности – целыми кусками. Снимите и выбросьте любые пленки, приставшие к мясу.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАКОВ

Раки похожи на лобстеров, только меньше. Прокипятите их 6–8 мин в рыбном супе, бульоне (с. 190) или в воде, в которой варились крабы или другие морепродукты (можно добавить немного кайенского перца), дайте остыть и подавайте. Ниже показано, как достать из них мясо.



**1** Оторвите от рака головную часть (и высосите из головы вкусные соки, если они вам нравятся).



**2** Слегка сожмите хвост, чтобы сломать панцирь, затем потяните за одну из сторон панциря и достаньте мясо.

## РАЗДЕЛКА КРЕВЕТОК

У креветок есть небольшие трубки, заполненные песком, – вены или жилки. Обычно (если креветки не очень малы) жилки перед варкой удаляют: песок в них может поцарапать нёбо. Можно удалить жилку из креветки и после очистки, и когда она еще в панцире. Чтобы сделать мягкими большие креветки, которые потом фаршируют и готовят на гриле или запекают, их сначала разрезают и разворачивают в виде «бабочек».

### Разделка и удаление жилок



**1** Отделите голову, затем снимите панцирь с ножками. Иногда на креветке оставляют последний хвостовой плавник. Сохраните головы и панцири, если собираетесь варить из них бульон.

### Извлечение жилки без разреза



Очистите креветку или просто отделите голову и оставьте креветку в панцире. С помощью трубочки для коктейля подцепите жилку и удалите ее. Промойте креветок под холодной проточной водой и обсушите.



### РАЗДЕЛКА ЛАНГУСТИНА

Лангустинов также называют скампи или дублинская креветка. Лангустинов разделяют так же, как и обычных креветок, хотя их панцирь жестче. Съедобна у них только хвостовая часть.



**2** Аккуратно двигая кривой нож-резак вдоль спинки креветки, откройте темную вену. Удалите ее кончиком ножа или пальцами. Промойте креветок под холодной проточной водой и обсушите.

### Разделка «бабочкой»



Очистите креветку. Сделайте надрез вдоль спинки, не доводя его до конца, чтобы креветку можно было открыть и развернуть, как книгу. Вытащите вену, а затем промойте креветку под холодной проточной водой и обсушите.

## Лангустины с зеленым соусом карри и зеленым луком

Сладковатые, «сливочные» лангустины контрастируют с резкостью зеленого соуса карри, что в результате придает блюду уникальный вкус. Дополнительную экзотичность обеспечивает кушанью аромат листьев каффир-лайма. Если у вас нет устричного масла для гарнира, то смешайте 2 ч.л. бульона из лангустины с 1 ст.л. фильтрованного оливкового масла экстра-класса.

### Для зеленого соуса карри

- 6 перьев зеленого лука, нарезанных
- 2 свежих зеленых перца чили, без семян и нарезанных
- 2 зубчика чеснока, нарезанных
- 1 ст.л. мелко нарезанного свежего имбиря
- 1 ст.л. семян кориандра, обжаренных без масла (с. 97) и толченых
- ½ ч.л. раздавленного черного перца
- 4 листа каффир-лайма, порванных на кусочки
- 2 стебля лимонной травы, нарезанных
- 100 г базилика, нарезанного
- 50 г кориандра со стеблями, нарезанного
- 3 ст.л. оливкового масла
- тертая цедра и сок из 4 лаймов
- 4 ст.л. кокосового молока

### Для лангустины

- 2 лука-шалота, мелко нарубленных
- 2 ст.л. оливкового масла

12 перьев зеленого лука, разрезанных пополам

8 маленьких корней белой свеклы, очищенных и нарезанных на четвертинки или 2 белых свеклы средних размеров, очищенных и нарезанных кусочками или клиньями по 2,5 см

8 сырых лангустины, очищенных

2 большие горсти мелких листьев салата

### Для гарнира

- 4 ч.л. масла из моллюсков
- 4 ч.л. мелко нарубленного базилика

Для соуса разотрите в блендере зеленый лук, чили, чеснок, имбирь, семена кориандра, перец, листья лайма, лимонную траву, зелень, оливковое масло, цедру и сок лайма. Протрите пюре через густое сито в маленькую кастрюлю. Добавьте кокосовое молоко, приправьте и отставьте в сторону. Перед подачей подогрейте соус на слабом огне около 3 мин, пока он не станет горячим и не потемнеет.

Для приготовления лангустины нагрейте сотейник на среднем огне, положите в него лук-шалот, зеленый лук и кусочки свеклы, влейте оливковое масло и протушите 2 мин. Добавьте лангустины, увеличьте огонь до максимума и прожарьте 2–3 мин с каждой стороны, до готовности. Выньте лангустины из сотейника и приправьте по вкусу.

Положите в сотейник листья салата и перемешайте их, чтобы листья быстро сморщились. Перенесите салат, свеклу и зеленый лук в миску, приправьте по вкусу солью и перцем. Разрежьте каждый лангустин на две части.

Вылейте на центр каждой тарелки большое количество зеленого соуса карри. Выложите на соус немного увядшего салата, поместите овощи и лангустин. Обрызгайте края тарелки маслом из моллюсков, посыпьте блюдо измельченным базиликом и молотым перцем.



## РАЗДЕЛКА СВЕЖЕГО СИНЕГО КРАБА

Здесь описан процесс разделки краба в панцире с целью дальнейшего использования его для приготовления супа или соуса. С другой стороны, краб может быть разделан уже будучи сваренным или приготовленным на пару (тогда пропустите шаг 1).



**1** Положите краба на спину на разделочную доску. Вставьте кончик поварского ножа позади его глаз и быстро вонзите лезвие вниз до доски.



**2** Потяните и отделите маленькую, находящуюся снизу хвостовую пластину (фартук). Женские особи имеют закругленные фартуки; мужские – тонкие, острые.



**3** Надавите на центральную и ножную (клешневую) секции и снимите верхнюю часть корпуса.



**4** Отрежьте кухонными ножницами жабры, напоминающие губчатый мешочек с песком, который находится позади глаз.



**5** Разрежьте краба пополам или на четвертинки, теперь он готов для приготовления.



## РАЗДЕЛКА СВЕЖЕГО МЯГКОПАНЦИРНОГО КРАБА

Крабы, выловленные после линьки, имеют мягкий панцирь, который не нужно удалять перед приготовлением и употреблением в пищу. Популярные способы приготовления таких крабов – во фритюре и тушение. Их едят целиком, с хрустящей вкусной оболочкой.



**1** Кухонными ножницами отрезаем переднюю, головную часть краба с глазами и ртом.



**2** Отодвиньте верхний панцирь и удалите с обеих сторон жабры.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КРАБА

Целого свежего краба обычно отваривают или готовят на пару. Время приготовления зависит от размера краба. Так, приготовление 450-граммового синего краба займет 8–10 мин до кипения. Большинство европейских и дандженесский крабы требуют более длительной тепловой обработки: 15–20 мин для 900-граммового экземпляра. Оболочка приготовленного краба краснеет.



**3** Переверните краба к себе другой стороной. Отогните и удалите хвостовую пластину (фартук). Вычистите внутренности.

## ИЗВЛЕЧЕНИЕ МЯСА ИЗ ГОТОВОГО КРАБА

На клешни, ноги и туловище приходится существенная часть массы любого крупного мясистого краба. На рисунке показан обычный европейский краб, который содержит мягкую коричневую мякоть, а также белое мясо. Почти так же разделяют дандженесского краба.



**1** Положите краба спиной на разделочную доску, резкими движениями открутите клешни и ноги от туловища.

**2** Поднимите треугольную хвостовую часть (фартук) на нижней стороне туловища, а потом открутите и выбросьте фартук.



**5** Разломайте или разрежьте центральную секцию туловища на крупные куски. С помощью вилки для разделки лобстера или шампура достаньте белое мясо, выбросьте находящиеся в нем кусочки пленки. Положите мясо в миску.

**6** Ложкой достаньте из краба мягкое коричневое мясо и сохраните его, чтобы подать с белым мясом (в дандженесском крабе коричневого мяса нет). Выбросьте головной мешок. Если есть икра, достаньте ее ложкой и сохраните.



**3** Разломите центральную часть панциря у хвоста. Пальцами сначала разделите панцирь, а затем снимите его. Извлеките белое мясо из панциря с помощью чайной ложки.



**4** Вытащите жабры, расположенные по сторонам центральной части туловища, и выбросьте их. Кроме того, выбросьте внутренности, которые находятся в обеих частях панциря или прилипли к туловищу.



**7** Ножницами для разделки птицы или тупой стороной тяжелого ножа надавите на панцирь ноги и сломайте его. Вилкой для разделки лобстера выньте мясо (лучше одним куском). Добавьте его к белому мясу из туловища.



**8** Разломайте клешни специальными щипцами для разделки лобстера, щипцами для колки орехов или молоточком и извлеките мясо. Перед подачей на стол проверьте, не осталось ли в белом мясе кусочков пленки.

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОРЕПРОДУКТОВ

Кулинарная обработка морепродуктов – одно из самых деликатных действий. Существует много способов их приготовления, в том числе запекание, жарка на гриле, тушение, маринование и копчение. Моллюсков часто готовят на пару или во фритюре.

## КОПЧЕНИЕ

Существует много методов маринования, но большинство их используется больше для придания морепродуктам вкуса, чем для их сохранения. Одним из наиболее популярных примеров является блюдо под названием гравлакс, при приготовлении которого лосось засыпается сухим маринадом из смеси соли, сахара и пряностей (см. справа). Среди других методов можно назвать эскабеш, севиче, засаливание и копчение.



### ХРАНЕНИЕ МОРЕПРОДУКТОВ

■ Для эскабеша, популярного в Южной Америке и Средиземноморье, рыбу жарят на сковороде, а затем маринуют с травами, ароматными овощами и такими кислыми компонентами, как лимонный сок или уксус.

■ Техника севиче, распространенная в Мексике, включает маринование морепродуктов в соке лимона или лайма с травами и ароматными овощами.

■ При засаливании, которое в основном используется для сохранения трески, рыбу засыпают солью, которая вытягивает из нее всю жидкость. Затем треску сушат и тем самым ее сохраняют. Перед приготовлением такую рыбу вымачивают в воде. Засоленная треска – основной ингредиент в популярном французском блюде брандад.

■ Морепродукты, приготовленные методом горячего копчения, готовы к употреблению; они лишь частично законсервированы и потому могут храниться не более нескольких дней. При холодном копчении уже замаринованные морепродукты окуриваются холодным дымом и скорее высыхают, чем варятся. Коптить можно на шашлычнице, на плите или с помощью специальной установки для копчения.

## ГРАВЛАКС

Шведский деликатес. Свежий лосось маринуется в смеси соли и сахара. Наиболее распространенным ароматизатором для гравлакса является укроп, хотя иногда используют перец или ломтики апельсина или лимона. Перед подачей лосось нарезают тончайшими ломтиками.

### На 8–10 порций

4 стл. морской соли крупного помола

4 стл. сахарного песка

1½ стл. нарезанного укропа

2 стл. молотого черного перца

2 стл. листового чая Дарджилинг

2 стл. водки (по желанию)

тертая цедра 2 маленьких лимонов

1 филе лосося с кожей (около 900 г)

ломтики лимона и апельсина для украшения (по желанию)



**1** Сделайте маринад, смешав соль, сахар, укроп, перец, чай, водку (по желанию) и лимонную цедру. Ложкой размажьте половину маринада ровным слоем по противню, застеленному марлевой салфеткой.



**2** Поместите филе лосося на маринад кожей вниз. Равномерно посыпьте кусок лосося оставшимся маринадом, чтобы он полностью покрыл рыбу. Прижмите маринад к мякоти лосося.



**3** Плотно оберните рыбу марлевой салфеткой, а затем придавите ее чем-нибудь вроде тяжелой кастрюли или разделочной доски. Охладите рыбу в течение 48 ч, переворачивая ее каждые 12 ч.



**4** Разверните рыбу и быстро смойте маринад под холодной проточной водой. Протрите рыбу насухо бумажной салфеткой.

**5** Положите филе на горизонтальную поверхность мякотью вверх и очень тонко нарежьте от кожи по диагонали. Аккуратно отделите ломтики рыбы от кожи. При желании перед подачей к столу украсьте блюдо ломтиками цитрусовых.



## Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов

В данном блюде используется гравлакс, но на его месте будут также хороши копченый лосось или анчоусы. Подобные тарты можно сделать маленькими, на один укус, и подать как канапе на званом обеде.

### На 4 порции

#### Для основы тарта

- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. мелко нарезанного чеснока
- 4 ст.л. мелко нарезанного лука-шалота
- 225 г сливочного масла, кубиками
- 280 г обычной муки
- 225 г сливочного сыра
- яйцо для смазывания, взбитое

#### Для начинки

- 1 ст.л. оливкового масла  
плюс 2 ч.л. для приготовления томатного масла
- 3 зубчика чеснока, нарезанных тонкими ломтиками
- 1 лук-шалот, нарезанный соломкой
- 3 небольших помидора, без сердцевин и нарезанных на осьмушки
- 1 ст.л. томатной пасты
- 2 ст.л. каперсов, жидкость слить

#### Для винегретной заправки из каперсов

- 2 ст.л. обсушенных каперсов, нарезанных на половинки
- 5 ст.л. оливкового масла
- 1½ ст.л. свежесжатого лимонного сока

#### Для начинки

- 340 г желтых сливовидных помидоров или красных и желтых помидоров черри, нарезанных кольцами
- 175 г гравлакса (с. 182)
- 2 ст.л. нарезанной петрушки

Для основы тарта, нагрейте в небольшой кастрюле оливковое масло и протушите в нем чеснок и лук-шалот 2 мин или до прозрачности. Охладите смесь до комнатной температуры. Поместите масло, муку, шалот и сливочный сыр в электрический миксер, разбейте на средней скорости, чтобы получилось тесто. Придайте ему форму шара, заверните в салфетку и поставьте на холод на 1 ч.

Нагрейте духовку до 180°C. Разделите тесто на 4 части и раскатайте каждый кусок в круг диаметром 18 см. Поместите круг на противень, застеленный пергаментной бумагой. Защипните или подожмите края теста, чтобы получился небольшой ободок. Смажьте яйцом, выпекайте 15 мин, пока корж не станет золотисто-коричневым. Охладите коржи, пока делаете начинку и винегретную заправку.

Для начинки в маленькой кастрюле нагрейте 1 ст.л. оливкового масла и протушите в нем 1 мин чеснок и лук-шалот. Добавьте помидоры, томат-пасту и каперсы и тушите на

умеренно слабом огне, пока вся жидкость от помидоров не испарится. Протрите 3 ст.л. начинки через сито. Смешайте оставшиеся 2 ч.л. оливкового масла с протертой массой, чтобы получилось томатное масло, и отставьте в сторону – оно пойдет на гарнир. Приправьте специями оставшуюся томатную начинку и отставьте в сторону.

Для приготовления винегретной заправки размешайте вместе все ингредиенты в маленькой миске, чтобы получилась эмульсия.

Нагрейте духовку до 200°C. Размажьте томатную начинку по основе тарта и выложите кольца томатов сверху внахлест. Поставьте тарты в духовку и выпекайте 10 мин, пока помидоры не размячатся. Выньте и разложите на них ломтики гравлакса.

Разложите тарты по центрам тарелок, посыпьте петрушкой и ложкой вылейте немного томатного масла вокруг каждого тарта. Побрызгайте вокруг тартов винегретной заправкой. Выложите нарезанные каперсы, при желании посыпьте молотым черным перцем.



## ЗАПЕКАНИЕ

Большинство рыб можно запекать в духовке – полностью либо в виде филе или стейков; так же можно готовить и морепродукты, например моллюсков и устриц. Запекание иногда заканчивает приготовление рыбы, первоначально жаренной на углях (с. 197). Обычное запекание рыбы дополняют специальные методы: запекание целой фаршированной рыбы, запекание в конверте (с. 188), запекание в соли или в тесте. Запекание рыбы в обертке (будь то пергамент, фольга, листья банана, соль или слоеное тесто) удерживает все вкусы и ароматы рыбы и может резко улучшить внешний вид блюда.



### СОВЕТЫ ПО ЗАПЕКАНИЮ

- Целиком можно запекать таких рыб, как морской окунь (сибас), форель, хек, путассу, скумбрия и лещ.
- Запекать можно филе из таких рыб, как камбала (без кожи), палтус, треска, солея, хек, лосось, оранжевый австралийский ерш, скумбрия и морской окунь.
- Для запекания целиком идеально подходят рыбы, богатые жиром, поскольку после приготовления они остаются сочными. При запекании целиком нежирной рыбы ее нужно поливать, чтобы в духовке она не высохла.
- При запекании рыбных стейков и филе их смазывают сливочным или растительным маслом, чтобы они оставались сочными. Особенно обильно во время выпечки нужно смазывать маслом кусочки нежирной рыбы. При запекании можно также покрывать мясо рубленой зеленью, хлебными крошками, дольками лимона, ломтиками грибов, а также соусами.
- Запекайте рыбу при 180–200°C. Запекание целой рыбы занимает около 10 мин на каждые 2,5 см толщины. Время запекания рыбного филе можно оценить из расчета около 6 мин на 1 см толщины филе, рыбных стейков – около 10 мин на 2,5 см толщины.

## ЗАПЕЧЕННОЕ ФИЛЕ КАМБАЛЫ

Простой метод запекания филе рыбы, в ходе которого его поливают растительным или растопленным сливочным маслом, – это гарантирует, что филе останется влажным и сочным. Таким же образом можно приготовить филе многих других видов рыб.

4 филе камбалы, около 115 г каждое, без кожи

2 стл. мелко нарезанной петрушки или другой зелени

55 г растопленного сливочного масла или 4 стл. оливкового масла  
плюс масло для смазывания противня

ломтики лимона для украшения



**1** Разместите кусочки филе вплотную друг к другу на противне или в форме для выпекания, смазанной растительным или сливочным маслом. Приправьте солью и молотым черным перцем и посыпьте рубленой петрушкой. Смажьте рыбу растопленным сливочным или растительным маслом.

**2** Поставьте рыбу в духовку и выпекайте до 6 мин – в зависимости от толщины. Проверьте блюдо на готовность кончиком ножа: он должен легко входить в мякоть, при этом в центре филе рыба должна быть влажной и казаться непрозрачной.



**3** При необходимости верните рыбу в духовку и запекайте еще около 1 мин. Когда рыба будет готова, выньте ее из духовки, разложите по подогретым тарелкам, украсьте ломтиками лимона и подавайте.

## МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЕЛИКОМ

Простой, но изысканный способ запечь целую рыбу. Также подойдет для лосося или форели.

30 г сливочного масла

1 лук-шалот, мелко нарубленный

150 г сморчков, каждый гриб разрезан на три части

4 стл. куриного бульона или воды

1 стл. нарезанного тимьяна и веточки для украшения

1 целый морской окунь, около 675 г, выпотрошите через брюшко и освободите от костей (с. 156)

2 стл. оливкового масла высшего качества

дольки лимона для украшения

**1** Разогрейте духовку до 220°C. Растопите масло в кастрюле на умеренном огне и потушите в нем шалот, пока он не станет прозрачным.

**2** Добавьте грибы и протушите смесь 1 мин, не закрывая ее крышкой. Добавьте бульон, увеличьте огонь до умеренно сильного и протушите примерно 5 мин, пока грибы не станут мягкими. Размешайте рубленый тимьян, приправьте солью и перцем по вкусу.

**3** Натрите рыбу внутри и снаружи оливковым маслом, посолите и поперчите. Положите в полость ложку грибного фарша (см. справа).

**4** Поместите рыбу на противень, смазанный маслом или застланный фольгой. Выпекайте около 15 мин, до готовности. Проверьте готовность, осторожно подняв лопаткой кожу с одной стороны: цвет мякоти должен измениться с темного и прозрачного на светлый и непрозрачный. Перенесите рыбу на блюдо.



Перед подачей на стол украсьте рыбу веточками тимьяна и дольками лимона



## СЕРВИРОВКА РЫБЫ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ ЦЕЛИКОМ

После приготовления (чаще всего путем запекания, отваривания или тушения) целую рыбу проще всего подготовить к подаче прямо на кухне, для этого ее нужно после разделки перенести с противня или разделочной доски

### Разделка круглой рыбы, приготовленной целиком

Круглую рыбу, приготовленную целиком, например показанного здесь красного луциана, легко разделить с помощью вилки, большой ложки и ножа.



**1** Осторожно удалите кожу с верхней части рыбы, разрезав ее от головы и хвоста (если они не удалены). Соскребите все темные участки мякоти, выньте кости, находящиеся в спинке.



**2** Разрежьте рыбу по центру краем ложки, затем снимите сверху два филе, по одному за раз. Надломите хребет у головы и хвоста и вытащите его. Верните на место снятые куски филе, чтобы восстановить форму рыбы. Если вы делали разделку на кухне, переложите рыбу на подогретое блюдо.

на большое подогретое блюдо и подать к столу. Другой вариант – подать рыбу прямо в форме или в фольге и разделить ее уже на столе.

### Разделка плоской рыбы, приготовленной целиком

Для разделки на столе больших плоских рыб, таких как показанная здесь солея, можно использовать столовый нож и большую ложку.



**1** Поместите рыбу на подогретое сервировочное блюдо. С помощью ножа и ложки удалите реберные кости с обеих сторон рыбы. Краем ложки проведите вдоль обеих сторон хребта разрез мякоти до кости. Снимите сверху два куска филе, по одному за раз.



**2** Выньте хребет и выбросьте его. Верните на место верхние куски филе, чтобы придать рыбе привлекательный вид.

## ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ «В КОНВЕРТЕ»



Это рецепт приготовления рыбы в виде «бандероли». Традиционно для такого обертывания используется пергамент, хороши и другие материалы – фольга, листья платена и банана также. В данном случае «в конверте» был приготовлен лосось, но также можно приготовить и многие другие виды рыбы и морепродуктов: палтуса, треску и гребешки и др.

оливковое масло для смазывания

8 маленьких репок, нарезанных на половинки

2 палочки сельдерея, нарезанных тонкими ломтиками по диагонали

115 г фенхеля, нарезанного тонкими ломтиками

8 маленьких морковок, нарезанных на половинки

4 стл. мелко нарезанного лука-резанца

4 куса филе лосося, около 85 г каждый

несколько веточек тимьяна

**1** Нагрейте духовку до 220°C. Вырежьте 4 больших куска пергамента в форме сердца, половинка каждого «сердца» должна быть вдвое больше куска лосося. Смажьте половину каждого «сердца» оливковым маслом.



**2** Разделите овощи и лук на 4 части. Положите одну часть в центре смазанной маслом половины одного «сердца». Приправьте кусок лосося солью и перцем и выложите его на пергамент. Добавьте несколько веточек тимьяна.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В СВЧ-ПЕЧИ

В микроволновой печи просто и быстро приготовить морепродукты, которые остаются нежными и сочными. Это также полезно для здоровья: в этом случае не используется жир (при желании можно смазать продукт растительным маслом). Морепродукты можно также сделать более сочными, смазав с помощью щетки водой или бульоном,

перед тем как ставить в микроволновую печь. Для придания блюду дополнительного аромата используйте вино или сок цитрусовых. Кроме того, можно добавить к блюду свежие травы. В микроволновой печи можно готовить филе, стейки, наггетсы из рыбы, креветки и гребешки. Однако рыбу целиком этим методом готовить не рекомендуется.

### СТЕЙКИ ЛОСОСЯ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В СВЧ-ПЕЧИ

Таким способом можно приготовить все виды рыбных стейков и филе. Чтобы сделать рыбу более ароматной, смажьте ее перед приготовлением растительным маслом с травами. Хороша на вкус и рыба, обмазанная горчичным маслом. Важно только помнить, что при приготовлении рыбы нельзя использовать слишком много ароматизаторов, поскольку они могут легко «забить» ее нежный и сладкий вкус.

#### На 2 порции

2 стейка лосося  
оливковое масло для смазывания



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ В СВЧ-ПЕЧИ: СОВЕТЫ

- Рыбу и моллюски нужно нарезать на кусочки одинаковой толщины, чтобы они прогревались одновременно и равномерно.
  - Для равномерного прогрева полезно также несколько раз повернуть блюдо, на котором лежит рыба. В большинстве микроволновых печей тарелка вращается автоматически.
  - Еще один способ предотвратить неравномерный прогрев — ставить в микроволновую печь рыбу вместе с небольшим количеством жидкости. Пар, который создается в замкнутом пространстве, поможет рыбе прогреться равномерно.
  - Большинство рыб после приготовления следует оставить в печи на 1–2 мин. Будьте осторожны, открывая крышку микроволновой печи: пар внутри ее будет очень горячим.
- Мощности, потребляемые микроволновыми печами, могут значительно отличаться от модели к модели, поэтому при работе важно руководствоваться инструкциями.



3 Накройте рыбу другой половинкой «сердца». Сожмите края, заложите ряд небольших складок, и запечатайте «сердце» по краю. Таким же образом заполните и запечатайте остальные «конверты». Поместите их на противень.



4 Выпекайте 5–7 мин, пока пергамент не поднимется и слегка не потемнеет. Перед подачей к столу разрежьте и откройте конверты и перенесите их на отдельные сервировочные тарелки. Другой способ — выложить на тарелки запечатанные «бандероли» и предоставить каждому гостю возможность открыть свой пакет самостоятельно.



1 Поместите стейки лосося в один слой на смазанное маслом блюдо, которое можно ставить в микроволновую печь. Приправьте солью и перцем, с помощью кисти смажьте оливковым маслом. Неплотно накройте блюдо пищевой пленкой.

2 Поставьте блюдо в СВЧ-печь и готовьте его на полной мощности. Лососевые стейки толщиной около 2,5 см готовятся 2–3 мин. Такое же время будет готовиться филе толщиной около 3 см.



3 Выньте блюдо из микроволновой печи и дайте постоять 1–2 мин, затем осторожно удалите пленку, начиная с одного угла, чтобы дать выйти пару. Подавайте рыбу горячей.

## ОТВАРИВАНИЕ

Отваривание – очень эффективный способ приготовления морепродуктов, поскольку в нем используется хорошо приправленная жидкость и несильный, строго контролируемый нагрев. Классический метод приготовления морепродуктов состоит в их отваривании в крепком рыбном бульоне и вине, причем после приготовления жидкость, в которой варилась рыба, ис-

пользуется для соуса. Легкий бульон (см. ниже) также часто используется в качестве жидкости для отваривания морепродуктов, но его после приготовления выливают. Другая, менее известная технология состоит в медленном отваривании рыбы в оливковом масле. Особенно хорош лосось в оливковом масле – он просто тает во рту (см. рецепт на с. 192).

## ОТВАРИВАНИЕ КРЫЛЬЕВ СКАТА

Скат – одна из лучших рыб для варки в легком бульоне. В данном случае перед отвариванием крылья ската были нарезаны на филе и освобождены от кожи, но их можно приготовить и целиком, а уже потом легко снять кожу и разделить мякоть от хряща. Подают ската горячим или холодным.

900 г крыльев ската, разделанного на филе (с. 166), без кожи (с. 158)

### Для бульона

1 л воды

120 мл белого винного уксуса или лимонного сока

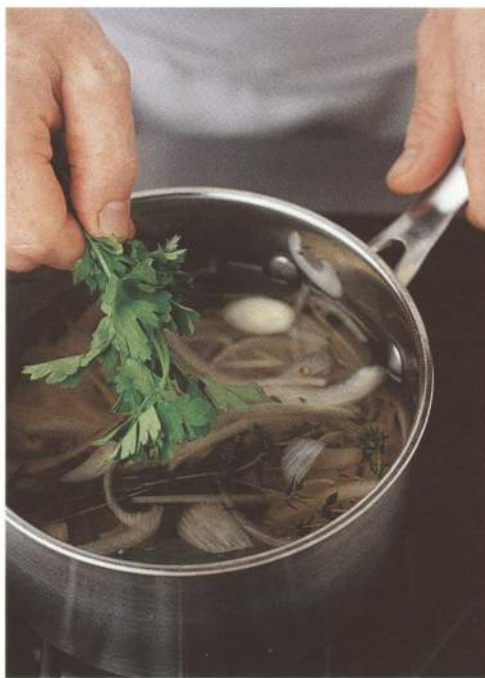
55 г нарезанного лука

2 лавровых листа

12 веточек тимьяна

12 веточек петрушки

1 стл. черного перца



**1** Чтобы приготовить бульон, перемешайте в кастрюле воду с уксусом или лимонным соком, положите лук, лавровый лист, тимьян, веточки петрушки и черный перец и доведите до кипения. Уменьшите огонь, проварите 10 мин, снимите с огня. Оставьте бульон остывать – его нужно использовать теплым.

**2** Разрежьте ската на 4 равные части. Поместите части в судок для варки рыбы или другую подходящую по размеру кастрюлю. Влейте в нее достаточно теплый, но не горячий бульон, чтобы он покрыл рыбу.



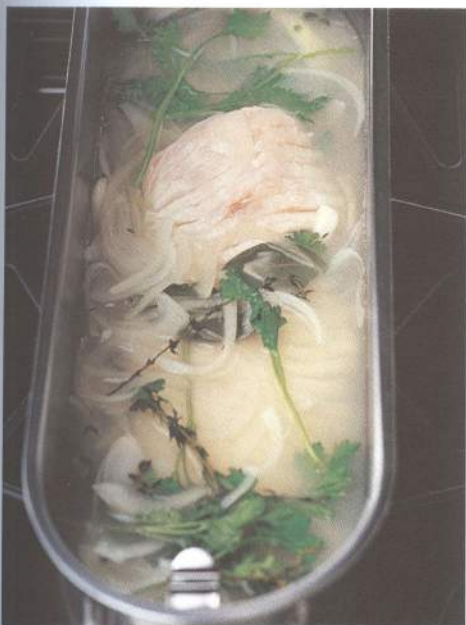
### СОВЕТЫ ПО ОТВАРИВАНИЮ

■ Для отваривания подходят треска и палтус (целиком или в виде стейков и толстых филе), целая форель, крылья ската, целый морской окунь или лосось (целиком или в виде стейков и толстых филе).

■ Отваривать рыбу нужно из расчета около 5–7 мин на каждые 2,5 см ее толщины, или до тех пор, пока температура внутри нее не достигнет 63°C.

■ Отлично подходят для отваривания такие морепродукты, как лобстеры, крабы, креветки и раки.





**3** Снова доведите бульон до температуры чуть ниже точки кипения (70–82°C). Не допускайте перегрева или кипячения жидкости.



**4** Варите ската при этой температуре на медленном огне 10–15 мин. Ложкой и вилкой проверьте степень его готовности; у готовой рыбы мякоть должна отслаиваться.



### ПОДАЧА ХОЛОДНОГО СКАТА

Если вы хотите подать ската к столу холодным, выньте куски рыбы из бульона и поместите в неглубокую посуду. Установите ее на ледяной бане, чтобы рыба быстро остыла (в качестве бани можно использовать форму для запекания, заполненную водой со льдом). После охлаждения накройте блюдо с рыбой и до подачи к столу держите его в холодильнике.



**5** Перед подачей к столу выньте горячего ската из бульона, разложите на подогретом сервировочном блюде и украсьте зеленью и луком.



## Лосось, варенный в оливковом масле, с супом-конфи из лука-порей

Лосось, приготовленный таким образом, настолько нежен, что практически тает в сливочном супе – вы поймете это с первого глотка.

### Для супа

- 3 лука-порей (только белая часть)
- 500 мл оливкового масла
- 2 веточки розмарина
- 2 веточки тимьяна
- 2 лавровых листа
- 1 л куриного бульона

### Для нарезки из лука-порей

- 1 лук-порей (только белая часть, нарезанная соломкой, см. с. 343)
- 1 ст.л. нарезанной петрушки
- 2 ч.л. оливкового масла
- 1 ч.л. свежавыжатого сока лайма

### Для приготовления лосося

- 4 куска филе лосося около 115 г каждый, без кожи (см. с. 158)
- полпучка петрушки
- 2 ростка розмарина
- 1 л оливкового масла

### Для гарнира

- по ½ ч.л. мелко натертой цедры апельсина, лимона и лайма
- 4 ч.л. очень мелких или мелко нарезанных листьев опалового базилика
- 4 ч.л. кедровых орехов, обжаренных без масла (см. с. 632)

Нагрейте духовку до 130°C. Для супа поместите лук-порей, оливковое масло и зелень в форму для выпечки и накройте крышкой. Продержите в духовке примерно 4 ч или до тех пор, пока лук-порей не станет очень нежным. Выньте его и крупно нарежьте. (Растительное масло с пряностями можно хранить в холодильнике до недели и использовать его для приготовления других блюд.)

Поместите лук-порей в блендер и смешайте с бульоном до однородности. Если пюре слишком волокнистое, протрите его через сито. Перелейте в кастрюлю и отставьте. Перед подачей его нужно разогреть, не доводя до кипения, и приправить специями по вкусу.

Нарезанный лук-порей бланшируйте в кипящей подсоленной воде 1 мин. Слейте воду и перемешайте лук с петрушкой, оливковым маслом, соком лайма. Приправьте смесь по вкусу и отставьте ее в сторону.

Поместите лосося в металлическую кастрюлю высотой 7,5 см. Добавьте зелень, влейте оливковое масло. Убедитесь, что лосось покрыт маслом, при необходимости долейте. Подогрейте кастрюлю на медленном огне, дождитесь, пока его температура не достигнет 55°C (не больше!) и варите лосося при этой температуре 20 мин. Лосось останется светло-розовым или оранжевым, но станет очень мягким и хрупким. Выньте лосося из масла, промокните бумажной салфеткой и приправьте по вкусу.

Положите по куску лосося в 4 мелкие тарелки, выложите на рыбу нарезанный соломкой лук-порей, посыпьте цедрой. Распределите вокруг лосося суп-конфи. Завершите сервировку, посыпав рыбу опаловым базиликом, кедровыми орехами и молотым перцем.



## КНЕДЛИ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Соус муслин – смесь протертых сырых морепродуктов и сливок. Из него делают кнедли, которые можно сварить или запечь в керамической кастрюле (террине) и подать к столу в бульоне или с соусом. При приготовлении муслина сливки и пюре из морепродуктов нужно брать в равных количествах. Лучше делать муслин из рыбы и морепродуктов с плотной мякотью. Перед тем как отваривать кнедли, проверьте качество муслина. Зачерпните его ложкой, опустите массу в кастрюлю с кипящей водой и варите около 5 мин. Если шарик из муслина распадается, добавьте к смеси немного белка. Если же шарик не разваривается, но становится слишком твердым, добавьте к муслину сливки. При необходимости можно повторить тонкую «настройку» качества смеси и протестировать ее снова.

## КНЕДЛИ ИЗ ГРЕБЕШКА

225 г морского гребешка, извлеченного из раковин и охлажденного

1 яичный белок

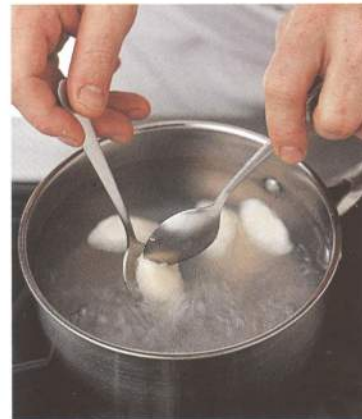
свеженатертый мускатный орех

150 мл густых сливок

консоме из цыпленка для подачи к столу (с. 78)



Подавайте горячими с консоме из цыпленка



**1** Положите в кухонный комбайн гребешки с яичным белком, щепотку соли и по вкусу – перца и мускатного ореха. Разбейте до получения однородного пюре. Переложите массу в миску и установите ее в большей миске с ледяной водой.

**2** С помощью лопатки постепенно размешивайте в массе густые сливки, пока муслин не станет густым и воздушным. При необходимости добавьте еще немного приправ. Накройте миску и поставьте в холодильник на 2 ч, чтобы муслин хорошо остыл.

**3** С помощью двух ложек сформируйте из муслина кнедли. Для этого зачерпните массу одной ложкой и переложите ее в другую, а затем повторяйте этот процесс, пока не образуется аккуратная «колбаска».

**4** Сформированную фрикадельку сразу же опустите в кастрюлю со спокойно кипящей водой и отваривайте 8–15 мин, в зависимости от размера. Готовые кнедли должны быть твердыми. Выньте их шумовкой и слегка обсушите на бумажной салфетке.

## ВАРКА НА ПАРУ

Варка на пару позволяет сделать рыбу и моллюсков очень нежными. По технологии варка на пару близка к отвариванию и тушению с той только разницей, что рыба в этом случае не вступает в контакт с жидкостями и поэтому сохраняет свои изначальные вкус и форму.

Любая рыба, которая подходит для тушения или отваривания, является также отличным кандидатом для варки на пару. Фавориты здесь – морской окунь, все виды камбалы, солнечник, корифена, помпано. Хорошо готовятся на пару двустворчатые моллюски, мидии, креветки, лобстеры и крабы.

## КЛЕМЫ НА ПАРУ

Подобным образом часто готовят и других моллюсков, например мидии.

### На 2 порции

240 мл белого вина

1 стл. мелко нарезанной петрушки

1 маленький зубчик чеснока, мелко нарубленный

свежевыжатый лимонный сок

12 моллюсков, промытых, при необходимости освобожденных от песка (см. с. 167)



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

- Рыбу целиком, рыбные стейки и филе готовят на сетке, установленной над испаряющейся жидкостью. Для большинства моллюсков сетка не требуется.
- Некоторые жидкости, используемые для пропаривания, можно впоследствии подать к столу с готовыми морепродуктами. Например, если креветки пропариваются в пиве, их можно и подать в пиве с большим количеством хлеба, призванным впитать жидкость. Жидкость, оставшуюся от приготовления на пару рыбы, можно включить в соус, подаваемый к этой рыбе.
- Время приготовления рыбы составляет около 8 мин на каждые 2,5 см толщины.



**1** В большой кастрюле с плотно закрывающейся крышкой смешайте вино, петрушку, чеснок и лимонный сок. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь. Следите за тем, чтобы жидкость не бурлила.



**2** Положите моллюсков в кастрюлю, плотно закройте крышку и доведите огонь до сильного. Держите над паром 2–3 мин. Большинство моллюсков откроются (остальные выбросьте). Переложите моллюски в сервировочные миски, полейте жидкостью, над которой они пропаривались, и подавайте.



## ТУШЕНИЕ

При тушении в духовке морепродукты получаются исключительно нежными и сочными. Тушить можно как целую рыбу, так порционные куски. Обычно для тушения используется вода или рыбный бульон, в который до-

бавляют различные вкусовые ингредиенты, в том числе морковь и сельдерей, и травы, например тимьян и петрушку. Жидкость от тушения обычно подается к ним же – либо процеженной, либо в виде соуса на ее основе.

## ТУШЕНЫЙ МОРСКОЙ ЧЕРТ

На 6 порций

450 г смеси моркови, сельдерея и лука

6 веточек розмарина

2 больших куса филе, около 450 г каждый, очищенных от кожи (с. 159)

1 л рыбного бульона, нагретого до кипения



### СОВЕТЫ ПО ТУШЕНИЮ

- Любая рыба, подходящая для запекания, подходит также для тушения, но особенно хорошо получаются тушеная рыба с тонким вкусом – треска, лucciан, морской карась, скат, лосось, морской черт и морской окунь.
- Не следует тушить жирную рыбу с сильным вкусом (например, угря), потому что ее вкус станет еще более концентрированным.
- Рыбу тушат в духовке, нагретой до 220°C, из расчета около 8 мин на каждые 2,5 см толщины.



**1** Разогрейте духовку до 220°C. Нарезьте овощи и поместите их в смазанный маслом сотейник, достаточно глубокий, чтоб вместить рыбу и жидкость, в которой она будет тушиться. Добавьте травы. Приправьте специями. Выложите филе на «подушку» из овощей и трав.

**2** Влейте в сотейник столько кипящего рыбного бульона, чтобы он доходил до середины рыбы. Накройте кастрюлю крышкой или фольгой и протушите в духовке 12–15 мин, до готовности рыба; мякоть во всей центральной части рыбы должна стать белой.



При подаче полейте рыбу с помощью ложки той ароматной жидкостью, в которой она тушилась, либо сделайте из этого бульона соус и подайте его к рыбе

## ЖАРКА НА ГРИЛЕ

Жарка на гриле и приготовление барбекю сводятся к приготовлению продуктов сухим жаром при высоких температурах, поэтому при использовании этих методов важно выбрать подходящие морепродукты и следить за тем, чтобы их не пережарить.

Лучше всего подходят для грилевания жирные сорта рыбы, например лосось, однако хорошо получается и нежирная рыба – при условии, что ее чем-то накрыли, чтобы она осталась сочной. Один из способов создать такое покрытие – посыпать рыбу мукой, а затем погрузить ее в растительное масло, другой – окунуть рыбу в масло, а затем покрыть ее панировочными сухарями. Многие морепродукты просто идеально подходят для приготовления на гриле – к таким относятся лангустины, половинки лобстеров в панцире, морские гребешки и т.п.

## ЖАРКА НА ГРИЛЕ ФИЛЕ БАРАБУЛЬКИ

4 куска филе барабульки массой около 115 г каждый, очищенных (см. с. 155)

растопленное сливочное масло или оливковое масло для смазывания



**1** Сильно разогрейте гриль. Острым ножом отделите от филе кожу. Поместите филе на решетку гриля вверх той стороной, где была кожа. Кистью смажьте растопленным сливочным маслом или оливковым маслом, приправьте солью и перцем.

**2** Поместите сковороду на расстоянии 5 см от источника тепла и прогрейте рыбу 4–5 мин. до готовности рыбного филе. Переворачивать филе при приготовлении не нужно. Готовность филе проверяется кончиком ножа.



### СОВЕТЫ ПО ЖАРКЕ НА ГРИЛЕ

- Время приготовления зависит от толщины рыбы или моллюсков. Так, филе толщиной 2,5 см или целую рыбу такой толщины нужно обжаривать по 4 мин с каждой стороны. Более тонкое филе, толщиной около 1 см, следует обжаривать с каждой стороны только по 2 мин.
- Расстояние между решеткой и рыбой также должно варьироваться в зависимости от толщины рыбы. Филе и целую рыбу толщиной 2,5 см следует разместить на решетке, отстоящей от источника тепла на 10–15 см; а филе толщиной 1 см – на расстоянии 5 см.
- Целую рыбу, рыбные стейки и толстое филе рыбы по истечении половины времени приготовления необходимо перевернуть и, возможно, дополнительно смазать растительным или растопленным сливочным маслом. Очень тонкие филе переворачивать не нужно – достаточно просто прогреть над грилем с одной стороны в течение 4–5 мин.
- Время обжаривания над грилем филе рыбы с кожей следует чуть сократить – примерно до трех четвертей от рекомендованного выше времени.



## БАРБЕКЮ И ОБЖАРИВАНИЕ НА УГЛЯХ

Дымок придает блюдам замечательный аромат, а добавление к углям опилок дерева гикори или мескитового дерева его только усилит; также его усиливают предварительное маринование или поливание рыбы маринадом в ходе приготовления. Для гриля подходят семга, форель, треска, пикша, морской окунь, корифена, тунец, меч-рыба, а кроме того, лобстеры,

тигровые и королевские креветки и маленькие осьминоги. Результаты, аналогичные жарке над раскаленными углями, дает жарка на очень горячей и тяжелой чугунной сковороде с ребристым дном – хотя уже без дымка. Впрочем, о блюдах, приготовленных на такой сковороде, тоже говорят как о зажаренных на гриле или на решетке.

## ГРЕБЕШКИ, ЖАРЕННЫЕ НА УГЛЯХ

Гребешки, приготовленные на показанной здесь сковороде с ребристым дном или над раскаленными углями, отличаются отменным вкусом. Процесс подготовки – маринование и насаживание на шпажки – в обоих случаях осуществляется одинаково.

175 мл высококачественного оливкового масла холодного отжима

1 стл. мелко нарезанной петрушки или кориандра

12 крупных гребешков



**1** Смешайте в миске растительное масло, петрушку или кориандр, соль и перец по вкусу. Положите гребешки в неглубокую миску, полейте маслом и переверните, чтобы масло покрыло их со всех сторон. Маринуйте гребешки в холодильнике 2 ч.

**2** Насадите гребешки на шпажки. (Если вы готовите на деревянных шпажках, то перед использованием замочите их на 30 мин в горячей воде.) Хорошо прогрейте чугунную сковороду с ребристым дном, чтобы она стала очень горячей.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ БАРБЕКЮ

- Прежде чем положить продукты на решетку барбекю, убедитесь, что она чистая и горячая. К такой решетке продукты не пристанут.
- Готовя рыбу целиком, оставьте на ней кожу – это поможет сохранить ее в целости, а также не даст рыбе прилипнуть к решетке. Нет необходимости чистить рыбу, если перед подачей на стол вы все равно будете снимать с нее кожу.
- Легко готовится барбекю из маленьких целых рыбок, хотя в ходе приготовления они могут развалиться. Чтобы этого не произошло, складывайте их в специальные сетчатые корзинки.
- Рыбные стейки и филе должны быть толщиной не менее 1 см, иначе они пережарятся.
- Маленькие кусочки морепродуктов, например нарезанную кубиками рыбу, морские гребешки и креветки, лучше насадить на шпажки. Так их легче переворачивать в процессе приготовления.
- Интересная идея: прежде чем положить рыбу на барбекю, оберните ее в виноградные листья.
- Чтобы следы от решетки гриля выглядели более привлекательно, по истечении половины времени приготовления на каждой стороне поднимите рыбу и поверните ее на 45°. Аналогичную операцию проделайте с другой стороной продукта, жарящегося на гриле или барбекю.



**3** Поместите гребешки на горячую сковороду или на гриль над углями. Переворачивайте их каждые 2–3 мин, пока они не будут готовы. Готовые гребешки станут непрозрачными, но останутся мягкими на ощупь. Снимите со сковороды и сразу подавайте – на шпажках или без них.

## ОБЖАРКА В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ МАСЛА

Это отличный способ приготовления рыбы и моллюсков; морепродукты остаются влажными и сочными, и вместе с тем приобретают хрустящую, румяную корочку. Лучше всего подходит для жарки в небольшом количестве масла нежирная рыба – как целиком, так и в виде стейков или филе. Жирную рыбу тоже можно зажарить таким способом, но количество масла или другого жира, используемого для обжарки, в этом случае следует уменьшить. Лучше всего использовать для такого рода обжарки или тушения (см. ниже)

масло из косточек винограда или рапсовое масло. Оливковое масло тоже подойдет, но за ним нужно внимательно следить, так как оно начинает дымиться при более низкой температуре, чем виноградное или рапсовое. Если вы используете сливочное масло, смешайте его с растительным либо используйте несоленое или топленое масло (с. 26), чтобы жир на сильном огне не горел. Чтобы получить хрустящую корочку, прежде чем класть морепродукты на сковороду, обваляйте их в муке, поленте или панировочных сухарях.

## ОБЖАРКА БАРАБУЛЕК НА МАСЛЕ

4 барабульки, выпотрошенные, почищенные, без плавников и голов (см. с. 154)

кукурузная мука или полента для посыпки

масло из виноградных косточек для жарки

лимонный сок для подачи к столу



### ТУШЕНИЕ МОРЕПРОДУКТОВ

Тушение очень похоже на обжарку в небольшом количестве масла. Основные отличия – в количестве масла или другого жира (на обжарку его идет больше, чем на тушение), степени нагрева (для тушения она выше), а также перемещении морепродуктов на сковороде (при тушении продукты почти постоянно переворачивают, тогда как при жарке в небольшом количестве масла их, как правило, переворачивают только один раз). Тушение – не самый лучший метод для приготовления хрупкой рыбы: от постоянного переворачивания она может развалиться на куски. Тем не менее для некоторых рыб (например, ската) или для твердых моллюсков этот способ очень хорош.



Перед подачей на стол выдавите на рыбу немного лимонного сока



**1** Приправьте рыбу солью и перцем, затем посыпьте ее с обеих сторон кукурузной мукой. Стряхните излишки муки. Поставьте чугунную сковороду (или с антипригарным покрытием) на среднесильный огонь, влейте немного масла из виноградных косточек (покройте дно сковороды).



**2** Положите подготовленную рыбу «лицевой» стороной вниз (эта поверхность при подаче окажется сверху). Обжаривайте 2 мин, пока рыба с этой стороны не станет золотисто-коричневой.



**3** Переверните щипцами рыбу и жарьте, пока другая сторона не станет золотисто-коричневой. Проверьте готовность, вставив нож с тонким лезвием в центр рыбы, вытащите его и коснитесь кончика ножа. Если нож теплый, то рыба готова. Промокните рыбу бумажной салфеткой.

## ОБЖАРКА ВО ФРИТЮРЕ

Обжарка во фритюре является одним из самых популярных способов приготовления морепродуктов. Для фритюра хорошо подходят маленькая нежирная рыба, которую можно зажарить целиком, куски рыбы, очищенные от раковин моллюски, устрицы и гребешки. Перед обжаркой морепродукты, как правило, покрывают мукой, панировочными сухарями или кляром, который защищает их от горячего масла и создает вкусную хрустящую корочку. Для фритюра можно использовать целый ряд жиров

и масел, например животные жиры (полученные вытапливанием жира из бекона или утиного мяса), кукурузное, арахисовое, рапсовое и подсолнечное масло. Внимание: кастрюля не должна быть наполнена жиром или маслом более чем наполовину. Время обжарки зависит от размера рыбы и температуры масла (см. справа). Как правило, рыбу жарят исходя из пропорции 7–9 мин на каждые 2,5 см толщины. Моллюсков – пока они не окрасятся в золотистый цвет и не всплывут на поверхность масла.



### ТЕМПЕРАТУРА ОБЖАРКИ

При обжарке небольшой целой рыбы масло должно иметь температуру 180°C. Моллюсков и небольшие кусочки рыбы нужно жарить при немного более высокой температуре, около 190°C.

## ТИГРОВЫЕ КРЕВЕТКИ ВО ФРИТЮРЕ

масло для фритюра

900 г свежих тигровых креветок, очищенных и с удаленными венами

мука для покрытия

2 яйца, взбитые с 2 стл. воды

свежие хлебные крошки для обваливания

#### Для сервировки

дольки лимона

соус тартар



**1** В широкой кастрюле нагрейте масло для фритюра до 190°C. Убедитесь, что креветки полностью высохли, приправьте их солью и перцем. Поочередно окуните креветок в муку, добейтесь равномерного покрытия. Стряхните излишки муки.

**2** После этого опустите креветок в кляр – яйца, взбитые с водой. Поднимите каждую креветку и дайте излишкам кляра стечь обратно в миску.



**3** Обваляйте креветок в сухарях, чтобы они покрыли их полностью. Слегка сожмите их, чтобы убедиться, что сухари на них держатся хорошо. Подготовленные креветки выложите на поднос.

**4** Погрузите креветки небольшими партиями в горячее масло. Обжарьте до золотистого цвета в течение 2 мин, время от времени переворачивая, чтобы они прожарились и окрасились равномерно.

**5** Когда креветки станут золотистыми и обретут хрустящую корочку, выньте их шумовкой, выложите на бумажные салфетки, чтобы стекло масло, и подавайте с дольками лимона и соусом тартар.



# ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



*Hirsa*

ХИСАЮКИ ТАКЭУЧИ

Японская кулинария – главный источник вдохновения в современной гастрономии. Ее разнообразные формы и концепции наряду со способностями адаптироваться к любой эпохе и воспринимать зарубежное влияние превратили японскую кухню в живое, постоянно развивающееся искусство. В глобализованном мире тонкий вкус блюд японской кухни, ее изысканная эстетика вызывают интерес поваров многих стран. Сейчас суси, сасими, тэмпура, соевый соус, тофу, мисо и саке включают в меню самых престижных ресторанов. Эволюция японской кухни перекликается с изменениями в японском обществе и цивилизации в целом. Изначально главными составляющими японской пищи были местные овощи и мясо. Появление новых продуктов, таких как чай и соя, принесенных китайцами в Японию в VI в. вместе с учением буддизма, дало японцам ключ к долголетию.

Китайцы всегда считали, что еда и лекарства исходят из одного источника, имя которому – природа. Еда помогает восстановить и поддерживать баланс между человеком и окружающей его средой. Японцы также восприняли искусство приготовления пищи как форму выражения стремления человека к гармонии с природой. Позднее группа выдающихся деятелей буддизма кодифицировала японское искусство приготовления пищи и наслаждения ею, превратив его в интеллектуальный процесс и придав ему форму дзэнских упражнений. Сделано это было прежде всего путем введения понятия «кайсэки» – скромного угощения, которое сопровождает тядо, церемонию приготовления и подачи зеленого чая.

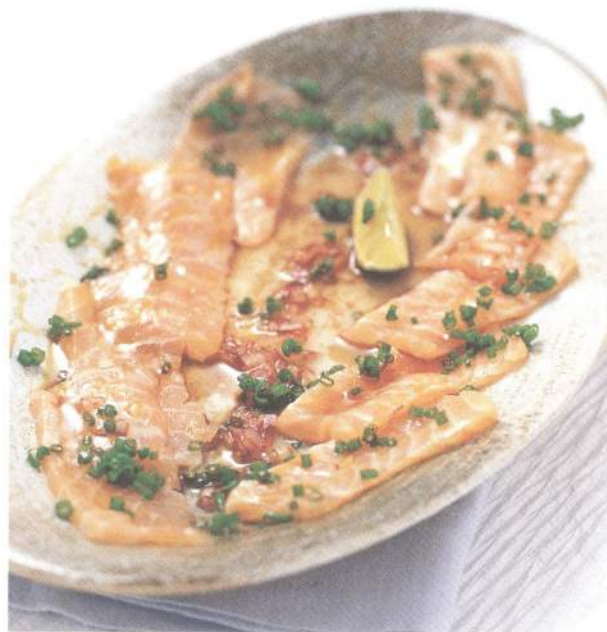
**Баланс между инь и ян** Приготовление кайсэки предполагает использование сезонных продуктов в соответствии с правилами пяти методов, пяти вкусов и пяти цветов, которые связаны с пятью стихиями: деревом, огнем, землей, металлом и водой. Основной постулат кайсэки состоит в том, что при выборе способа приготовления продуктов (подача их свежими, жарка на гриле, тушение, приготовление на пару или варка) следует учитывать физическое состояние гостя. Глубинными секретами этой энергетической теории являются способы достижения баланса между темной энергией инь и светлой – ян. Повар, таким образом, становится знахарем, почти шаманом, потому что именно он путем правильного приготовления и правильной расстановки всех компонентов трапезы на специально подобранных тарелках делает так, чтобы еда была столь же полезна для души, как и для тела. Искусством является и процесс наслаждения этой трапезой, которая протекает столь медленно, что гость имеет возможность ощутить слияние с природой, насладиться каждым мигмом и убедиться в том, что все в этом мире бренно.

Макробиотика, или искусство жить долго, – это стиль японской кулинарии, который продолжает эту традицию терапевтического воздействия пищи. Слово «кайсэки» также может означать «банкет», то есть кулинарное обслуживание различных событий – свадеб, поминальных трапез, деловых поездок и других.

Японская кулинария по-прежнему помнит о своих родовых корнях, связанных с аграрными верованиями и ритуалами, и отдает почетное место блюдам, приготовленным из риса, особенно ферментированного, – например саке. Мне было позволено судьбой продолжить эту кулинарную традицию адаптации и обновления и по-своему, очень лично, интерпретировать понятие «кайсэки». Используемые мною приемы (ката) предназначены для создания бесконечного числа вариаций вкусов, ароматов и текстур кайсэки.

**Отклик на стихотворение** При создании банкета в стиле «кайсэки», меню которого предлагается в данной книге, я вдохновлялся стихотворением Тюя Накахара (1907–1937). Стихотворение «Возвращение на родину» («Кикё») ассоциируется у меня со вкусом инжира и цитруса юдзу, ранней осенью, шепотом легкого ветерка среди сорных трав. Всплеск любви к природе, который пережил Тюя, побудил меня разработать меню, проникнутое ностальгией по родным местам – чувством, которое по-прежнему сильно и остро переживается японцами. Я использовал ассоциации со стихотворением Тюя при работе над каждым блюдом. Мне хочется, чтобы люди знали: кулинария – это настоящее искусство с собственными правилами. Оно раскрывается при глубоком погружении в традиции и обновляется практикой художественной деятельности. Подпись повара скрепляет все вкусы, которые он создает, а его стиль определяется тем, как люди наслаждались его блюдами.





## Возвращение на родину

Пересохли подпорки ворот,  
И деревья в саду увяли.  
День сегодня чудесный...  
Паутину в листе чуть колыхнет ветер,  
Оголенные клены в горах тяжело  
вздыхают.  
День сегодня чудесный...  
От придорожной травы  
Веет невинной грустью.  
Здесь родимый мой край,  
Дует ветер свежий осенний.  
«Плачь сынок, не таись», –  
Слышу женский голос негромкий.  
«О зачем ты пришел?» –  
Вопрошает чуть слышно ветер.

(Перевод Александра Долина)

## МЕНЮ

Признание

- Суп из красного мисо с японским перцем сансё

Ветер

- Карпаччо из лосося с юдзу

Стезя

- Тэмпура из креветок с пивом

Призрак у рояля

- Классические нигири суси

Ночь

- Утиная грудка с соусом из бадьяна и инжиром

Млечный Путь

- Суси «Левый берег» с папайей

# СУП ИЗ КРАСНОГО МИСО С САНСЁ

Мисо – очень питательная паста, получаемая путем ферментации соевых бобов и риса или ячменя.

24 двусторчатых моллюска, очищенных (см. с. 167)

800 мл воды

45 г красного мисо

12 листьев японского перца сансё

**1** Чтобы моллюски открылись, поместите их в большую кастрюлю, влейте воду, доведите ее до кипения, после чего сразу выньте моллюсков шумовкой и разложите их поровну по четырем мискам для супа мисо.

**2** Процедите бульон через густое сито в другую кастрюлю. Верните бульон на медленный огонь. Добавьте пасту мисо, размешайте ее в бульоне до полного растворения. Как только суп мисо прогреется, разлейте его по мискам. Непосредственно перед подачей добавьте в каждую миску листья сансё.



# КАРПАЧО ИЗ ЛОСОСЯ С ЮДЗУ

Юдзу (Citrus junos) – душистый цитрус, который используется для ароматизации многих блюд японской кухни. Из сока юдзу, смешанного с соевым соусом, делают очень популярный соус пондзу, в который окунают кусочки японских блюд. Сок юдзу и соус пондзу продаются в магазинах восточных продуктов.

половинка луковицы красного лука, нарезанная

100 мл сока юдзу

1 стл. масла из семян тыквы

1 стл. соевого соуса

3 горошины черного перца, молотые

1 филе шотландского лосося (300 г), без кожи

## Для сервировки

1 перо зеленого лука, нарезанное, причем только зеленая часть



**2** Нарезьте лосося как можно тоньше. Последовательно погружайте кусочки лосося на 3 с в маринад и тут же выкладывайте их на блюдо.

**3** Полейте рыбу маринадом, посыпьте зеленым луком.

**1** Смешайте лук, сок юдзу, тыквенное масло, соевый соус и перец в большой мелкой тарелке, отставьте смесь в сторону на несколько минут.

## ТЭМПУРА ИЗ КРЕВЕТОК С ПИВОМ

Для блюда подойдут большие мадагаскарские креветки, черные или желтые тигровые креветки, а также розовые или красные креветки длиной около 15 см. Некоторые из них можно купить замороженными и без голов.

16 сырых креветок, очищенных и с удаленными венами (см. с. 176)

1 л рапсового масла

**Кляр для тэмпуры**

1 яйцо

200 мл японского пива

115 г обычной муки, просеянной плюс немного для посыпки креветок

**Для сервировки**

щепотка зеленого чая (лучше маття)

половинка лайма

щепотка соли (лучше флёр-де-сел)



**1** Выложите креветок брюшками вверх и острым ножом сделайте на каждой из них 6 зарубок. Этот важный шаг не даст им скрутиться при приготовлении. С помощью маленького ножа разгладьте креветок и отожмите из них воду (см. слева). Поставьте в холодильник.

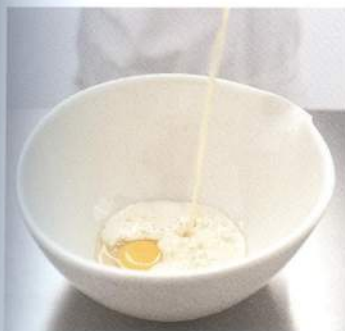
**2** Выньте креветки из холодильника, посыпьте их мукой. Излишки муки стряхните.

**3** В глубокой кастрюле или во фритюрнице нагрейте масло до 190°C. Пока масло нагревается, сделайте кляр для тэмпуры (см. ниже). Опустите креветок в кляр.

**4** Чтобы убедиться, что масло достигло нужной температуры, бросьте в него каплю кляра. Если она опустится на дно кастрюли, то масло еще не прогрелось. Если же капля кляра поднимется со дна и остановится в слое масла, то нужная температура достигнута.

**5** Окуните креветок в кляр, затем опустите в масло. Через 3–4 мин (точное время зависит от размера), когда креветки станут светло-золотистыми, выньте их из кастрюли металлическими палочками и обсушите на бумажной салфетке. Выложите креветок на блюдо, посыпьте истолченным в порошок зеленым чаем. Перед подачей выжмите на них немного сока лайма и посыпьте солью.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КЛЯРА



**1** Разбейте яйцо в миску, залейте его пивом.



**2** Энергично взбейте яйцо с пивом до образования пены. Добавьте муку и еще раз взбейте смесь.

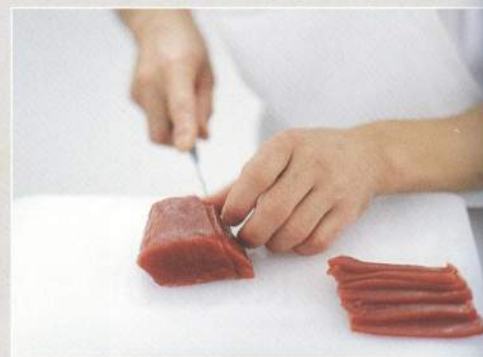


## КЛАССИЧЕСКИЕ НИГИРИ СУСИ

В приготовлении нигири суси есть несколько важных моментов. Чтобы сделать хорошие суси, нужно брать только короткозерный японский рис (рис для суси) из Калифорнии или Испании, использовать исключительно свежую рыбу или другие морепродукты, пользоваться ножом с очень острым лезвием и... иметь определенную практику. В качестве примера здесь показано приготовление нигири-суси из тунца, но таким же образом их можно приготовить и из другой рыбы. Перед тем как начинать работу с сырой рыбой, необходимо тщательно вымыть руки. Подают суси с маринованным имбирем и маленьким блюдцем соевого соуса, в который и окунают кусочки рыбы с рисом.

### На 20 суси

250 мл японского риса
250 мл воды
3 ст.л. рисового уксуса
10 г сахарной пудры
1 полная ч.л. морской соли крупного помола
1 стейк из тунца, 400 г (как для сасими)
немного васаби
немного маринованного имбиря
немного соевого соуса



Нарежьте рыбу на прямоугольники длиной 7,5 см и толщиной 3 мм (попытайтесь сделать 20 одинаковых кусочков). Выложите рыбу на тарелку и пока отставьте ее в сторону.



## РИС ДЛЯ СУСИ



**1** Замочите рис по меньшей мере на полчаса. Тщательно промойте его несколько раз в той же кастрюле, в которой он будет вариться. Добавьте воду из расчета 1 стакан воды на 1 стакан риса.

**2** Сварите рис в рисоварке или в большой кастрюле (см. ниже). При использовании рисоварки накройте ее чистой салфеткой, чтобы уменьшить утечку пара. Готовый рис выложите в большое плоское блюдо.



**3** В небольшой кастрюле нагрейте рисовый уксус, сахар и соль. Когда сахар и соль растворятся, снимите кастрюлю с огня и равномерно вылейте на рис ее содержимое. Осторожно перемешайте рис большой лопаткой (лучше деревянной). Прежде чем делать суси, дайте рису остыть: он должен быть чуть теплым.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА ДЛЯ СУСИ В КАСТРЮЛЕ

Нагрейте воду с рисом на сильном огне. Как только смесь закипит, уберите огонь, поставив его на минимум, плотно закройте кастрюлю крышкой, чтобы рис разбух и впитал воду, и оставьте еще на 18–20 мин. Зерна хорошо проваренного риса должны легко отходить от дна кастрюли. Снимите рис с огня и оставьте еще на 15–20 мин, чтобы он дошел до готовности.

## СУСИ РУЧНОЙ РАБОТЫ

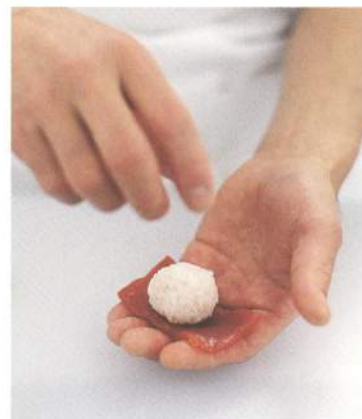
Подготовьте рабочую поверхность. В центре ее положите разделочную доску для рыбы. С одной стороны от нее положите нож и поставьте рис, с другой – поместите васаби и рыбу. Вам также понадобится большая миска с подкисленной водой (брызните в воду немного уксуса или лимонного сока), в которой вы будете смачивать пальцы, перед тем как брать ими рис.



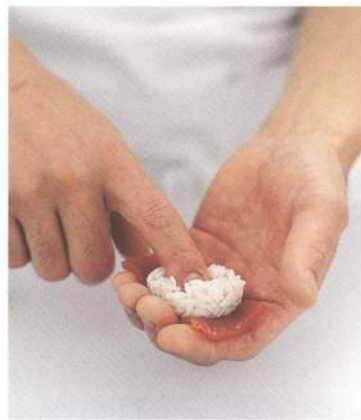
**1** Возьмите достаточное количество риса, для того чтобы слегка округленными ладонями можно было скатать из него шарик.



**2** Отложите рисовый колобок в сторону. Возьмите кусочек тунца, положите в центр немного васаби и размажьте хрен по поверхности.



**3** Положите на размазанный по рыбе васаби рисовый колобок.



**4** Сделайте пальцем ямку в рисовом колобке (суси будут казаться легче) и переверните суси.



**5** Не сжимая суси, переверните колобок в ладонях несколько раз, чтобы придать ему нужную форму.



## УТИНАЯ ГРУДКА С СОУСОМ ИЗ БАДЬЯНА И ИНЖИРОМ

Все мои блюда я приправляю солью и перцем уже после приготовления: это помогает сделать их более живыми.

4 больших инжира

2 утиные грудки

4 стл. анисового (бадьянового) соуса (см. ниже)

по щепотке соли (лучше флёр-де-сел) и перца

**1** Нагрейте духовку до 100°C. Поместите инжир на противень и выпекайте в течение 30 мин.

**2** Тем временем приготовьте утиные грудки (см. ниже). Готовые грудки нарежьте на тонкие полоски, а инжир – на половинки. Полейте блюдо соусом из звездчатого аниса, посыпьте солью и перцем.

## СОУС ИЗ БАДЬЯНА

Этот соус хорош с некоторыми сортами рыбы (жареный морской лещ, холодный или подогретый угорь) и со всеми видами мяса. Можно вылить соус в емкость (лучше – стеклянную) и хранить в холодильнике от 6 месяцев до года.

**Выход 1 л соуса**

1 л мирина (сладкое рисовое вино)

500 мл соевого соуса

1 стручок ванили, разделенный вдоль пополам

1 звездочка аниса (бадьяна)

Вылейте мирин в кастрюлю и варите на медленном огне без крышки, пока не уварится вдвое. Добавьте соевый соус и стручок ванили. Не накрывая крышкой, на слабом огне медленно доведите смесь до кипения. Снимите с огня, добавьте бадьян и дайте остыть.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ УТИНОЙ ГРУДКИ

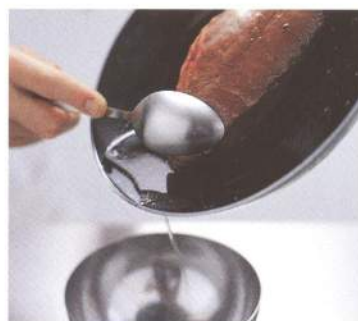
Вы можете приступить к приготовлению утиной грудки за 10–15 мин до подготовки остальных компонентов. Начните с обжарки стороны, покрытой кожей. После этого кожу можно удалить и, перевернув грудку, продолжить жарку. При таком способе жарки мясо получается более розовым.



**1** Острым ножом сделайте крестообразный надрез, затрагивающий кожу и жир, но не мякоть. Он даст возможность жиру стечь.



**2** Поместите грудки жирной стороной вниз в кастрюлю без масла и осторожно нагревайте, чтобы вытопить из них как можно больше жира.



**3** По мере вытапливания жира поливайте им мясо. Не торопите процесс, ведите жарку на очень медленном огне.



**4** Через 20 мин на мякоти образуется корочка. Переверните грудку, прожарьте ее с другой стороны 2–3 мин и выложите на тарелку.

## СУСИ «ЛЕВЫЙ БЕРЕГ» С ПАПАЙЕЙ

Классический метод приготовления суси используется для создания блюда из подслащенного ароматизированного риса и фруктов, вымоченных в сливовом ликере.

### На 16 суси

200 мл японского риса для суси

### Для замачивания

150 мл воды

2 стл. молока

2 стл. кокосового молока (с. 418)

### Для ванильно-молочного сиропа

2 стл. молока

2 стл. кокосового молока

30 г сахарной пудры

1 стручок ванили, разделенный вдоль пополам

щепотка соли (лучше флёр-де-сел)

### Для суси

1 зрелый плод желтой папайи

2 стл. сливового ликера умасю

3 листа водорослей нори

3 листа мяты, нарезанных полосками (см. с. 343)

**1** Чтобы правильно замочить рис, промойте его несколько раз в той же кастрюле или рисоварке, в которой он будет готовиться. Тщательно слейте воду. Добавьте воду, в которой рис будет вариться, молоко и кокосовое молоко и оставьте смесь не менее чем на 1 ч. Проварите рис в рисоварке или большой кастрюле, взяв для варки жидкость, в которой замачивался рис (с. 207).

**2** Сделайте ванильно-молочный сироп, для чего положите все ингредиенты в кастрюлю. Доведите подслащенное молоко до кипения, осторожно перемешивая его, чтобы оно не пристало ко дну кастрюли. Доведите смесь до кипения и дайте ей полностью остыть.

**3** Когда рис сварится, выложите его на большое блюдо, добавьте молочный сироп, хорошо перемешайте и дайте полностью остыть.

**4** Папайю разрежьте пополам, чайной ложкой удалите семена, с помощью острого ножа снимите кожицу. Разрежьте каждую половину плода на 12 кусков, а затем на более мелкие кусочки. Поместите ломтики папайи в миску и залейте их сливовым ликером.

**5** Сделайте суси из вареного риса и подготовленной папайи (см. справа).

## ГОТОВИМ СУСИ

**1** Разрежьте каждый лист нори на 6 равных полос, чтобы получилось 18 кусочков. Отложите два, чтобы покрошить и приправить ими салат или суп или посыпать вареный рис.

**2** Сформируйте рисовые колобки, придав им форму военных кораблей, по-японски «гункан». Это легко сделать, поместив колобок между большим и указательным пальцами и слегка сжав их.

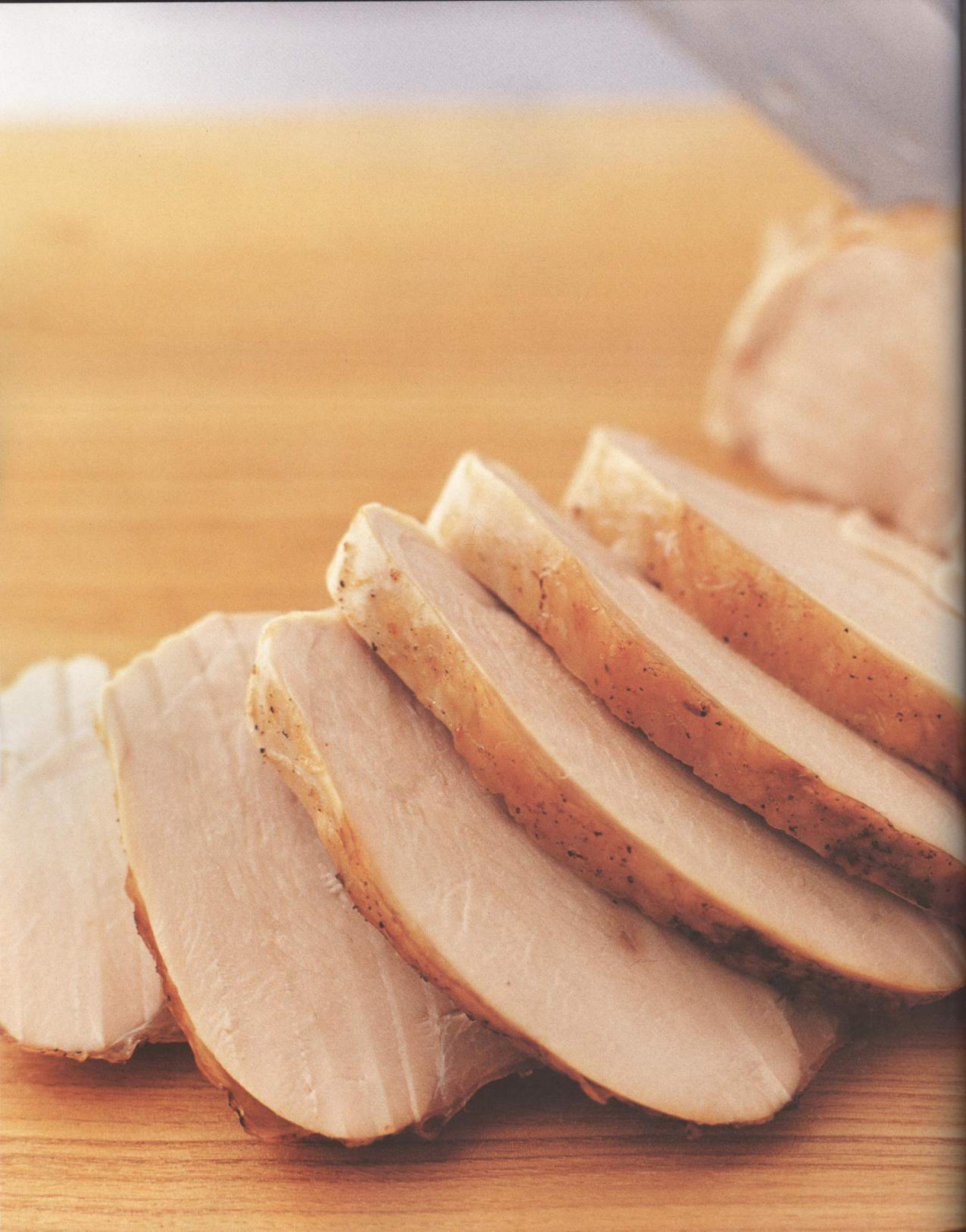


**3** Оберните полоской нори каждый «кораблик»: водоросли должны плотно его обхватывать и лишь на самом верху немного выступать за габариты. Аккуратно сжимая, скрепите нори с рисом.



**4** Поместите несколько кусочков папайи в верхней части рисовых «гунканов». Перед подачей на стол посыпьте блюдо нарезанной полосками мятой.







# ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ПЕРНАТАЯ ДИЧЬ



*Shon Hill*

ШОН ХИЛЛ

Сельское хозяйство было поставлено на поток, поэтому мясо птицы из редкого удовольствия, покупаемого только по особым случаям, превратилось в повседневную еду. Может показаться, что сегодня птица имеет мало общего с тем богатым по вкусу и очень питательным продуктом, каким она была прежде. Но не унывайте – хороший мясник обеспечит вас птицей самого высокого качества. Не обращайте внимания на такие термины, как «прямо с фермы», что означает «выращена в клетке» или «свободный выгул»: обычно это означает лишь то, что птица имела минимальный доступ к дневному свету и ничего не гарантирует в отношении ее вида и возраста, а также качества корма. Хороший знак – пометка «органический», но лучше все же иметь надежного поставщика, который сообщит вам всю правду о покупке.

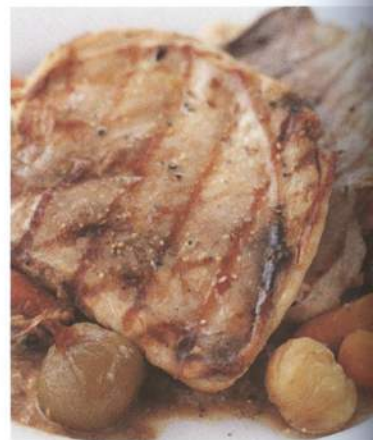
**Домашняя птица сейчас доступна круглый год.** Покупая птицу, выбирайте крупные экземпляры: они вкуснее, да и отношение мясо/кости лучше. Птица должна выглядеть пухленькой, на ее коже не должно быть сухих участков. У пернатой дичи довольно большая разница между молодыми и старыми особями. Нежные молодые птицы хороши для обжарки, в то время как более старые жестче – их лучше тушить. Хорошая дикая птица кажется более пухлой и тяжелой, о чем можно судить по ее размерам.

Дичь – дело сезонное. Первые тетерева появляются в продаже в августе, но большинство диких птиц – в конце сентября и в октябре. Конечно, некоторых из них выращивают в неволе, и тогда их мясо доступно круглый год, но могут ли они считаться дичью? Мясо диких птиц отличается более сильным вкусом, чем у выращенных в хозяйстве, и обычно жестче. Выращенные птицы также гораздо дороже, чем дичь.

**При приготовлении и хранении** мяса птицы следует соблюдать определенные правила – оно может нести на себе множество бактерий. Во-первых, перед использованием разделочную доску и ножи нужно обязательно промыть в горячей воде с мылом – даже если вы только что разделывали ими точно такую же птицу. В промышленных условиях, чтобы исключить риски перекрестного загрязнения, на кухне используют доски различных цветов. Во-вторых, храните сырое мясо птицы в нижней части холодильника – так соки из сырого мяса не будут падать на другие продукты питания, в особенности на те, что в дальнейшем не будут подвергаться тепловой обработке. В свою очередь, готовую охлажденную птицу следует хранить в верхней части холодильника, чтобы предотвратить ее загрязнение от сырого мяса. Птицу лучше покупать свежей и использовать сразу, потому что при хранении в холодильнике она быстро высыхает: мясо птицы покрыто лишь тонким слоем жира либо не покрыто им вообще. Дикая птица, как правило, меньше по размеру, чем домашняя, и потому высыхает еще быстрее. Хорошая идея – обернуть птицу или мясо пищевой пленкой, но помните: если такие продукты хранятся длительное время, то их нужно регулярно переворачивать, а пленку – заменять. Чтобы птица не высыхала, можно слегка смазать ее растительным маслом, хотя оно может повлиять на вкус готового блюда. Лучше использовать мягкие масла, например, подсолнечное, чем оливковое масло – если только вы не хотите, чтобы аромат оливкового масла проник в готовое кушанье. Чтобы насладиться замороженной птицей в лучших проявлениях ее вкуса, замораживайте свежую птицу самостоятельно. Готовые замороженные птицы редко имеют богатый вкус, а покупать замороженную дичь вообще нет смысла. Неотъемлемой частью удовольствия, связанного с дичью, является ощущение мимолетности охотничьего сезона. Однако есть способ продлить это ощущение: дичь, добытую в начале сезона, можно заморозить, а через разумно короткий срок, скажем, месяц или два – разморозить и приготовить.

**Важное правило приготовления птицы и пернатой дичи**, применимое для всех методов обработки, состоит в том, что готовить птицу нужно в контейнере правильного размера. Если это цыпленок для тушения, то найдите такую кастрюлю, в которой его можно будет залить минимальным количеством воды – в итоге вы получите немного вкусного бульона. Если птицу предстоит обжаривать в духовке, возьмите достаточно большой лоток, чтобы собрать сок, выделившийся при готовке, и использовать его для соуса или подливки. При этом лоток не должен быть очень большим, иначе кипящий сок разбрызгается по стенкам духовки.

При приготовлении птицы метод должен соответствовать задаче. Мелкие молодые птицы прекрасны в жареном виде, а взрослых и крупных лучше тушить или варить в небольшом количестве воды. Перед приготовлением лучше довести птицу до комнатной температуры, а не переносить ее в духовку прямо из холодильника. И еще: указания о времени приготовления, приведенные в поваренных книгах, используйте только для ориентировки; всегда самостоятельно проверяйте степень готовности мяса перед подачей.





## ПОДГОТОВКА ЦЕЛОЙ ПТИЦЫ

Свежая птица должна быть пухленькой, а на ее коже не должно быть сухостей и синяков. Наличие островков сухой кожи свидетельствует о том, что птица была плохо заморожена или плохо хранилась: для ее приготовления может понадобиться много растительного или сливочного масла. Ушибы и синяки – обычная проблема подбитой пернатой дичи. Красные пятна на коже в ходе приготовления потемнеют и будут выглядеть некрасиво.

Традиционная разделка тушки любой птицы включает протягивание через нее отрезка веревки, «обвязки», чтобы при приготовлении тушка сохранила форму. Вместе с тем этот метод имеет определенные недостатки: тепло в глубь обвязанной птицы проникает медленнее, а удаление веревок очень хлопотно.

Полная разделка или разрезание по суставам готовой птицы пройдут гораздо легче, если удалить из нее грудную кость.

### ЧАСТИ ПТИЦЫ

Любая птица делится на две основные части – грудку и ножки. Крылышки можно оставить у грудки или подать отдельно. Делить ли грудку пополам, разделять ли ножки на бедра и голени – это уже не проблемы классификации по виду мяса, а вопросы деления на порции, времени приготовления или просто удобства.

Мясо на ножках темнее и плотнее по текстуре, чем более бледное и нежное мясо грудки, его приготовление занимает больше времени. Грудка лучше подходит для быстрой обработки (обжарка и жарка), мясо с ножек лучше медленно проварить или потушить. При приготовлении целой птицы для достижения приемлемых результатов на практике приходится идти на компромисс.



Целая курица (на спинке)



Целая курица (на брюхе)

### УДАЛЕНИЕ ГРУДНОЙ КОСТИ («ВИЛОЧКИ»)



**1** Положите птицу на спинку, потяните за кожу на шее. Проведите пальцем и прощупайте вокруг шеи, чтобы найти край грудной костью.



**2** С помощью небольшого острого ножа отделите мясо, чтобы «вилочка» полностью обнажилась и была хорошо видна.



**3** Пропустите лезвие ножа позади грудной костью, а затем пальцами поднимите, поверните и выньте «вилочку». Верните кожу на место.

# ОБЖАРКА В ДУХОВКЕ

Для обжарки в духовке мяса белой птицы потребуется большое количество растительного или сливочного масла, иначе оно получится сухим. Из всех птиц только утки имеют достаточно природного жира, чтобы жариться в нем без посторонней «помощи». У домашней птицы грудки, как правило, доходят до готовности быстрее ножек; чтобы они подошли одновременно, можно, например, переворачивать птицу с боку на бок или часто ее поливать.

Большое значение имеет температура духовки. Высокая начальная температура необходима для создания золотистой корочки, но если жар слишком силен, нежное мясо грудки пересыхает. В процессе приготовления накройте птицу промасленной бумагой или фольгой, перевернув на грудку так, чтобы большая часть тепла падала на спинку и ножки, или уменьшите огонь. Мало кто обжаривает птицу «соло» – вместе с ней обычно присутствуют гарниры или начинки, каждый из которых предъявляет свои требования к температуре и к положению в духовке. Попробуйте использовать в своих целях то обстоятельство, что духовка прогревается неравномерно, и переместите птицу на нижнюю полку.

Белое мясо лучше всего жарить без перерывов и быстро – до готовности; длительное приготовление оно не выдержит. При проверке степени готовности проколите спицей бедро или толстый край грудки. Если появится прозрачный сок – птица готова. Если в нем видны хотя бы следы крови – это не так.

«Отдых» готового мяса имеет две функции. Во-первых, он дает возможность теплу из внешней части проникнуть в центр птицы и мягко завершить приготовление. Во-вторых, вам предоставляется возможность слить жир и смешать соки с обжаренными кусочками, получив основу для соуса или поливки. Время «отдыха» зависит от птицы: индейка будет сохранять тепло 20 мин, а куропатка может быть готова через пять. Если птица остыла слишком сильно, перед подачей на стол верните ее на несколько минут в духовку.

Кусочки мякоти, приставшие к решетке, могут стать основой вкуснейшего соуса, который подойдет к только что приготовленному блюду лучше, чем любой магазинный. Вы также можете отточить стиль готового блюда, добавив в этот соус травы – например, эстрагон или орегано. Или чеснок? Или цедру лимона?

## Обжарка птицы в духовке целиком

Ориентируйтесь на особенности своей духовки\* и проверяйте готовность мяса на вкус.

ТИП ПТИЦЫ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ПЕРЕСЧЕТЕ НА ВЕС	ТЕМПЕРАТУРА	ПОЛОЖЕНИЕ ПТИЦЫ
Курица	45 мин на 1 кг или 20 мин на 450 г	Первые 15 мин ~ 220°C (отметка 7 на газовой плите); остальное время ~ 190°C (отметка 5 на газовой плите)	На спинке
Гусь (2,25 кг)	30 мин на 1 кг или 15 мин на 450 г	200°C (отметка 6 на газовой плите)	1 час на спинке, 1 час на грудке, 30 мин на спинке
Индейка (2,25 кг)	45 мин на 1 кг или 20 мин на 450 г + 20 мин	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На спинке
Утка	50 мин на 1 кг или 25 мин на 450 г	180°C (отметка 4 на газовой плите)	На спинке
Дикая утка	Первые 15 мин (температура в столбце справа) Следующий час (температура в столбце справа)	220°C (отметка 7 на газовой плите) 190°C (отметка 5 на газовой плите)	На спинке
Перепелка	20–25 мин	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На спинке
Голубь	15–20 мин с каждой стороны	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На боках
Вальдшнеп	20 мин	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На спинке
Кряква	20 мин	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На спинке
Цесарка	40 мин на 1 кг или 20 мин на 450 г	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На боках
Красная (красноногая) куропатка	25 мин	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На боках
Серая куропатка	30 мин	200°C (отметка 6 на газовой плите)	На боках

\* Если у вас конвекционная духовка, внимательно следуйте инструкции изготовителя.

## ОБЖАРКА КУРИЦЫ

Если уделять такому простому процессу, как обжарка курицы, достаточно внимания и заботы, то можно получить прекрасный результат. И наоборот, если обжарка выполнена небрежно, даже самый фантастический соус или гарнир не спасут блюдо – оно будет невкусным.

В кулинарии главный враг повара – сухость. Чтобы избежать пересушивания, обратите внимание на детали: нагрев печи, положение в ней птицы, количество масла и время приготовления.

Большие куры, как правило, вкуснее маленьких, поэтому всегда лучше «ошибиться в размере» в большую сторону: излишкам мяса найдется место в сэндвичах.

1 курица, около 1,8 кг (удалите грудную кость; см. с. 214)

2 ст.л. оливкового масла

15 г сливочного масла

100 мл воды



**1** Разогрейте духовку до 220°C. Смажьте курицу растительным маслом, затем протрите сливочным и посыпьте приправами. Поместите птицу в подходящую по размерам жаровню, влейте воду и поставьте в центр духовки. Через 15 мин уменьшите нагрев до 190°C и готовьте еще 25 мин.

**2** В этот момент полейте курицу соком, скопившимся в жаровне, и переверните ее на грудку, так что нагрев (он, как известно, тем сильнее, чем выше положение курицы в духовке) сфокусируется на бедрах. Снова полейте курицу, а затем обжаривайте ее еще 25 мин.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Приведенное здесь время приготовления рассчитано при условии, что духовка предварительно прогрета, а курица является свежей, а не размороженной.

■ Положите во внутреннюю полость птицы (за грудной) целый лимон – это поможет сохранить курицу сочной и придаст мясу тонкий лимонный аромат.

**4** Выньте готовую курицу из духовки и дайте сокам изнутри нее стечь обратно в жаровню. Положите курицу на блюдо, неплотно накройте фольгой, дайте постоять 10 мин, затем разрежьте. За это время приготовьте подливу (с. 219).



## НАЧИНКА

Начинить птицу, предназначенную для обжарки, можно двумя способами: либо затолкать начинку под кожу птицы на грудке, либо завернув начинку в фольгу и поставив в духовку на последние 25 мин приготовления. Внутренняя полость – не очень удачное место для размещения начинки, поскольку тепло проникает сюда лишь в конце процесса приготовления.

### Готовим начинку отдельно

Эта начинка готовится в духовке в течение последних 25 мин обжаривания птицы, когда температура уменьшена до 190°C. Сразу после того как вы перемешали ингредиенты начинки, придайте смеси форму сигары, заверните в смазанную сливочным маслом фольгу и заверните концы. По окончании приготовления разверните фольгу, нарежьте на ломтики и подавайте с птицей.

250 г мясного фарша  
100 г белых панировочных сухарей  
50 г петрушки, нарубленной

**1** Нагрейте масло в маленькой кастрюле и потушите в нем шалот, чеснок, лимонную цедру и небольшое количество свежемолотого черного перца (не позволяйте ему изменить цвет). Примешайте все остальные ингредиенты, добавьте соль по вкусу.

**2** Выложите начинку на чистую доску и промесите один или два раза, чтобы получилась однородная масса. Используйте, как указано выше.

### Начинение фаршем

25 г сливочного масла  
1 лук-шалот, мелко нарезанный  
1 зубчик чеснока, слегка размятый  
тертая цедра ½ лимона

### Введение начинки под кожу

Если вы готовите начинку в самой птице, то лучше поместить ее под кожу у основания шеи. Дело в том, что фарш, размещенный во внутренней полости, начнет готовиться, только когда до него дойдет тепло, то есть в самом конце, и не успеет воспринять от птицы текстуру и вкус. А вот начинка под кожей не только сама хорошо прожарится, но и поможет во время приготовления птицы защитить мясо грудки. К тому же жир, выделяемый начинкой, поможет сохранить мясо сочным, так как будет стремиться стечь вниз.

**2** Затолкайте начинку под кожу грудки, затем натяните кожу назад, чтобы она скрыла начинку и мясо.

### Начинка из кресс-салата и абрикосов

Эта начинка больше подходит для птицы с белым мясом – например, цыплят или цесарок. Абрикосы дадут сочность, а кресс-салат – острый контраст.

50 г сушеных абрикосов  
3 ломтика белого хлеба, накрошенных  
50 г фундука, очищенного (с. 632)  
небольшой пучок кресс-салата, крупно нарубленный

Поместите абрикосы в небольшую кастрюлю с водой и доведите до кипения. Слейте воду, добавьте крошки. Положите орехи в кухонный комбайн и измельчайте несколько секунд, затем добавьте нарезанный кресс-салат и крошки с абрикосами. Снова измельчайте несколько секунд, затем переложите начинку в миску. Используйте, как указано выше.



**3** Переверните курицу на спину и проверьте степень готовности, вставив спицу в бедрышко или толстый край грудки. Если выходящий сок будет чистым, птица готова. Если же в соке имеются следы крови, то обжарку нужно продолжить и снова провести тест через 10 мин.



**1** Поднимите примыкающую к шее кожу на всей грудке и аккуратно оттяните, чтобы она открыла нужную часть грудки.

## НАРЕЗАНИЕ МЕЛКОЙ ПТИЦЫ

Таким способом нарезают любую птицу с белой плотью – будь то курица или индейка. Процедура нарезки утки с ее более плотной текстурой и удлиненной грудкой немного отличается (с. 221). Цель нарезки – сделать так, чтобы мясо было легче есть. Еще одна, вторичная причина, – сделать блюдо как можно более презентабельным. Ну и третья – уменьшить количество отходов, срезать как можно больше мяса с костей.

Нож для нарезки традиционно делается длинным, тонким и сужающимся к верхней части лезвия. Такой нож красив, хотя это не столь важно. Куда более важно, чтобы он был очень острым; зубчатый нож или нож-измельчитель не подходят для решения этой задачи, остро заточенный поварской нож решает ее «на отлично». У нарезки птицы есть два аспекта, и лишь один из них лучше доверить традиционному

разделочному ножу. Речь о нарезке грудки на тонкие полоски, особенно у крупных птиц типа индейки. Другой аспект – разделяние птицы на суставы, например, на бедра и голени – лучше выполнять мощным поварским ножом, чем изящным разделочным. Ну а в общем вы можете использовать как один из ножей, так и оба.

Выбор вилки тоже важен (см. рис. напротив), а как вы ее используете – решать вам.



**1** После того как готовая птица «отдохнет», а весь сок из нее будет собран и использован в соусе или подливке, положите птицу спинкой на чистую разделочную доску. Держа птицу разделочной вилкой, разделочным ножом разрежьте кожу между ножкой и грудкой. Затем опустите нож ниже и проведите разрез вблизи грудки.

**2** Потяните за ножку, отделите кость от тушки и одним надрезом снимите готовое мясо, скрытое в расщелинах у кости. Повторите эти действия с другой ножкой.

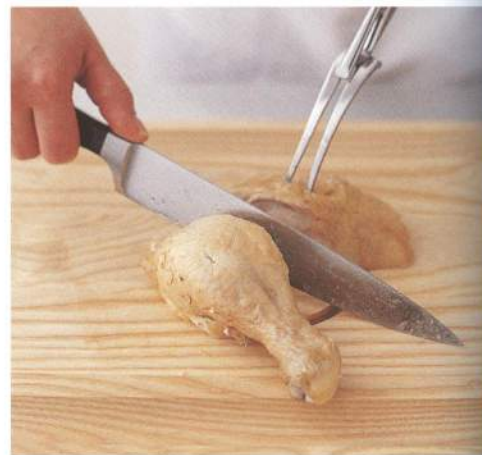
**3** Крепко держите птицу разделочной вилкой. Держа разделочный нож как можно ближе к грудной кости, проведите разрез вниз вдоль одной стороны кости, чтобы освободить грудку. Повторите процедуру с другой стороны.



### ПРАВИЛЬНАЯ ПОДАЧА

■ Чем толще ломтики, тем дольше они остаются теплыми. Если вы предпочитаете тонкие ломтики, то разложите их веером и немедленно подавайте.

■ Конечно, это вопрос личных предпочтений, но я, разделяя курицу, оставляю на крылышках немного мяса, чтобы порция выглядела солиднее.



**4** Теперь у вас есть две ножки и два филе грудки. Чтобы подать к столу равные части белого и красного мяса, разделите их пополам. Нарезьте грудки по диагонали на небольшие равные красивые кусочки и отложите в сторону.

**5** Разрежьте каждую ножку по суставу, отделите бедро от голени. Поместите все нарезанное мясо и начинку на блюдо и подавайте с соусом (см. рис.).





## ПОДЛИВА

Подливу нужно делать в том же лотке, в котором жарилась курица: тогда будут использованы все остатки мяса. При желании можно добавить в подливу травы, немного накрошенного чеснока или лимонную цедру. В подливу лучше положить немного томатной пасты, но не пюре – оно «забивает» другие ингредиенты.



**1** Большой ложкой выловите из сока, оставшегося в жаровне, основную часть жира. Поставьте жаровню на плиту на медленный огонь. Смешайте 1 ст.л. муки и 1 ст.л. куриного жира, растворите смесь в содержимом жаровни.



**2** Добавьте 300 мл воды или бульон и 1 ст.л. пасты, увеличьте огонь и, непрерывно помешивая, доведите смесь до кипения.



**3** Процедите подливу в чистую миску и влейте в подогретый соусник для подачи к столу.



### ДРУГОЙ МЕТОД: РАЗДЕЛКА ВИЛКАМИ

Выбор разделочных вилок столь же важен, как и выбор острого ножа. Такие вилки бывают двух видов. Одни имеют форму камертона с двумя длинными прямыми зубцами на короткой ножке. Такими вилками хорошо двигать куски мяса или прокалывать их, но для разделки они непригодны. Вам понадобится вилка с длинным «стеблем», ведущим к коротким, слегка изогнутым зубцам. В рабочем положении – изогнутым краем вниз – эти зубцы хорошо держат мясо, не повреждая его. А когда мясо фиксируется таким образом, вы получаете полный контроль над разделкой и нарезкой.



## ОБЖАРКА ГУСЯ

Нет смысла покупать крошечного гуся; лучше купить пятикилограммового и накормить шестерых. При определении массы гуся учитываются потроха и лишний жир, так что на самом деле ваш «гигант» будет весить скорее 4 кг.

Проколите кожу гуся (или утки) в нескольких местах, особенно в хвостовой части, где сосредоточена большая часть жира, чтобы облегчить его выход наружу в процессе жарения. Используйте подставку или стойку, чтобы птица обжаривалась, а не варилась в масле; добавьте в жаровню 1 ст.л. воды: это позволит поддерживать вытекающий жир в отличном состоянии. Жир можно оставить – он еще пригодится.

С утиным или другим богатым по вкусу мясом хороши фруктовые подливы и начинки: печеная айва или красная капуста, тушенная с красным вином и апельсиновым соком. Потроха для подливы (кроме печени) нужно приготовить заранее. Мудрый повар использует первый «урожай» гусяного жира для жарки овощей на гарнир.

Остатки готового гуся можно нарезать, смешать с небольшим количеством гусяного жира и приправами для мяса в горшочке или гусяного паштета (рийет).



**1** Разогрейте духовку до 200°C. Острым вертелом или шпажкой проткните гуся в нескольких местах, уделяя особое внимание жировым железам (под крыльями), гузке и бокам грудки.

**2** Покройте ножки фольгой и положите птицу на спину в большой глубокий противень. Посыпьте кожу солью и перцем. Добавьте в противень 1 ст.л. воды и поместите в духовку.



### БУЛЬОН ИЗ ПОТРОХОВ ДЛЯ ПОДЛИВЫ

Положите потроха в кастрюлю, влейте 2 л воды, добавьте 1 нарезанную кубиками морковь и 1 мелко нарезанную головку лука. Доведите до кипения. Накройте крышкой, затем уменьшите огонь так, чтобы бульон едва кипел. После того как гусь будет вынут из духовки, слейте жир в миску, а в жаровню влейте бульон из потрохов. Очистите стенки от карамелизованных остатков мяса, доведите смесь до кипения.



## НАРЕЗКА ГУСЯ И УТКИ ЭЙЛСБЕРИ

Нарезка гуся и одомашненной утки Эйлсбери более напоминает нарезку курицы, чем работу с мускусной уткой или любой дикой уткой. Хорошо приготовленный гусь должен быть очень нежным, поэтому птицу лучше нарезать на части, а не полосками.



**3** Через 1 час переверните гуся на грудку. Не давайте соку вылиться в жир! Слейте жир. Жарьте гуся в течение 1 часа, затем переверните его на спину. Снова слейте жир, удалите с ножек фольгу и готовьте еще 30 мин.



**1** Положите птицу на спинку. Надрежьте кожу между каждой ножкой и грудкой, оттяните ножку от тела так, чтобы выскочила бедренная кость. Отрежьте ее у основания. Теперь ножку можно разделить по суставу на голень и бедро.

**2** Держа разделочный нож как можно ближе к грудной кости, проведите разрез вниз и вдоль по одной стороне грудки. Каждая часть грудки отложится от кости как единое целое. Эти куски можно разделить еще на несколько частей.

**4** Выньте гуся из духовки, положите на блюдо, дайте постоять 15 мин. Слейте оставшийся жир и сделайте подливку из бульона из потрохов (с. 219).



**3** Чем больше кусок, тем дольше он будет сохранять тепло. При желании нарежьте каждую грудку на ломтики по диагонали.

## ОБЖАРКА ИНДЕЙКИ

Пятикилограммовая индейка не только накормит досыта шесть голодных едоков, но и порадует/огорчит их обильными остатками. Расписание приготовления индейки похоже на аналогичное для гуся: 1 час на спине в духовке, предварительно нагретой до 200°C, потом 1 час грудкой вниз, и, наконец, 30 мин снова на спине. Так же, как у гуся, ножки индейки первые два часа приготовления нужно закрывать защитной фольгой. Если же духовка у вас мала по отношению к размеру птицы, можно накрыть фольгой и грудку.

По индейке не будет стекать жир (его в ней просто нет), поэтому, чтобы сохранить мясо во время обжарки сочным и нежным, нужно постоянно обмазывать птицу сливочным маслом.

Готовую индейку оставьте «отдохнуть» на 15–20 мин, чтобы мясо «схватилось»: так оно будет легче резаться и выпустит все соки в противень. Подливку из этих соков делают точно так же, как и для курицы (с. 219).



### ИДЕИ ДЛЯ СЕРВИРОВКИ

Холодное мясо жареной индейки, как и мясо курицы, универсально — оно превосходно подходит для салатов.

- Смажьте ломтики индейки оливковым маслом и подайте их на подушке из отварной коричневой чечевицы и бекона в горчично-винегретном соусе.

- Нарезанное кубиками мясо индейки и толченые каштаны можно подать с пряным майонезом на хрустящих листьях салата.

## НАРЕЗКА НОЖЕК И ГРУДКИ ИНДЕЙКИ

Отделите ножки, разрезав кожу между ними и туловищем. Нажмите на ножки, чтобы они оторвались, а затем отрежьте их от корпуса. Удаляя грудку, держите разделочный нож очень близко к кости. Проведите разрез вниз и вдоль по одной стороне грудки и выньте ее. Грудка отойдет от кости одним куском.

### Голень



Чтобы обрезать мясо с голени («барабанной палочки»), держите ее вертикально. Двигая нож вниз, срежьте мясо полосками.

### Бедро



У действительно крупных птиц кость можно вырезать из бедра. Проведите разрез вниз вдоль бедра, чтобы открыть кость, потом проведите разрез под мясом и удалите его. нарежьте мясо на полоски.

### Грудка



Положите грудку или мясо с грудки без костей (как показано выше) на разделочную доску плоской стороной вниз и нарежьте острым ножом на ломтики, как батон хлеба.

## Жареный перепел с листьями салата и заправкой из грецкого ореха

Блюдо становится сложнее и интереснее благодаря контрасту теплого и холодного и использованию кисло-сладкого соуса. Долгие годы это было любимое блюдо в меню знаменитого английского ресторана Gidleigh Park – оно шло как на закуску, так и на ланч. А еще – и это было столь же важно – перепелиные косточки с удовольствием забирали владельцы сиамских кошек.

4 перепела (удалите грудные кости; см. с. 214)

1 ст.л. подсолнечного масла

2 ломтика бекона с прожилками жира, нарезанных соломкой

1 ст.л. кедровых орешков

2 ст.л. масла грецкого ореха

1 чл. хересного уксуса

смесь листьев салата: фрисе, радиккио, «Маленькая жемчужина» и корн

1 ст.л. нарезанного шнитт-лука

50 мл воды, бульона из курицы или телятины

Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте птиц маслом, приправьте солью и перцем. В сковороде быстро подрумяньте тушки с обеих сторон, затем положите их спинками в глубокий

противень. Жарьте в духовке около 25 мин (до готовности).

Между тем обжарьте бекон до образования хрустящей корочки, а кедровые орехи – до коричневого цвета (с. 632).

Смешайте масло грецкого ореха и уксус, нанесите на листья салата половину смеси. Разложите листья на тарелках, выложите горячий бекон, кедровые орехи и зеленый лук.

Выньте перепелов из противня и отделите ножки и грудки. Спинки удалите. Поставьте противень на плиту, влейте бульон или воду и остальной соус. Перемешайте, чтобы бульон в лотке стал однородным, затем доведите почти до кипения. Полейте вокруг перепелов и салата и подавайте.



Отделите от перепелок ножки и грудки



## ГОЛУБЬ С ПРЯНОСТЯМИ

Речь идет не о голубях, которые в изобилии живут в городах, а о тех птицах (в США они называются сквобы), которых поставляют проверенные торговцы. Этих птиц выращивают в специальных хозяйствах. Кроме того существуют дикие голуби, которые обитают в лесах, – их мясо более темное и терпкое.

Чаще всего голубей подают к столу в Северной Африке; сквоб – важный компонент известного марокканского пирога пастилла (с. 542). Уже в XI веке состоятельные англичане (вчерашние норманны) имели в хозяйстве голубятни, чтобы всегда иметь свежее мясо этих птиц.

Эти небольшие птицы из-за своего довольно жесткого мяса готовятся дольше, чем вы можете подумать, – 35–40 мин. Соки от жарения стоит сохранить для соуса.

1 небольшой красный перец чили, без семян, с удаленными перегородками, нарубленный

1 зубчик чеснока

1 стл. нарубленной мяты

8 изюмин, нагретых в 4 стл. сладкого вина до набухания

1 чл. молотой корицы

1 чл. молотого тмина

1 чл. нитей шафрана

2 стл. оливкового масла

4 голубя-сквоба (удалите грудные кости; см. с. 214)

100 мл белого вина



### РЕКОМЕНДАЦИИ ШЕФ-ПОВАРА

■ В качестве альтернативы птиц можно запечь на спинке, затем отделить ножки, когда филе грудки будет уже готово, извлечь тушку, а ножки вернуть на противень, чтобы они дошли до нужной кондиции.

■ Соки, образовавшиеся на дне противня во время жарения, являются хорошим дополнением к рисовому пилаву (с. 426), в который добавлены, например, кубики баклажана и цуккини.

**3** Влейте вино к сокам от жарения в противне и нагрейте. Перелейте в миску, удалите жир и подавайте к голубям.



**1** Поместите перец, чеснок, мяту, изюм и специи в ступку и измельчите пестиком в грубую пасту. Влейте оливковое масло, затем смажьте этой пастой каждого голубя. Заверните тушки в пищевую пленку и оставьте мариноваться на 2 ч в холодильнике.

**2** Нагрейте духовку до 200°C. Ножки голубя готовятся несколько дольше, поэтому несколько раз переверните птицу на бока, чтобы интенсивное тепло достигло и этой части птицы. Запекайте 15–20 мин, затем переверните птицу и готовьте еще 20 мин до готовности.



## ЖАРЕНый ВАЛЬДШНЕП

Вальдшнеп и его мелкие сородичи, бекасы, появляются в продаже довольно редко. Они отличаются по некоторым критериям. Мясо темное и имеет сильный крепкий аромат. Кроме того, есть бонус в виде мозгов, деликатных и очень нежных на вкус (хотя, конечно, они являются не самым привлекательным на вид продуктом).

У этих птиц нет селезенки, поэтому их традиционно не потрошили и по приготовлению выкладывали на кусок поджаренного хлеба. Можете повторить это, но, на мой взгляд, это слишком грубо. Голову запекают с птицей, но подают отдельно: мозги считаются деликатесом, их часто едят просто как леденец. Соус не нужен – будет достаточно подливы от жарения. Функция хлеба как раз и заключается в том, чтобы их впитать. Немного коричневой чечевицы, тушеной с беконом и красным вином, или чуточка сухофруктов в подливе подчеркнут богатство мяса; совершенно нежелательны сливки. Отличный гарнир – запеченный мини-картофель.

4 вальдшнепа (удалите грудные кости; см. с. 214)

225 г несоленого сливочного масла

4 куска хрустящего багета



**1** Нагрейте духовку до 200°C. Сделайте надрез у основания шеи птицы и снимите кожуру через ее голову. Заверните головы птиц в фольгу, чтобы они не пережарились. Щедро смажьте тушки маслом и положите на спинки в противень. Запекайте 20 мин, периодически обмазывая растаявшим маслом.



**2** Выньте готовых птиц из противня. Если вы еще не выпотрошили тушки, сделайте это столовой ложкой. В это же время нарежьте багет на кусочки (если вы выбрали целый багет).



**3** Отрежьте голову и шею, разделите голову пополам так, чтобы каждая половинка клюва служила «палочкой» (как у леденца). Отделите ножки и грудки, выложите на хлеб. Рядом положите головы. Полейте соками от жарения.

## ОБЖАРКА КРЯКВЫ

При приготовлении кряквы (дикий утки) ножки нужно отделить от туловища и готовить по-другому: они готовятся гораздо дольше грудки. Кожа утки с точки зрения текстуры или вкуса не важна, но во время обжарки именно она примет на себя жар, необходимый для приготовления грудки. Бульон из тушеных ножек можно превратить в соус – достаточно удалить жир и прокипятить его с лесными грибами или небольшим количеством красного вина.

Грудки хороши слегка недожаренными. Если вы не уверены, что у вас это получится, то при достижении полуготовности отделите их от тушки и положите кожей вверх до окончания приготовления. Так они дойдут очень быстро.

Лучше использовать оливковое масло – оно образует золотистую корочку быстрее и при более низких температурах.

Одной кряквы хватит на 1 большую порцию.

4 кряквы (удалите грудные кости; см. с. 214)

1 стл. оливкового или подсолнечного масла



**1** Отведите ножки от туловища, сделайте разрез через кожу, отделите ножки. Большим пальцем одной руки нажмите на заднюю сторону ножки и потяните ее вниз. Высвободится кость, которая соединяет ножку с остовом. Оставшиеся соединения легко разрезаются.

**2** Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте ножки маслом, положите кожицей вниз в противень или глубокую жаровню и обжаривайте, пока они полностью не зарумянятся. Добавьте воды, чтобы она едва покрыла ножки, и доведите до кипения. Убавьте огонь, плотно накройте противень крышкой и тушите 2 ч на нижней полке духовки.



### ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Это идеальный гарнир для жареной кряквы. Очистите и нарежьте кубиками 1 сельдерей, варите его в подсоленной воде примерно 15 мин до готовности (время зависит от размера кубиков). Слейте воду, разомните сельдерей и приправьте – 1 ч.л. тертого хрена, соль и перец по вкусу. Другой способ – сделать из сельдерея пюре (с. 366).



**3** Между тем разогрейте сухую сковороду. Слегка смажьте переднюю часть (грудку) кряквы маслом и прогрейте ее в сковороде, чтобы она стала коричневого цвета (при этом может выделиться довольно много дыма). Повторите со всеми тушками.

**4** Положите тушки грудками вверх в глубокий противень и тушите на средней полке духовки примерно 20 мин или до готовности (время зависит от размера и возраста птицы). Перед разделкой дайте грудкам «отдохнуть» хотя бы несколько минут – иначе из недожаренного мяса будет вытекать розоватый кровавый сок.



## НАРЕЗКА КРЯКВЫ

Дикие утки могут быть разных размеров, но выглядят они всегда одинаково: длинная грудка и небольшие ножки. Мясо у них плотнее и темнее, чем у домашней птицы, и поэтому его нужно нарезать тонко – крупные куски (как в случае с курицей) трудно жевать и переваривать. Секрет успешной нарезки утки (как и разделки суставов любой мелкой птицы): умение держать тушку крепко, словно клещами. Усилие и давление нужно прилагать к руке, удерживающей тушку разделочной вилкой, а не к руке, удерживающей нож.



**5** Перед подачей положите на каждую тарелку слой пюре из сельдерея, веером выложите сверху ломтики грудки, а рядом положите ножки.



**1** Все время держите нож рядом с грудной костью. Проведите разрез вниз вдоль кости и снимите филе.



**2** Крепко держа грудку разделочной вилкой, разрежьте каждую часть вдоль на 4 полоски. Их можно выложить веером или аккуратно собрать из них грудку в ее первоначальной форме.

## ОТВАРИВАНИЕ

Отваривание является самым медленным и деликатным способом приготовления птицы. Эти факторы делают его идеальным для приготовления мяса двух совершенно разных видов: нежного (рыба, куриная грудка) и плотного, жесткого (говяжий окорок). При этом мясо никогда не кипит, его только отваривают. Точнее, мясо нужно сначала довести до кипения, а затем варить на очень слабом огне, иначе текстура готового продукта будет напоминать вареную тряпку, а не тающие на языке сливки.

Основная причина того, что птицу надо отваривать, а не жарить, состоит в том, в первом случае она варится во вкусном бульоне. Вкус большинства отварных блюд очень зависит от вкуса этого бульона, который получается в конце. А в тех случаях, когда вкус бульона

да от бульона не зависит, последний сохраняют впрок для другого супа или соуса. Отваренная в небольшом количестве воды утка тоже вкусна необыкновенно, правда, иногда бывает трудно найти большую посуду, подходящую для ее приготовления. Что касается дичи, то ее варят на пару или отваривают только в тех случаях, когда готовят муссы или террины.

Считайте, что поддела сделано, если у вас есть терпение и кастрюля с крышкой. Терпение нужно для того, чтобы не спешить: любая попытка ускорить процесс спровоцирует бурное кипение, которое высушит мясо; а крышка нужна для того, чтобы пар проваривал все, что выступает из воды, а не уходил прочь, выпаривая ценный вкусный бульон.

## КУРИЦА В ГОРШОЧКЕ ПОД ГОЛЛАНДЕЗОМ С ПЕТРУШКОЙ

Качество курицы, предназначенной для отваривания, должно быть таким же высоким, как птицы для обжарки. Курицу варят в «глубокой воде» только тогда, когда хотят приготовить из нее вкусный бульон.

Готовое блюдо даст вам бульон, овощи и мясо, а также соус из остатков со дна. Сначала ложкой съедают бульон, как и любой другой суп, а потом уже вилок и ножом – все остальное. Иными словами, получаются два блюда в одном, которые подают в глубокой тарелке.

1 курица (около 5 кг) с удаленной грудной костью (см. с. 214)

12 маленьких клубней молодого картофеля (в кожуре)

8 маленьких артишоков, с удаленными внешними листьями, нарезанные на четвертинки и смазанные лимонным соком

8 мини-морковок, очищенных

100 г конских (зеленых) бобов, очищенных

### Для голландеза

3 яичных желтка

4 ч.л. белого вина

100 г несоленого сливочного масла (топленого, с. 26)

сок ½ лимона

несколько капель соуса табаско

50 г петрушки, мелко нарубленной



**1** Доведите воду до кипения (см. рис.), добавьте щепотку соли, положите картофель и курицу. Снова доведите до кипения, накройте кастрюлю и проварите на медленном огне 30 мин.



**2** Добавьте артишоки и морковь и проварите еще 5 мин, затем добавьте бобы и любые другие зеленые овощи по желанию – например, нарезанную полосками капусту или стручковую фасоль – и проварите еще 5 мин.



**3** Чтобы проверить, готова ли курица, проколите бедро до кости – если вытекающий сок прозрачен, то курица готова, если он красный, то нет. Поднимая курицу, слегка ее поверните, чтобы бульон из полости стек обратно в кастрюлю.

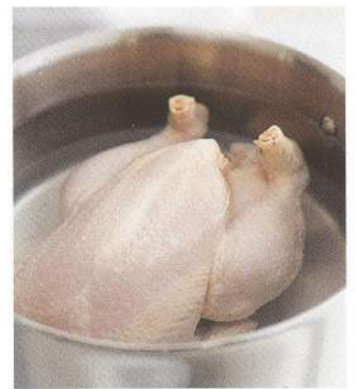
**4** Сделайте соус. Положите желтки и вино в миску из нержавеющей стали и поставьте ее над горячей водой. Взбейте до образования густой тягучей массы (сабайона). Медленно размешайте в ней топленое масло. Добавьте лимонный сок, табаско, приправьте и вмешайте петрушку.

**5** Разделите курицу на порционные кусочки и выложите их в глубокие миски. Добавьте овощи, влейте немного бульона, в котором готовилась курица, и подавайте с голландезом и петрушкой.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Чтобы понять, сколько воды нужно для отваривания, поместите сырую курицу в кастрюлю и влейте туда столько холодной воды, чтобы она покрыла птицу. Выньте курицу и поставьте воду нагреваться.



■ Подсаливая воду, в которой вы собираетесь готовить курицу, будьте внимательны. Если вы будете слишком щедры, то в конечном итоге получите не бульон, а воду из Мертвого моря. Обычно щепотки соли достаточно, тем более что при необходимости блюдо можно и досолить.

# РАЗДЕЛКА

Если вы собираетесь готовить птицу не целиком, то вам в любом случае нужно знать, как «разбирать» ее на компоненты. Все птицы устроены одинаково, так что разница между разделыванием индейки и куропатки будет обусловлена их размерами, а не методами работы.

Чуть иначе устроены лишь утки и гуси: у них длинные филе грудки и сравнительно короткие ножки, и это влияет на процедуру разделки. Мясо у этих птиц более темное и жесткое, что влияет на время приготовления. Но в сущности строение у всех птиц одинаковое.

## Разрезание птицы на четыре части



**1** Удалите у птицы грудную кость (с. 214), надрежьте кожу между ногой и остовом.



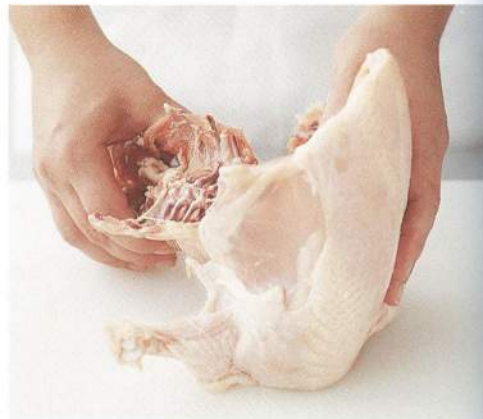
**2** Выгните ножку как можно сильнее назад. Появятся кончик кости ножки, шарик и чашечка (тазобедренный сустав).



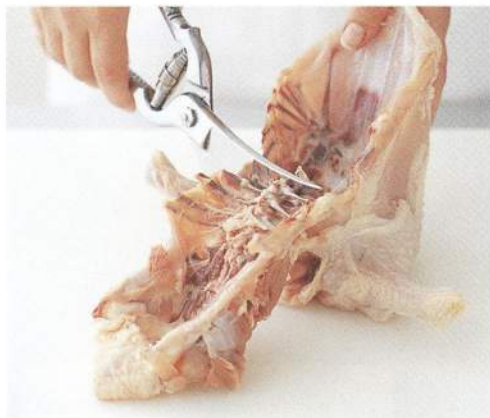
**3** Отрежьте ножку от остова, затем повторите операцию с другой ногой. Каждую ножку можно разделить на бедро и голень.



**4** Потяните крыло, полностью разверните его и ножницами для разделки птицы отрежьте крылышко на втором суставе от кончика крыла.



**5** Если вам нужна только тушка (две грудки и крылья с костями), то разрезать остов нужно в его центре.



**6** Ножницами для разделки птицы удалите нижний конец хребта, к которому не крепится мясо.



**7** Если вы хотите приготовить грудки на костях, проведите разрез вдоль грудки от шеи до хвоста и обрежьте ненужные участки хребта.



**8** Итак, курица разрезана на 4 части. Ножки могут готовиться дольше грудок, так что для некоторых блюд готовьте их по отдельности.

## Разрезание птицы на восемь частей



**1** Ножницами для разделки птицы прорежьте под острыми углами две трети каждой грудки.



**2** Ножки также можно разрезать. Найдите в верхней части голени тазобедренный сустав, проведите через него разрез и отделите ножку.



**3** Курица разрезана на 8 частей. Разделение курицы на 4 или 8 частей предшествует приготовлению множества тушеных блюд.

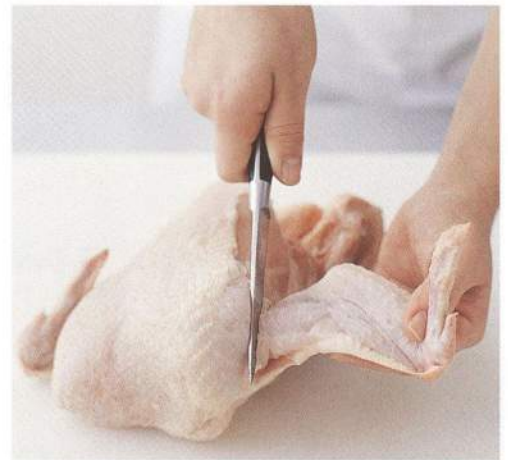
## Разделение тушки

Тушка (она еще называется «киль») – основная часть птицы. Это остов с грудкой и крыльями, от которого отделены ножки и гузка.

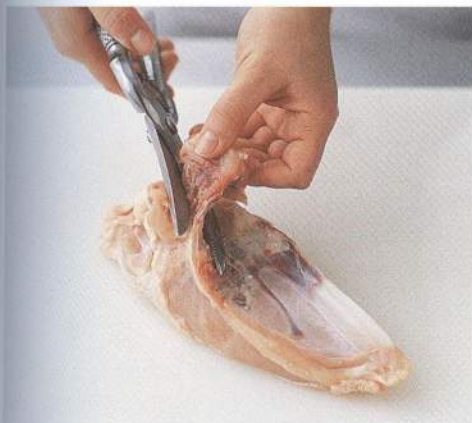
Если предполагается готовить грудку на кости, то лезвием острого ножа проводят вниз вдоль разделяющей кости вверху центральной части киля и разрезают грудку пополам (см. шаг 7 слева). Если грудку планируется приготовить в виде филе, отрежьте ее от кости. Начинайте двигаться вниз от толстой стороны (с крылом). Грудина будет выступать в качестве тормоза, так что вы сможете пройти ножом по контурам центральной части с обеих сторон. (см. ниже).

## Нарезка куриных крылышек

Крылья можно отделить от грудки кухонными ножницами или острым ножом (см. рис. справа). Куриные крылышки имеют сладкое и мягкое мясо, так что было бы стыдно не использовать их при приготовлении блюд. Впрочем, если вы не нашли им немедленного применения, всегда можно добавить их к остову и использовать для варки бульона.



## Отделение филе грудки от кости



**1** Ножницами для разделки птицы отделите концы крыльев и остов. Начните с того конца, где крепится крыло, и двигайтесь к самой узкой части.



**2** Острым ножом отделите мясо от кости, следуя контурам грудки. Аккуратно отделите срезанное филе.



**3** Найдите в нижней части грудки небольшое внутреннее филе. Надрежьте соединительную пленку и удалите его.

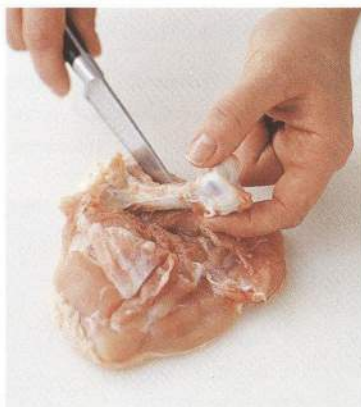
# УДАЛЕНИЕ КОСТЕЙ

Во время приготовления мясных блюд кости животного, как правило, остаются на месте, если они нужны, и удаляются, если нет. Так, при жарке птицы лучше оставлять крылышки – они удерживают мясо на месте и предотвращают «усадку». Тем не менее бывают

случаи, когда удаление костей птицы имеет свои преимущества: ускоряет приготовление или оказывается нужным по технологии – например, при обжарке куриного мяса во фритюре (с. 234) или приготовления эскалопа (с. 235).

## Разделка бедра

Кости из бедра вынимаются легче, чем из голени, поскольку они на виду. Держите лезвие ножа как можно ближе к самой кости и всегда ведите разрез от пальцев. Наклоняйте лезвие так, чтобы оно прижималось к кости.



**1** Положите бедро кожей вниз на разделочную доску. Маленьким острым разделочным ножом определите конец кости и, двигаясь вниз, отрежьте мякоть по всей ее длине.

**2** Заведите нож за нижнюю часть кости и плавно отрежьте ее.

## Разделка голени

Вдоль голени идет ряд длинных жестких сухожилий, которые могут осложнить вашу работу. Просто проигнорируйте их. Касайтесь кости острием ножа и выскабливающим движением освобождайте от прилегающего мяса.



**1** Начинать работу лучше с точки, находящейся посередине голени. Вставьте нож в мясо, чтобы он уперся в кость, и полностью освободите ее от мяса.

**2** Разверните мякоть и проведите разрез вокруг кости, чтобы освободить ее от мяса.

## Разделка ножки



### НАРЕЗКА

Методы нарезки одинаковы для всех видов птицы. Их цель – освободить мясо от костей с минимальными возможными потерями. Сосредоточьтесь на собственной безопасности – регулярно затачивайте нож, держите лезвие как можно ближе к кости, и никогда не ведите разрез к руке, только от нее.



**1** Положите ножку кожей вниз на разделочную доску. У конца бедренной кости надрежьте мякоть до половины. Проведите разрез вдоль кости до сустава. Выньте кость через разрез и отделите ее от мяса.

**2** Выполните те же действия, начав с «кулака» (сустава) и двигаясь вниз до конца голени. Кости выйдут наружу, но все еще будут соединены в центре сустава.

**3** Поднимите кости вверх и в сторону от мякоти и осторожно отделите от мяса. Серия коротких надрезов, сделанных кончиком ножа, завершит операцию.

## Вареные грудки фазана со сморчками

Процесс медленного кипячения как нельзя лучше подходит для приготовления сухого мяса фазана – его нужно готовить очень аккуратно, иначе мясо сожмется и станет жестким. Соус готовится так же, как голландез: желтки взбиваются в горячей воде, для загустения добавляется топленое масло. Смесь отваренных лука-шалота и грибов – основа классического поварского репертуара – называется дюксель. А сушеные сморчки круглый год продаются в магазинах.

- 1 ст.л. оливкового масла
- 2 луковицы лука-шалот, нарубленные
- 200 г шампиньонов, мелко нарезанных
- 4 грудки фазана, на косточке
- 100 мл куриного бульона
- 8 больших сушеных сморчков (вымочить и довести до кипения) или 8 свежих, нарезанных
- 50 г несоленого сливочного масла
- 2 яичных желтка
- 1 ч.л. лимонного сока
- соус табаско по вкусу

Нагрейте в небольшой кастрюле оливковое масло, добавьте лук-шалот и шампиньоны, накройте кастрюлю и варите 15 мин.

Положите грудки в мелкую кастрюлю, залейте бульоном, чтобы он едва их покрывал, и накройте кругом из пергаментной

бумаги (картуш): он позволит видеть, что происходит в кастрюле, и предотвращает накопление пара. Варите на медленном огне 15 мин, затем добавьте сморчки и проварите еще 10 мин, пока грудки не будут почти готовы. За это время растопите масло (с. 26) и держите его теплым.

В миску из нержавеющей стали положите 3 ст.л. получившегося бульона, добавьте яичные желтки и поставьте на кастрюлю с горячей водой. Размешивайте, пока смесь не загустеет, после чего снимите миску и медленно размешайте в ней теплое топленое масло. Приправьте солью, перцем, лимонным соком и соусом табаско.

Отделите грудки от костей и кожи. Выложите на каждую тарелку по 1 ст.л. грибного фарша, сверху положите грудку фазана, с помощью ложки полейте соусом, добавьте сморчки.



Накройте содержимое кастрюли кругом из пергаментной бумаги



## ОБЖАРКА

Чаще всего в масле жарят именно куриное мясо. При этом панировка, скрывающая его, является такой же составной частью этого шоу, как и сама курица. Вид этого блюда чаще всего и свидетельствует о том, что вы только что купили его в закусочной. Какой уж тут свободный выгул. Но это блюдо не зря так популярно: правильно обжаренные куриные филе в самодельной панировке – отличная летняя еда, особенно с хрустящим салатом и пряным гарниром или соусом.

Лучший способ насладиться жареным цыпленком – состряпать из ножки или грудки плоский эскалоп, обвалить его в сухарях и обжа-

рить как шницель по-венски. А традиционные «южные» изыски часто делают из кусочков куриного мяса, которые варят, охлаждают и панируют. Так удастся усилить их вкус – как у жареного картофеля, который перед обжаркой пропаривают. Обработанное таким образом куриное мясо меньше находится в масле, менее жирное и реже недожаривается внутри. При этом получается аппетитная корочка.

После обжарки каждой партии куриного мяса необходимо помыть сковороду и сменить масло, чтобы в нем не сгорали крошки, оставшиеся от предыдущей партии.

## ЦЫПЛЯТА ПО-ЮЖНОМУ

Поскольку мясо при приготовлении этого блюда предварительно не отваривается, то решающее значение приобретает температура масла. Если она слишком высока, то хрустящая корочка образуется на мясе еще до того, как оно прожарится изнутри. Если масло начинает дымить (а это верный признак того, что оно перегрето), то в кастрюлю нужно добавить еще немного масла – это уменьшит общую температуру.

2 куриные грудки, без кожи и костей

2 куриных бедра, без кожи и костей

1 ст.л. дижонской горчицы

1 ч.л. соли

1 ч.л. молотого черного перца

щепотка кайенского перца

150 мл пахты

4 ломтика бекона (с жирным краем)

150 г крошек свежего белого хлеба

подсолнечное масло для обжарки

**1** Острым ножом разрежьте все грудки и бедра по диагонали на 4 части.

**2** Смешайте горчицу с солью, перцем и кайенским перцем, натрите этой смесью кусочки курицы. Положите их в миску и из ложки полейте пахтой. Осторожно переверните кусочки – они должны быть покрыты горчичной смесью.

**3** Налейте масло (слой высотой минимум 1 см) в сковороду, подогрейте и обжарьте бекон до хрустящей корочки. Выньте ломтики, остудите и мелко крошите. Смешайте с сухарями и аккуратно обвалите в смеси каждый кусочек мяса.



**4** Добавьте масло в сковороду (слой высотой минимум 1 см), осторожно нагрейте и жарьте в нем кусочки курицы примерно 10 мин (в зависимости от толщины) до золотистого цвета и готовности. Кусочки нужно один раз перевернуть.

**5** Если ваша сковорода недостаточно широка, чтобы вместить все кусочки мяса сразу, готовьте мясо партиями, сохраняя его до подачи в теплой духовке, либо задействуйте 2 сковороды. Посыпьте курицу солью и подавайте.



## ЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ ЭСКАЛОПЫ

Прежде, чем обваливать в панировке, смазывать маслом, посыпать зеленью и обжаривать на гриле, куриное мясо нужно отбить. Так оно будет мягче и все кусочки будут одинаковой толщины.

Куриные ножки имеют более сильный вкус, чем грудки, и при желании ими можно заменить филе из грудок, но нужно быть уверенным в том, что из мяса удалены все кости.

При жарке масло должно доходить до половины эскалопа. Эскалопы готовят по одному, сохраняя уже готовые в нагретой духовке до подачи.

1 курица массой около 1,5 кг, без костей и кожи, разрезанная на 8 частей (см. с. 232)

1 небольшой батон белого хлеба (лучше позавчерашний), без корок

1 ст.л. дижонской горчицы

1 ст.л. измельченной свежей зелени, например эстрагона и петрушки

2 яйца, взбитых

подсолнечное масло, для обжарки



**1** Удалите из мяса сухожилия, поместите каждое филе между 2 листами пищевой пленки и раскатайте скалкой, чтобы они стали плоскими и вдвое шире.



**2** Нарезьте хлеб, измельчите в кухонном комбайне и выложите в широкую миску. Приправьте эскалопы солью и перцем, смажьте горчицей и посыпьте частью зелени.



**3** Опустите эскалопы во взбитое яйцо, чтобы они покрылись яичной массой со всех сторон.



**4** Тщательно обваляйте эскалопы в сухарях. Нагрейте сковороду (слой высотой минимум 1 см). Жарьте эскалопы 4–5 мин до коричневого цвета, обсушите на кухонной бумаге и подавайте.

## УТКА ЭЙЛСБЕРИ НА ПАРУ, ОБЖАРЕННАЯ В МАСЛЕ

У всех уток между кожей и грудкой присутствует толстая эластичная пленка. При этом мускусную утку принято запекать или обжаривать при такой высокой температуре, что тепло, проходя через кожу, плавит эту пленку, а мясо может остаться недожаренным. Так же готовятся и утки эйлсбери, но у них проблемы с пленкой нет. Вообще единственным недостатком утиного мяса с точки зрения современных вкусов является высокое содержание жира. Но есть китайский способ приготовления птицы: утку сначала обрабатывают паром, чтобы она отдала большую часть жира, а затем жарят до тех пор, пока мясо не станет сладким и хрустящим.

Готовую утку лучше всего подавать на салатных листьях со сладковатым соусом. Лично я предпочитаю смесь оливкового масла, белого винного уксуса и небольшого количества черносмородинового ликера *Crème de cassis*.

2 утки эйлсбери, около 2,5 кг каждая  
(удалите грудную кость; см. с. 214)

немного тертой лимонной цедры

1 зеленый лук, накрошенный

подсолнечное масло, для жарки

3 стл. оливкового масла

1 стл. белого винного уксуса

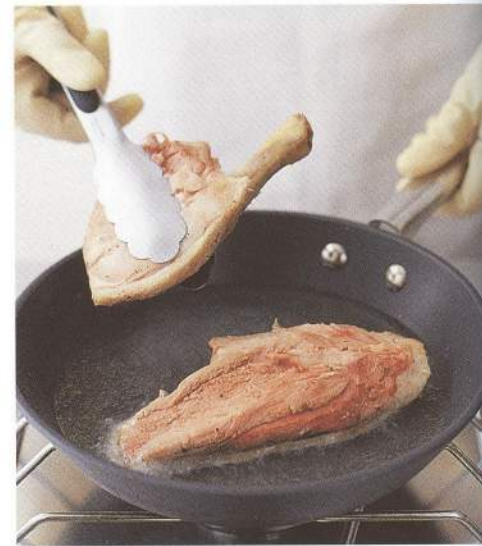
1 стл. ликера *Crème de cassis*

смесь салатов: фрисе, цикория, радиккио, корн и романо (на ваш вкус)



**1** Если птица слишком длинна для пароварки, отрежьте у нее хвостовую часть (гузку). Обильно посыпьте утку перцем и солью, добавьте лимонную цедру и зеленый лук. Положите утку на большой кусок фольги и аккуратно заверните.

**2** Положите утку в пароварку и варите до полной готовности. Это займет около 1,5 ч – в зависимости от размера и веса утки и от того, выходил ли из кастрюли пар и снижалось ли в ней давление. При необходимости долейте в пароварку кипятка.



**3** Снимите фольгу, в которую была завернута утка, и дайте ей постоять не менее 10 мин. Разверните утку, отрежьте ножки и грудку.

**4** Хорошая идея – надеть при обжарке утки кухонные перчатки: со сковородки может расплескаться горячий жир. Нагрейте подсолнечное масло. Щипцами осторожно опустите каждый кусок утки на сковороду кожей вниз и обжарьте его до появления хрустящей коричневой корочки. Учтите, что этот процесс будет занимать не минуты, а считанные секунды. Обсушите мясо на бумажных салфетках.

**5** Размешайте масло, уксус и черносмородиновый ликер, прямо перед подачей полейте этой смесью листья салата. Нарезанную на ломтики утку и салат подают на холодных тарелках, иначе салат быстро станет вялым.



## ЗАРАНЕЕ

- Можно заранее приготовить утку на пару и дать ей полностью остыть (но не класть в холодильник). Вырежьте приготовленные на пару грудку и ножки. При желании перед подачей их также можно 10 мин погреть в пароварке. Мясо из пароварки должно иметь вкус блюда, приготовленного на пару. В дальнейшем вкус его будет улучшаться только благодаря обжарке, поскольку жир из мяса уже ушел и на вкус не повлияет.
- Кожа утки после пропаривания становится очень нежной, поэтому с ней нужно обращаться осторожно. Кожа важна: она не только защищает мясо при жарке, но становится сладкой и подрумянивается, что обеспечивает большую часть привлекательности блюда.
- Масло должно быть достаточно горячим для того, чтобы мгновенно образовать корочку. Оно не выполняет никаких других функций, поскольку утка уже прогрета и приготовлена.
- Не пытайтесь обжаривать слишком много кусков утки сразу. Важный момент приготовления — тепловой удар, который в горячем масле приводит к быстрому образованию хрустящей корочки прежде, чем кусочки впитают хотя бы немного растительного масла. Одновременное присутствие большого числа кусочков снизит температуру масла и замедлит процесс образования корочки.

## ОБЖАРКА ВО ФРИТЮРЕ

Обжарка во фритюре имеет больше общего с варкой, чем с обжариванием на сковороде. Мясо полностью погружается в жидкость (в масло или жир) и проваривается одновременно со всех сторон. Температура горячих масел намного выше температуры кипящей воды, так что в них быстрее идет реакция Майяра, и мясо быстрее становится коричневым и хрустящим. Чем толще кусок, тем ниже должна быть температура масла, иначе может случиться так, что

в середине мясо еще не прогрелось, а корочка уже образовалась. Большое значение имеет сорт масла. Лучше всего использовать слегка ароматизированное масло с достаточно высокой температурой вспышки (температура, при которой масло начинает гореть и менять цвет). Так, оливковое масло, имеющее низкую температуру вспышки, не подходит для обжаривания во фритюре. Идеальны арахисовое, подсолнечное и другие подобные растительные масла.

## КУРИНОЕ МЯСО ВО ФРИТЮРЕ

Курица должна быть тщательно подготовлена. Если вы жарите мясо для большого числа людей, делайте это небольшими, легко контролируемыми партиями, сохраняя на время жарки уже готовые куски в прогретой духовке.

115 г несоленого сливочного масла, размягченного

сок и тертая цедра 1 лимона

2 стл. нарезанного эстрагона

4 большие куриные грудки, без кожи и костей

1 большое яйцо

115 г крошек свежего белого хлеба

подсолнечное масло, для обжарки во фритюре



**1** Разотрите в миске масло, цедру и эстрагон. Добавьте лимонный сок, приправьте по вкусу солью и перцем. На куске фольги сформируйте из масла «кирпичик», оберните его в фольгу и оставьте в морозилке, чтобы он затвердел.



**2** Тем временем расплющите все куриные грудки в эскалопы (с. 235). Для этого поместите мясо между двумя листами полиэтиленовой или пищевой пленки и аккуратно раскатайте скалкой.



**3** Разрежьте масло на 4 равные части. Выложите кусочки в центр каждого эскалопа, закройте и плотно скатайте эскалоп в трубочку.



**4** Закрепите концы заполненных и плотно свернутых эскалопов коктейльными палочками или зубочистками.



**5** Слегка взбейте яйцо, окуните в него кусочки мяса (чтобы были покрыты яйцом целиком). После этого тщательно обваляйте мясо в хлебной крошке. Оставьте рулетики в холодильнике до тех пор, пока хлебная корка не затвердеет.



**6** Нагрейте масло в глубокой фритюрнице до 190°C (проверьте готовность, бросив в масло кубик хлеба: масло должно запузыриться вокруг кубика). Не перегревайте масло, иначе мясо зарумянится еще до того, как нагреется внутри. Жарьте куриное мясо несколькими партиями, не переполняя фритюрницу, примерно по 10 мин, пока мясо не станет золотисто-коричневым.

**7** Перед подачей на стол обсушите эскалопы бумажными полотенцами или салфетками и выньте коктейльные палочки или зубочистки.

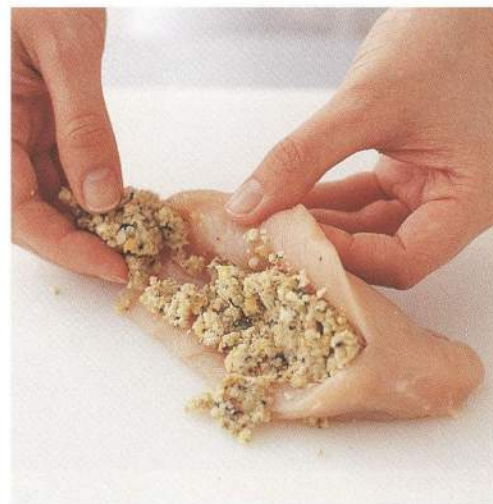


## ФАРШИРОВКА ФИЛЕ ГРУДКИ

Существенно, что при фаршировке филе начинка должна оставаться в центре все время. Хорошую плотность должна обеспечивать панировка, но она работает только в том случае, когда начинка надежно завернута в мясо. Не поддавайтесь искушению стать слишком щедрым и положить в мясо чересчур много начинки. Чем больше начинки окажется внутри, тем вероятнее ее утечка в ходе приготовления блюда. Если в вашу голову закрались сомнения, подстрахуйтесь, покрыв филе свежими хлебными крошками еще раз.



**1** Острым ножом вырежьте на одной из сторон филе «карман» глубиной около 4 см.



**2** Затолкайте начинку поглубже в «карман» и закатайте мясо. Запечатайте все изделие хлебной панировкой.

# ТУШЕНИЕ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ГОРШОЧКЕ

Определяющей чертой тушения является то обстоятельство, что готовящийся продукт сначала обжаривается до появления снаружи карамельной корочки, а затем медленно готовится в жидкости, пока не становится совсем мягким. Цель – сочетать концентрированный вкус, который получается благодаря высоким начальным температурам и реакции Майяра, с медленным приготовлением, которое расплавляет жесткие и желеобразные структуры. Реакция Майяра вызывает потемнение белков и сахара на поверхности продукта, благодаря чему вкус мяса или овощей изменяется. Сравните, например, вкус жареного цыпленка со вкусом вареного – оба они полностью приготовлены, но на вкус две птицы совершенно разные.

Важно отметить, что тушение дает возможность использовать в ходе приготовления ароматные овощи, травы и специи, что делает вкус блюд сложнее и интереснее. Дополнительный бонус – образование бульона. Как и при приготовлении птицы на гриле или на сковороде,

при тушении важно соблюдать хронометраж процесса. Дичь с темным мясом, например кряква, или такие виды мяса, как свинина или говядина, улучшают свой вкус при длительном приготовлении, и не станут хуже, если проведут в кастрюле лишние 30 минут в связи с тем, что вы вынуждены немного отложить ужин. С другой стороны, белое мясо птицы быстро становится переваренным и превратится в клочья. То же самое справедливо и для белой дичи, например фазана или куропатки.

Понятие «тушение» обычно означает приготовление мелких кусков, а не птицы целиком. Дело в том, что и птица целиком, и ее мясо, нарезанное крупными кусками, прекрасно тушатся, но по каким-то причинам об их кулинарной обработке этим методом говорят как о «тушении в горшочке», хотя процесс идет точно такой же. Возможно, это происходит потому, что «тушение в горшочке» звучит гораздо более внушительно, чем просто «тушение».

## КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В КРАСНОМ ВИНЕ

Это самое знаменитое (и часто хуже всего приготовленное) французское блюдо в меню ресторанов и кафе-бассейнов (оно известно как кок-о-вэн; «петух в вине»). Иногда курица остается в маринаде на ночь, что якобы должно усилить воздействие вина. Но такой метод имеет побочные эффекты: мясо высыхает, а вино окончательно забивает вкус бедной птицы, которая, возможно, и могла бы выступить, но...

Это блюдо нельзя разогревать – в отличие от таких же блюд из говядины или баранины.

Однако правильно приготовленная курица в вине обладает такой свежестью и силой, с которыми не сравнятся никакие другие тушеные блюда.

55 г несоленого сливочного масла

1 курица (около 1,5 кг), разрезанная на 8 кусков (с. 231)

8 маленьких луковок

100 г неопеченого бекона с прожилками жира, нарезанного полосками шириной 2,5 см

16 шампиньонов

2 зубчика чеснока, размятые

1 стл. пшеничной муки

1 стл. пассаты

250 мл красного вина

1 стл. сахара

500 мл куриного бульона или воды

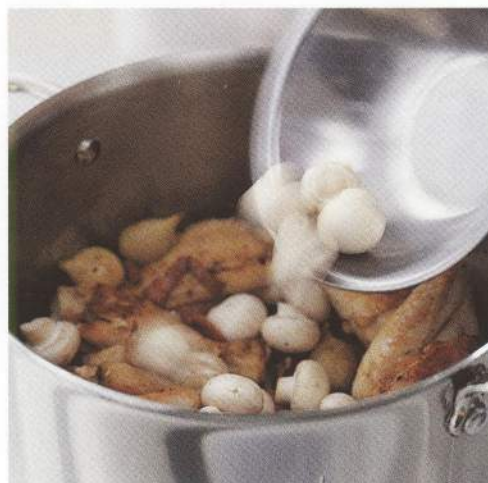
### Для сервировки

1 стл. мелко нарезанной петрушки

горячие крутоны (с. 83)



**1** Нагрейте в тяжелой сковороде половину масла. Приправьте мясо солью и перцем, положите куски в сковороду и жарьте в масле, переворачивая, пока они со всех сторон не подрумянятся.



**2** Добавьте лук и бекон и варите около 10 мин, пока лук не потемнеет, затем добавьте грибы и чеснок и тушите мясо еще несколько минут, время от времени переворачивая.



**3** Примешайте муку к маслу и сокам и варите 1–2 мин. Добавьте пассату, вино и сахар, перемешайте и доведите до кипения. Влейте бульон или воду и снова доведите до кипения.



Полейте соусом курицу и овощи, посыпьте петрушкой и подавайте с горячими крутонами



**4** Уменьшите огонь, чтобы жидкость едва кипела, затем накройте сковороду крышкой и тушите 50 мин или до готовности мяса.



**5** Попробуйте, готово ли мясо, затем выложите все кусочки курицы и овощей на подогретое сервировочное блюдо.



**6** Перелите бульон с остатками мяса в блендер, добавьте оставшееся масло и взбейте. Подавайте как подливу. Не забудьте про крутоны.

## ТУШЕНАЯ С ГРИБАМИ КУРОПАТКА

Сезон охоты на диких птиц начинается в то самое время, когда заканчивается грибной сезон. Такие великолепные осенние грибы, как белые (в Италии они называются porcini, в Англии – reppu buns, а во Франции – ceps), можно собирать до первых заморозков. Иными словами, они доступны ровно в то время, когда достигают пика своего вкуса куропатки... Впрочем, их можно заменить самыми поздними грибами – рядовками (говорушками) или любыми другими; главное, чтобы они были свежими и съедобными.

У сушеных белых, как и у большинства грибов, хорошо сохраняется вкус, но не текстура. Если вы собираетесь делать блюдо с сушеными грибами, обязательно добавьте немного свежих культивированных грибов, чтобы компенсировать этот недостаток. В данном рецепте требуется во время приготовления влить к птице немного масла с белыми грибами (высококачественное оливковое масло, в которое добавлены белые грибы), но если его найти трудно, можно заменить его сушеными белыми грибами.

4 куропатки (удалите грудную кость; см. с. 214)

4 стл. оливкового масла

1 луковица репчатого лука, накрошенная

1 зубчик чеснока, накрошенный

1 небольшой стебель сельдерея, накрошенный

500 мл белого вина

500 мл куриного бульона или воды

1 чл. масла с белыми грибами

1 чл. обычной муки

4 белых гриба

20 г несоленого сливочного масла

Подавайте птицу с бульоном, в котором она варилась, и кусочками белых грибов



### ПРЕИМУЩЕСТВА ТУШЕНИЯ

Особенно хорошо подходит для тушения куропатка, поскольку она отличается суховатым мясом, а процесс тушения направлен против сухости. Безусловно, молодые птицы также хороши в жареном виде.





**1** Натрите куропатку внутри оливковым маслом, затем кистью смажьте ее им же снаружи.



**2** Нагрейте на среднем огне тяжелую сковородку или жаровню. Поместите в нее птиц и прогрейте по 2–3 мин с каждой стороны, чтобы они равномерно потемнели. Выньте птиц из жаровни и отложите. Добавьте в жаровню оставшееся оливковое масло, поставьте на огонь.



**3** Уменьшите огонь, добавьте лук, чеснок и сельдерей и протушите примерно 5 мин, пока овощи не станут прозрачными.



**4** Верните в жаровню куропаток, влейте вино, бульон или воду, а также масло с белыми грибами. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь, накройте жаровню крышкой и проварите на медленном огне 50 мин.



**5** Откройте кастрюлю, посыпьте сок, образовавшийся при тушении, мукой и размешайте. Эта процедура, применимая к любым жирам и маслам, позволяет чуть загустить бульон. Проварите бульон еще 10 мин, чтобы птицы почти достигли состояния готовности.



**6** Тем временем очистите и нарежьте белые грибы, приправьте их специями, солью и перцем и со всех сторон пассеруйте на сливочном масле. Влейте все жидкости в жаровню, а белые грибы подайте в качестве гарнира.

## Бурриде из курицы

Бурриде (Bourride) – это рыбный бульон, сгущенный чесночным майонезом. Процесс приготовления и сочетание вкусов основных компонентов – перец, цедра и шафран – отлично подходят ко вкусу куриного мяса, которое переживает процесс приготовления гораздо лучше, чем рыба. Можно сварить птицу целиком: тогда ко времени приготовления прибавьте 20 мин.

2 курицы (по 1,5 кг каждая), удалите грудные кости (с. 214), отделите грудки, бедра и голени (с. 231)

оливковое масло для жарки

1 ч.л. нитей шафрана

небольшая щепотка молотого тмина

цедра ½ апельсина

½ небольшого красного перца, накрошенного

½ маленького красного перца чили, накрошенного

500 мл воды или куриного бульона

8 маленьких молодых картофелин, очищенных

сок ½ лимона

2 лука-порея, нарезанных полосками

### Для чесночного майонеза

1 ч.л. дижонской горчицы

1 ст.л. белого винного уксуса

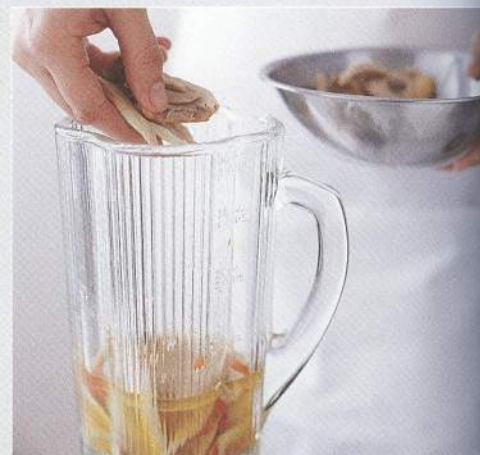
2 яичных желтка

50 мл подсолнечного масла

50 мл оливкового масла

4 зубчика чеснока, размятых

Для варки двух куриц нужна большая кастрюля. Если такой у вас нет, возьмите жаровню и плотно накройте ее фольгой. Нагрейте духовку до 190°C. Приправьте курицу. Нагрейте немного оливкового масла и смажьте курицу, чтобы она слегка изменила цвет. Добавьте шафран, тмин, цедру, перец и чили. Влейте воду или бульон, положите картофель. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь, чтобы



Вкус соуса можно усилить, использовав обрезки и мясо с ножек

бульон кипел медленно. Накройте кастрюлю и поставьте на нижнюю полку духовки. Тушите 25 мин или до готовности.

Разотрите в миске горчицу, уксус и желтки, затем медленно вмешайте подсолнечное и оливковое масла. Добавьте чеснок и приправьте по вкусу получившийся майонез.

Выньте из кастрюли картофель и курицу. Снимите мясо с ножек и отложите. Удалите мясо с остальных частей птицы. Смешайте в блендере мясо с ножек и остатки мяса или овощей из бульона. Измельчайте, добавляя по ложке чесночного майонеза и понемногу лимонного сока до тех пор, пока вас не удовлетворят вкус и текстура. Влейте смесь обратно к курице и картофелю.

На несколько секунд опустите полоски лука-порея в кипящую подсоленную воду. Процедите, полоски выложите на бурриде.



## ПОДЖАРИВАНИЕ НА ГРИЛЕ

Существует две разновидности гриля. Гриль шеф-повара представляет собой нагреваемые снизу металлические полосы, на которые кладут продукт. Фактически это домашний вариант барбекю. В гриле-«саламандре» пища нагревается решеткой сверху. Оба гриля решают одну задачу – быстро доводят продукт до готовности и карамелизуют. Оба непригодны для медленного приготовления пищи. Преимущество гриля-барбекю состоит в том, что используемая древесина влияет на вкус блюда: одновременно с прогревом продукты слегка копятся. Преимущество «саламандры» в том, что с ее помощью можно получать корочки на очень нежных поверхностях и зарумянивать подливки (подходит для домашней птицы, которую обычно делают под жидким маринадом).

В обоих случаях перед приготовлением нужно кистью смазать птицу маслом: мясо не высохнет и получится румяная корочка. А маринад смягчит мясо и образует на нем защитную пленку.

Обжарка на гридле (толстый сплошной лист железа или чугуна, нагреваемый углями, электричеством или газом) – это промежуточный метод между жарением и обжаркой на гриле. При его использовании маслом покрывают сам гридль, а не мясо (в отличие от обжарки на сковороде) и не остается ни запаха дыма от горящего дерева, ни полосок от решетки (как с барбекю-грилем). Гридль используют для «запечатывания» продукта высокой температурой – затем его помещают в жаровню и продолжают готовить в духовке уже не при таком сильном нагреве.

## ПОДГОТОВКА ПТИЦЫ ДЛЯ ГРИЛЯ

Распластанная птица жарится на гриле равномерно. И другого смысла в этом процессе нет. После распластывания птицу можно замариновать в оливковом или каком-либо другом масле, смешанном, например, с эстрагоном или орегано, а затем с помощью кисти обмазать горчицей и обжарить. Если вы собираетесь готовить курицу в духовке, можно намазать птицу горчицей уже после обжарки, посыпать смесью из свежих хлебных крошек и трав, а затем зажарить до хрустящей корочки на обычном гриле-«саламандре».

Идеальными кандидатами для распластывания и последующего приготовления на гриле являются цыплята (в возрасте до 1 месяца). Подобным образом также можно приготовить других мелких птиц, например цесарок, перепелок, молодых домашних голубей.



**1** Переверните цыпленка вверх ногами, ножницами для разделки птицы сделайте разрез сначала вдоль одной стороны хребта, затем вдоль другой, и полностью удалите хребет. Раскройте птицу и переверните ее.



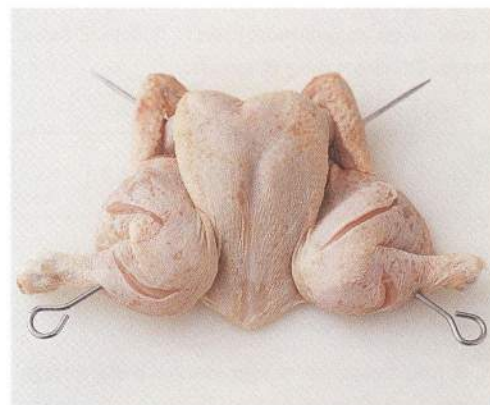
**2** Основанием ладони или плоской стороной тяжелого ножа слегка разомните всю поверхность птицы. Это смягчит мясо и обеспечит более равномерный прогрев.



**3** Для достижения этой же цели сделайте острым ножом несколько косых надрезов на ножках и бедрах.



**4** Проденьте один вертел через левую ножку к правому крылу, а другой – через правую ножку к левому крылу.



**5** При желании перед запеканием птицы на гриле или в духовке ее можно замариновать.

# ГРУДКА ФАЗАНА НА ГРИЛЕ С ТУШЕНЫМИ КАШТАНАМИ

Жареному фазану нужно помочь остаться сочным. Ножки в этом смысле не спасти – их лучше пустить на тушение. Любой метод быстрого приготовления, например гриль или жарение, поможет хорошо текстурировать нежные кусочки фазана, но не сможет обеспечить настоящий вкус фазаньего мяса – за него отвечают ножки. Если речь не идет о том, чтобы выявить вкус мяса, то, например, для жарения цесарки или курицы использовать этот метод смысла нет.

4 молодых фазана (удалите грудные кости, см. с. 214), разделите на грудки, бедра и голени (с. 231), снимите кожу с грудок и сохраните

20 г сливочного масла

5 ломтиков бекона с прожилками жира, нарезанных полосками длиной 2,5 см

6 маленьких морковок, нарезанных полосками длиной 2,5 см

12 головок лука-шалота или маринованных лукович

1 чл. тертого мускатного ореха

1 чл. молотой корицы

100 мл белого вина

1 стл. пассаты

200 мл куриного бульона

1 стл. коричневой чечевицы, замоченной на 1 ч и кипяченой до мягкости

8 очищенных каштанов (с. 633); можно использовать несладкие каштаны в вакуумной упаковке

4 стл. оливкового масла

**1** Нагрейте духовку до 180°C. Нагрейте масло в жаровне с тяжелым дном и обжарьте бедра и голени до коричневого цвета. Добавьте бекон, овощи, специи и кожу от грудки.



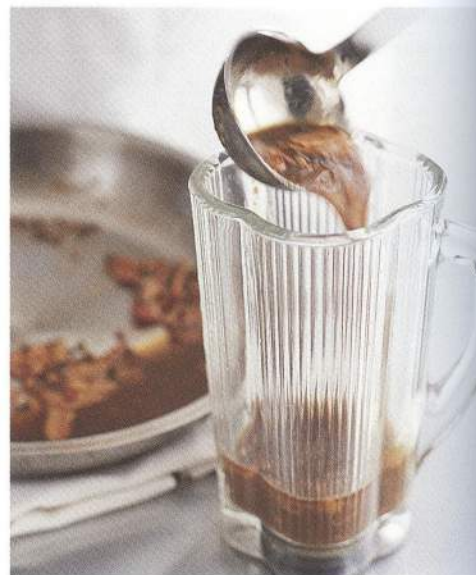
**2** Приправьте фазанов солью и перцем, добавьте вино, пассату и бульон, затем – чечевицу и каштаны. Доведите до кипения, уменьшите огонь, чтобы бульон чуть кипел, накройте и готовьте в духовке около 1 ч до готовности.



**4** Выньте из кастрюли овощи, мясо и каштаны. Выбросьте кости, кожу и хрящи.



**3** Тем временем положите фазаньи грудки между 2 листами пищевой пленки и раскатайте, чтобы они стали одинаковой толщины. Приправьте солью и перцем, кистью щедро смажьте их оливковым маслом.



**5** Вылейте оставшийся бульон с кусочками бекона и чечевицы в блендер и добавьте туда мясо с ножек. Измельчите смесь (при необходимости – порциями) до однородности и залейте полученным соусом овощи и каштаны. Разогрейте.

**6** Грейте грудки на гриле по несколько минут с каждой стороны, а затем подавайте, выложив поверх тушеных каштанов и овощей.



## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ В фазаньих ножках – особенно в голених – много небольших костей и хрящиков. Перед тем как разбивать смесь в блендере, их нужно аккуратно удалить.

■ Кожа фазана – не тот продукт, который можно предложить гостю, поэтому ее удаляют с грудок и кладут в бульон.

■ В качестве альтернативы вы можете приготовить ножки на медленном огне на плите.



## Время обжаривания на гриле отдельных птиц

ПТИЦА	ВРЕМЯ*
Куриные эскалопы	7–10 мин с каждой стороны
Кусочки мяса курицы	15 мин с каждой стороны
Шашлыки (1 порция)	5–6 мин
Фазаньи грудки	3–4 мин с каждой стороны
Распластанные цыплята	15 мин с каждой стороны
Распластанные перепела	12 мин с каждой стороны

\* Регулярно переворачивайте и поливайте мясо, если это указано в рецепте.

## ХРАНЕНИЕ ПТИЦЫ

Мясо птицы становится лучше, если полежит несколько дней, – за это время оно может приобрести зрелые текстуру и вкус. Но не храните его дольше! Известный метод хранения птицы состоит в том, что после того, как оно дозрело (через день–два), мясо замораживают, однако оно подсыхает. Решения, доставшиеся нам от

предков, тоже не подходят: копчение и сушка изменяют текстуру мяса еще сильнее. И все же выход есть: таких птиц, как гуси или утки, можно сохранить в их собственном жире. Если вы хотите сохранить птицу в кладовке, то следуйте следующему, самому эффективному методу.

## КОНФИ ИЗ УТКИ

Французское слово *confit* означает «сохранять», так что этот аспект процесса является ключевым. Мясо – как правило, утиное или гусиное – нужно тщательно приготовить в собственном жире, а затем в нем же сохранить. Как правило, оно хранится в герметичной банке (в домашних условиях) или в закатанной банке (если мясо производится на коммерческой основе). Такое мясо хорошо хранится некоторое время и много где применяется: как компонент мясного ассорти наряду со свиной и бараниной, как главное горячее блюдо, наконец, холодным среди других мясных закусок «летнего» стола.

4 утиные ножки или 1 утка, разделанная

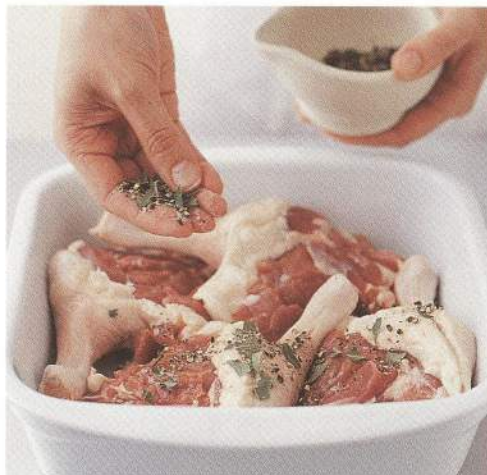
30 г морской соли

1 ст.л. молотого черного перца

2 лавровых листа, толченых

675 г утиног или гусиного жира

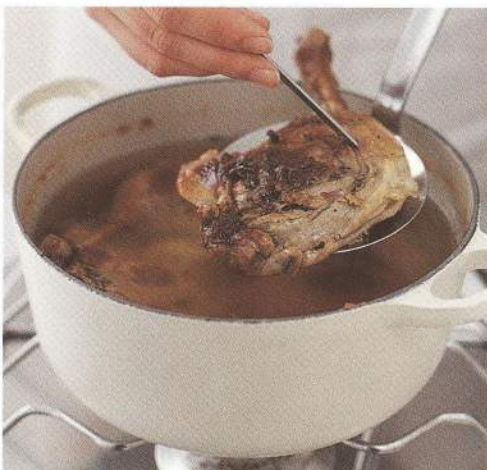
веточка тимьяна



**1** Поместите куски утки кожей вниз в один слой в противень, не подверженный коррозии. Смешайте соль, перец и лавровый лист, посыпьте этой смесью мясо, накройте пищевой пленкой, положите сверху груз и поставьте в холодильник на 24 ч.



**2** Нагрейте духовку до 150°C. Слейте жидкость, соскребите остатки маринада с утки. Медленно нагрейте жир в огнеупорной кастрюле, выложите в жир слой из кусков утиног кожей вниз и добавьте тимьян. Куски должны быть полностью погружены в жидкость.



**3** Тушите без крышки 1,5 ч, затем уменьшите температуру духовки до 140°C и тушите 2–2,5 ч или до тех пор, пока мясо не станет очень нежным, а кожа не отдаст весь жир. Выньте мясо из духовки и дайте ему остыть, не накрывая крышкой.



**4** Выньте кусочки утки из жира. Вскипятите приготовленный жир, затем процедите немного на дно чистого керамического блюда и поставьте в холодильник, чтобы жир застыл. Отставьте в сторону оставшийся жир.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Конфи в основном используется в качестве ингредиента, а не как готовое блюдо. Оно придает богатство и глубину любой запеканке или рагу, даже если присутствует в этих блюдах в весьма небольших количествах.
- Из птиц таким методом можно сохранять лишь уток и гусей. Также это подойдет свинине.
- Кстати, само слово «конфи» теперь используется постоянно и обозначает почти любое хорошо приготовленное жирное мясо.

**5** Положите утку в блюдо на застывший жир – куски не должны касаться блюда. Полностью залейте жидким жиром. Дайте остыть и уберите в холодильник «до востребования».

**6** Перед приготовлением соскребите жир с кусочков утки обратной стороной ножа.

Подавайте утку холодной или запекайте на гриле до карамельной корочки с картофельными дольками фри



# МАРИНОВАНИЕ ПТИЦЫ



Маринуют птицу для двух целей. Во-первых, если маринад имеет кислотный компонент (например, красное вино или уксус), он разрушит любые жесткие белки и соединительные ткани в мясе и, по крайней мере теоретически, сделает его еще нежнее. Впрочем, в отношении нежного белого мяса курицы или фазана таким методом нужно пользоваться осторожно: кислота может разрушить тонкую фактуру и оставить вам только вкус вина с перцем. Кроме того, есть опасность, что контакт с любой жидкостью, в которой отсутствуют масло или жир, приведет к высыханию мяса. Даже один час в кислом маринаде – это для домашней птицы достаточно долго.

Вторая цель маринования для большинства видов птицы – избежать пересыхания мяса и, возможно, с помощью специй добавить к готовому блюду некоторые нюансы вкуса. Для этих целей нужно использовать маринад на масляной основе. Еще интереснее могут сделать вкус мяса ароматические ингредиенты, например, тертая апельсиновая цедра, чеснок или чили, а также любые другие подходящие к блюду травы и специи.

В маринаде на масляной основе птицу можно оставить подольше – например, изображенные рядом куриные шашлычки можно оставить в приправе с кориандром по крайней мере на 4 ч.

## Маринады

Смажьте маринадом любую домашнюю птицу, оставьте на 1 ч, а затем приготовьте на гриле-барбекю, смазывая припасенным маринадом.

Каждого из представленных ниже маринадов достаточно для приготовления одного маленького цыпленка, крылышек и ножек или четырех куриных грудок.

### Маринад с кунжутом и чили

Эмульгируйте 100 мл светлого кунжутного масла, 1 небольшой мелко накрошенный перец чили без семян, 1 ст.л. соевого соуса и 1 ст.л. сока азиатского цитруса (например, сока юдзу из магазина японских деликатесов).

### Маринад из апельсинового сока и оливкового масла

Эмульгируйте 100 мл оливкового масла, натертую цедру 1 апельсина, 3 больших накрошенных зубчика чеснока, 1 ст.л. измельченного орегано и молотый черный перец.

### Маринад с тмином и корицей

Эмульгируйте 100 мл оливкового масла, 1 ст.л. молотого тмина, по 1 ч.л. молотых перца и корицы, тертую цедру 1 лайма, накрошенный зубчик чеснока, ½ небольшого мелко нарезанного перца чили без семян и много молотого черного перца



## СУХОЕ МАРИНОВАНИЕ

Существует и третий тип маринования. Речь идет об использовании сухого маринада, не содержащего жидкость. Используя его, вы по сути более щедро приправляете птицу на время, предшествующее ее приготовлению. Примером может служить рецепт приготовления голубя с пряностями (с. 224). Там части птицы оставляют в специях на час или около того, чтобы маринад не просто остался на поверхности, а проник глубоко в мясо.





## Куриные шашлычки в кориандровом маринаде

Разные версии этого блюда подаются как основные блюда на большей части Ближнего Востока и восточной части Средиземноморья. Мясо получается очень мягким, а его вкус удачно балансирует между кислотой йогурта и легкой сладостью курицы. Имейте в виду, что разница в качестве ингредиентов колоссально влияет на вкус.

Полоски из маринованного куриного мяса также можно использовать для первосортных горячих канапе – вкус лайма и резкий аромат кориандра раззадорят аппетит, а небольшие объемы закуски не дадут насытиться сполна.

4 куриные грудки без костей и кожи

100 г греческого йогурта

1 неполная чл. соли

сок 1 лайма

1 ст.л. измельченных листьев кориандра

плюс для гарнира

1 чл. молотого черного перца

1 чл. молотых семян кориандра

несколько капель оливкового масла

Нарежьте грудки на полоски шириной 2 см, ведя разрезы поперек, а не сверху вниз. Смешайте йогурт с солью, соком лайма, листьями кориандра и специями. Обваляйте мясо курицы в этой смеси и ос-

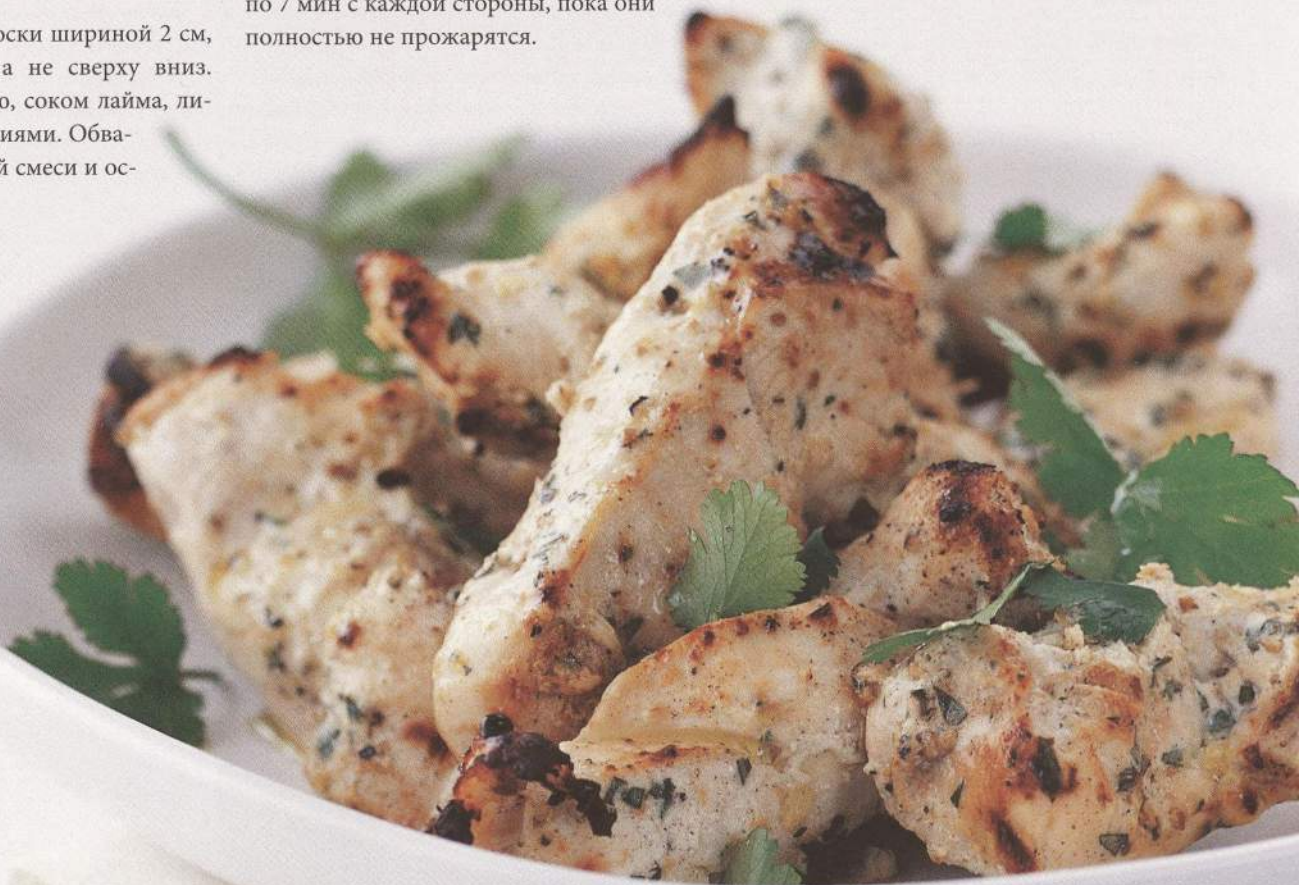
тавьте мариноваться на 4 ч. Чем дольше курица будет оставаться в маринаде, тем больший эффект это будет иметь. Четыре часа – идеальное время для того, чтобы вы смогли ощутить в готовом блюде вкус куриного мяса, замаскированный специями.

Разогрейте гриль. Наколите кусочки курицы на пары шампуров, примерно по 4 полоски на каждой паре.

Сбрызните шашлычки несколькими каплями оливкового масла и жарьте примерно по 7 мин с каждой стороны, пока они полностью не прожарятся.



В ходе приготовления шампуры действуют как косточки, не давая мясу растягиваться. Поэтому для достижения лучшего эффекта их нужно использовать парами



# ПОТРОХА

Речь идет о печени, которая у домашних уток и гусей особенно ценится. Очень вкусна и голубиная печень, но представьте, сколько нужно купить голубей, чтобы ее попробовать! В самых известных блюдах с печенью птиц используется куриная, гусиная или утиная.

Хотя разница в их цене может быть очень значительной, во всех трех случаях это очень хорошие продукты (всегда хорошее качество имеет куриная печень). Они обычно подаются в виде терринов и паштетов или жареными в салатах, с пастой или с рисом.

## ТАРТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Даже небольшое количество куриной печени сделает тарт очень ароматным. Любая печень сладкая; здесь это обстоятельство подчеркивается изюмом, вареным в арманьяке. Впрочем, при желании их можно исключить из рецепта.

### Для теста (основа тарта)

1 яйцо плюс немного взбитого яйца для смазывания

150 г несоленого сливочного масла, размягченного

250 г простой муки

1 чл. соли

1 стл. молока

### Для начинки

1 стл. изюма

1 стл. арманьяка

1 стл. воды

150 г куриной печени

1 лук-шалот, нарезанный

1 большой зубчик чеснока, раздавленный

1 яйцо

250 мл жирных сливок

1 стл. накрошенных листьев базилика

свеженатертый мускатный орех

**1** Для теста смешайте яйцо и масло в миске, затем примешайте муку и соль. Добавьте молоко, промесите 2–3 раза, чтобы объединить все ингредиенты. Тесто должно отстояться около часа. Далее раскатайте тесто и выложите в форму для тарта размером 25 см (лучше использовать форму с антипригарным покрытием и со съемным дном). Охлаждайте тесто 15 мин. В маленькую кастрюлю высыпьте изюм, влейте арманьяк и воду, доведите до кипения, затем выключите огонь и оставьте до полного остывания (изюм должен разбухнуть).



**2** Очистите куриную печень, для чего срежьте все зеленые пятна, удалите пленки и волокна. Положите печень, лук-шалот и чеснок в блендер и измельчите их в пюре. Добавьте яйцо, сливки, базилик, немного тертого мускатного ореха, жидкость, которая осталась от приготовления изюма, а также соль и перец. Снова взбейте в блендере.

**3** Нагрейте духовку до 200°C. Проколите основу тарта в нескольких местах вилкой, смажьте тесто по всей поверхности взбитым яйцом, затем выпекайте 10 мин в центре печи. Выньте тесто из духовки, убавьте температуру до 160°C.



**4** Разбросайте по основе тарта изюм, затем заполните начинкой. Выпекайте 30 мин, после чего выньте тарт из духовки и дайте ему постоять несколько минут. Нарежьте тарт и подавайте с листьями салата.



## Куриная печень с пастой, лимоном и чесноком

Яркий пример того, что блюдо – это не просто сумма его составных частей. Количество пасты зависит от того, как вы хотите использовать блюдо. Поскольку в данном случае печень является закуской перед основным блюдом, я предлагаю положить в блюдо немного свежей пасты, но если вы собираетесь подать его как главное, не скупитесь на пасту. Вместо свежей можно использовать высушенную пасту, но тогда приготовление блюда займет больше времени.

цедра (полосками) и сок 1 лимона  
250 г куриной печени (удалить пленки)  
65 мл оливкового масла  
100 мл куриного бульона или воды  
4 зубчика чеснока, раздавленных  
25 г сыра пекорино или пармезана  
25 мл крем-фреша  
свеженатертый мускатный орех  
200 г свежей пасты  
подсолнечное масло, для жарки  
1 ст.л. крупно нарезанной петрушки

Маринуйте цедру в соке не менее 1 ч. Смешайте печень с 1 ст.л. ложкой оливкового масла. Очень сильно нагрейте сковороду или

вок: приготовление печени требует резкого теплового удара, так что если сковорода у вас маленькая, жарьте печень партиями. Быстро (примерно за 2 мин) обжарьте печень – она должна стать коричневой снаружи и остаться розовой внутри. Выложите печень на бумажное полотенце. Влейте в кастрюлю бульон или воду и доведите до кипения. Возьмите чеснок, половину сыра, крем-фреш, немного тертого мускатного ореха и черного перца, смешайте все это с оставшимся оливковым маслом в блендере. Сделайте соус чуть резче, добавив в него немного лимонного сока.

Сварите пасту в кипящей подсоленной воде, отбросьте на дуршлаг и приправьте.

Небольшую сковороду наполовину заполните подсолнечным маслом и нагрейте его.



Если у вас маленькая сковорода, при обжарке печени разделите ее на 2–3 партии

Подготовьте сито и другую сковороду. Обсушите цедру и быстро, но аккуратно обжарьте ее в масле. Цедра почти мгновенно изменит цвет. Чтобы остановить этот процесс, откиньте цедру на сито и переложите в другую сковородку.

Перемешайте печень с пастой, полейте соусом, посыпьте оставшимся сыром, петрушкой и обжаренной лимонной цедрой.



## ТЕРРИН ИЗ ФУА-ГРА

Есть два типа фуа-гра (букв. «жирная печень») – гусиная и утиная. Гусиная дороже и обладает более выраженным вкусом. В последнее время довольно интенсивно растет производство утиной фуа-гра, так что ее стало много и она доступна круглый год. При приготовлении фуа-гра нужно озаботиться двумя моментами – качеством очистки печени и температурой приготовления. Все остальное просто.

2 утиной фуа-гра (общей массой около 1,35 кг), охлажденных

свеженатертый мускатный орех

150 мл портвейна

50 мл арманьяка



**1** Отделите внешнюю пленку, после чего большим ножом проведите горизонтальные разрезы и разделите пока еще холодную печень на 3 куска. Это сократит время приготовления и позволит увидеть нервы и вены, которые нужно удалить.

**2** Дайте печени согреться до комнатной температуры. Шпатель или просто кончиками пальцев тщательно удалите нервы и вены – грязная, но довольно простая работа. Наградой за старание будет гладкая текстура террина.



**3** Приправьте печень мускатным орехом, солью и перцем, затем уложите слоями в форму для террина размером 25 см (на 450 г), хотя глубина не критична. Каждый слой полейте портвейном и арманьяком. Для верхнего и нижнего слоев используйте внешние срезы. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 5–6 ч.

**4** Нагрейте духовку до 150°C – температура приготовления в данном случае имеет решающее значение. Поместите террин в глубокий противень, наполовину наполненный теплой водой, и поставьте в середину духовки на 20 мин. На вид террин не выглядит готовым, но на самом деле он готов.

**5** Выньте террин из духовки и положите на него пластиковую дощечку или завернутую в фольгу лопаточку. Поставьте на нее 3 гирьки по 50 г или 2 гирьки по 85 г, чтобы отжать сок из печени. Дайте остыть, затем снимите вес.

Подавайте при комнатной температуре с ломтиками бриошей или аналогичного сладкого хлеба. Резать террин будет легче подогретым ножом



## ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Решающее значение имеет температура, достигнутая во время приготовления. Слишком долгое приготовление при очень высокой температуре даст вам лужу утиного жира и очень мало террина. Если вы совсем не уверены в своих способностях – установите таймер.
- Террин, вынутый из духовки, неслучайно выглядит полуготовым: приготовление завершает внутреннее тепло. В террине нет связующих желе или мусса, поэтому, для того чтобы потом массу можно было нарезать на ломтики, террин нужно нагреть. Вес важен – его должно как раз хватить для того, чтобы соединить воедино слой расплавленной печени.
- Кладите больше приправ: террин едят холодным, его аромат явно не выражен.



# ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ



*Atul Kochhar*

АТУЛ КОЧХАР

Индийская кухня весьма отличается от региона к региону, и ее условно можно разделить на северную, южную, восточную и западную. Каждый регион, в свою очередь, делится на отдельные штаты, кухня каждого из них отличается своими кулинарными приемами и набором пряностей. Цыпленок тандури – блюдо из Северной Индии. Тандыр – особый вид глиняной печи, которую топят древесным углем, придающим еде характерный вкус. Мясо и овощи насаживают на металлические прутья, а хлеб пекут, прилепив в глиняным стенкам печи. Блюда, приготовленные в тандыре, обычно подают с бхаджи – жареными в масле пряными оладьями. Бхаджи можно подавать как закуску и как первое блюдо. Одна из наиболее изысканных вариаций – луковый бхаджи (из Западной Индии) с мятным чатни на первое.

**Кулинарные методы** Длина теплого морского побережья Индии превышает 7000 км, поэтому морепродукты играют важную роль в индийской гастрономии. В этой главе описаны два блюда из морепродуктов, приготовленные двумя различными методами, – жарением в индийском воке кадай и припусканием в соусе карри. Приготовление в кадай сочетает быстрое жарение с постоянным помешиванием (стир-фрай) и пассировку; припускание в карри также включает пассировку. Для каждого метода необходим свой набор специй. Специи для кадай, как правило, особые и перечисляются в рецептах, тогда как состав карри зависит от региона и главного компонента.

Бхуна – это способ тепловой обработки специй, благодаря которому многочисленные индийские блюда обретают характерный вкус. Легкое обжаривание свежих или сухих специй позволяет раскрыться эфирным маслам, которые впоследствии придадут особый аромат ягненку, цыпленку, креветкам и овощам. Метод бхуна зависит от используемых специй и ингредиентов и отличается в каждом регионе. Например, йогурт используют не всегда.

Дум, или медленная варка еды в собственном соку, – древний индийский способ приготовления пищи, который впервые был применен в Ауде, в городе, который сейчас называется Лакхнау. В блюдах бирьяни, приготовленных таким способом, мясо или овощи варят отдельно до полуготовности, а потом смешивают с припущенным рисом, специями и пряностями. Еда томится в печи на медленном огне в запечатанном горшке. Мацис и зеленый кардамон играют здесь главную роль, а для усиления вкуса в Индии не жалеют шафран, розовую воду, сливки и йогурт.

Тадка – кулинарный метод готовки без специй или с небольшим их количеством. Так, например, готовят чечевицу, которую приправляют непосредственно перед подачей на стол. Этот метод также используется для усиления вкуса уже приправленных блюд.

**Методы использования специй** В индийской кухне специи обжаривают в шипящем растительном масле, чтобы они раскрыли свои ароматы. Масло впитывает ароматы и равномерно распределяет по всему блюду. Очень важна температура масла. Если масло будет слишком горячим, оно сожжет специи, изменит вкус и придаст горечь. Слишком низкая температура масла не позволит специям раскрыть ароматы, блюдо получится невыразительным и невкусным. Специи могут быть разного вида – свежие и сухие, целые или молотые, в виде паст грубого и мелкого помола. Самые важные – это целые или молотые сухие специи. Как правило, целые специи добавляют в горячее масло в начале приготовления. Молотые или в виде порошка специи используют во время или в конце приготовления, чтобы завершить ароматизацию блюда. Молотые специи редко добавляют непосредственно в горячее масло, потому что они быстро сгорают и теряют вкус.

**Составление меню индийской трапезы** Традиционная индийская трапеза не обязательно начинается с первого блюда. На закуску можно подавать бхаджи, салат из огурцов, помидоров и лука; суп из чечевицы (расам) или острый напиток с обжаренным кумином и амчуром (порошком манго). Основным блюдом может быть мясной карри с двумя гарнирами – из овощей и чечевицы. Широкий выбор специй, методов приготовления, ингредиентов и текстур продуктов позволяют разнообразить овощные блюда. Это особенно важно в вегетарианской кухне. Главное блюдо подают с индийским хлебом, например чапатти, или с пропаренным рисом. Еще можно предложить маринованные огурцы, чатни, а также жареные тонкие чечевичные лепешки. Каждый регион славится своими десертами, но свежие фрукты, индийское мороженое кулфи или рисовый пудинг понравятся всем.





## МЕНЮ

- Цыпленок тандури
- Бхаджи из лука
- Райта
- Кадай джинга
- Панир и мини-кукуруза с имбирем
- Тадка дал
- Бхуна гошт
- Рыбный карри

## ЦЫПЛЕНОК ТАНДУРИ

Блюда на основе цыпленка тандури уже давно доминируют в индийской кухне. Его легко приготовить дома в духовке или на решетке гриля. Маринование (см. с. 261) сохранит вкус мяса во время и после приготовления. Кожу обычно снимают, потому что она считается вредной.

### Для первого маринада

- 1 ч.л. соли
- 1 ст.л. имбирно-чесночной пасты (см. справа)
- 1 ч.л. молотого красного перца
- 2 ст.л. лимонного сока

### Для второго маринада

- 250 г греческого или густого йогурта
- 1 ст.л. гарам масалы (смесь специй)
- 100 мл растительного масла
- ½ ч.л. молотой корицы
- ½ ч.л. красного молотого перца или паприки

### Для подачи

- 1 ч.л. соли
- щепотка красного пищевого красителя (по вкусу)
- 25 г сливочного масла
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. сока лайма
- 1 ч.л. чат масалы (смесь специй)

## БХАДЖИ ИЗ ЛУКА

**1** Острым ножом снимите с цыпленка кожу, разрежьте цыпленка на 4 части (2 грудки и 2 ножки). Чтобы предотвратить усыхание во время жарки, надломите ножки в суставах и оставьте немного мяса на кости.

**2** Жарьте промаринованные два раза кусочки цыпленка (см. справа) на противне в духовке, предварительно нагретой до 200°C или на решетке гриля 10 мин. Полейте половиной смеси масел и поставьте в духовку еще на 15 мин.

**3** Достаньте цыпленка из духовки или решетки гриля и полейте оставшейся смесью масел. Сбрызните соком лайма и присыпьте чат масалой. Подавайте горячим с листьями салата и мятным чатни.

Бхаджи, бхаджа и пакора – названия овощных закусок в жидком тесте (кляре) из нутовой муки, жаренных во фритюре. Бхаджи желательно готовить непосредственно перед подачей на стол.

3 луковицы, нарезать тонкими ломтиками  
растительное масло для фритюра

### Для кляра

- 100 г муки
- ¼ ч.л. соды
- ½ ч.л. куркумы
- 1 мелко нарезанный зеленый перец чили
- 1 ст.л. мелко нарезанной зелени кориандра
- ½ ч.л. соли
- 5 ст.л. (40–50 мл) воды

## РАЙТА

Слегка взбейте 200 г густого йогурта. Посолите, всыпьте ½ ч.л. поджаренных измельченных семян тмина, 1 ст.л. кубиков красного лука, 1 ст.л. рубленых листьев мяты и 1 ст.л. тертого чищеного огурца и перемешайте.

Кляр можно делать и из кукурузной или рисовой муки; для этого кукурузной муки потребуется 100 г, а рисовой – 50 г.

Вместо лука можно взять и другие овощи: из цветной и обычной капусты и моркови тоже можно приготовить хрустящие бхаджи.



## МАРИНОВАНИЕ

В индийской кухне мясо часто маринуют дважды: первый маринад удаляет лишнюю влагу, второй – раскрывает ароматы мяса и специй.



**1** На каждом кусочке сделайте острым ножом 3–4 глубоких надреза до кости, но не перерезая куски мяса. Маринад лучше пропитает мясо и предотвратит усушку во время продолжительного приготовления под воздействием сухого жара.



**2** Смешайте в миске все компоненты первого маринада. Наденьте перчатки и натрите цыпленка маринадом. Для удаления излишней влаги положите цыпленка в сито над миской и оставьте на 20 мин при комнатной температуре.



**3** Смешайте все компоненты второго маринада. Тщательно обмажьте цыпленка и поставьте в холодильник на 2–3 ч.

### ИМБИРНО-ЧЕСНОЧНАЯ ПАСТА

Чтобы приготовить имбирно-чесночную пасту, измельчите блендером равное количество очищенного имбиря и чеснока с водой, количество которой составляет 10% от общей массы чеснока и имбиря. Паста должна получиться однородная и нежная. Ее можно хранить в закрытой посуде в течение недели. Если вы предполагаете хранить пасту дольше, добавьте во время приготовления 5% растительного масла и 2% лимонного сока. Масло и лимон придадут пасте более светлый оттенок. Пасту также можно заморозить в формочках для льда.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛУКОВОГО БХАДЖИ

В Индии жарение в воке или во фритюре называется «тална». Если вы приготовили жареные блюда, например бхаджи, заранее, то перед подачей, чтобы они снова стали хрустящими, их нужно будет подогреть в духовке или обжарить на сильном огне.



**1** Смешайте ингредиенты для жидкого теста (кляра) и хорошенько взбейте. Количество воды указано только ориентировочно, тесто должно получиться, как густая сметана.



**2** Ложкой вмешайте лук в кляр. Налейте в вок масло на 5–7 см или используйте фритюрницу. Нагрейте масло до 160–180°C.



**3** При помощи двух ложек опускайте в горячее масло маленькие порции лукового кляра и формируйте лепешечки. Жарка 12–15 бхаджи займет 3–4 мин. Удалите излишки масла, переложив готовые бхаджи на бумажное полотенце. Подавайте с райтой.

### ЖАРЕНИЕ БХАДЖИ

- Если кляр будет слишком жидким, добавьте еще немного нутовой муки для загустения, однако тогда придется добавить еще специй, чтобы сохранить вкус.
- Если лук слишком водянистый, бхаджи придется жарить дважды. Тогда в первый раз жарьте бхаджи до полуготовности, выньте, обсушите на бумажном полотенце. Удалите лишнюю влагу, сильно надавив салфеткой. Второй раз опустите бхаджи в горячее масло, чтобы они стали хрустящими. Лепешки получатся плоскими.

## КАДАЙ ДЖИНГА

Кадай – это вок на хинди. Кадай джинга – блюдо из креветок, приготовленных в томатном соусе. Кадай – кулинарный стиль, отличающийся особым набором специй. Свежие продукты и быстрое приготовление – залог успеха блюд кадай.

4 стл. растительного масла
1 чл. измельченного чеснока
1 стл. истолченных в ступке семян кориандра
3 крупно нарезанных сушеных красных перца чили
6 крупно нарезанных больших помидоров
1 чл. молотого красного перца
1 чл. молотых листьев пажитника
1 чл. мелко нарезанного свежего имбиря
1 зеленый сладкий перец, нарезанный соломкой
20 крупных очищенных сырых креветок (с. 176)
1½ чл. гарам масалы
2 стл. мелко нарезанной зелени кориандра

**1** Нагрейте 3 стл. масла в воке или в сковороде с тяжелым дном. Добавьте чеснок, толченые семена кориандра и мелко нарезанные перцы чили, перемешайте и жарьте 1–2 мин, пока специи не станут хрустящими, а чеснок – золотистым.

**2** Добавьте помидоры и щепотку соли, накройте крышкой и готовьте 8–10 мин, пока помидоры не станут мягкими. Снимите крышку, добавьте молотые специи и готовьте еще 3–5 мин, пока не выделится жир.

**3** Оставшееся масло разогрейте в другой сковороде. Добавьте имбирь и перец, пассеруйте примерно 1 мин, добавьте креветки. Обжаривайте креветки, сильно помешивая, 3–4 мин, почти до готовности.

**4** Влейте в креветки соус и готовьте еще 2–3 мин, пока креветки не порозовеют. Посыпьте гарам масалой и зеленью кориандра. Подавайте прямо в воке или сковороде с индийским хлебом типа чапатти, роти или наана (с. 476).

### Варианты

На основе этого рецепта можно приготовить такое же количество вареного нута, мягких весенних овощей, рыбы и курицы, нарезанных на маленькие кусочки.

## ПАНИР И МИНИ-КУКУРУЗА С ИМБИРЕМ

Приготовление еды на сковороде таве широко распространено в Индии. Многие блюда в придорожных кафе приготовлены именно так.

600 г панира (домашнего сыра), нарезанного кубиками со стороной 2,5 см
1,5 л растительного масла
1 чл. аджвана или листьев тимьяна
1 чл. семян кориандра
2 стл. мелко нарезанного имбиря
1 чл. мелко нарезанного зеленого перца чили
2 луковицы, мелко нарезанных
1 чл. соли
1 стл. мелко нарезанного красного перца
1 стл. мелко нарезанного зеленого перца

2 помидора
1 чл. красного молотого перца
1 чл. молотых листьев пажитника
1 чл. гарам масалы
100 г мини-кукурузы, порезанной пополам

### Для сервировки

2 стл. мелко нарезанной зелени кориандра
1 стл. нарезанного соломкой свежего имбиря
1 стебель зеленого лука, нарезанный тонкими полосками

Сначала обжарьте панир в течение 2–3 мин во фритюре в растительном масле (см. с. 263) и отложите, а потом соедините со свежеприготовленной тава масалой (см. с. 263).



## ТАДКА ДАЛ

Так называется способ приготовления чечевицы, обильно приправленной чили и чесноком. Другие названия: тадка, бхагар или човкна.

300 г желтого лущеного гороха или чечевицы, предпочтительно тоор или чана

1 чл. куркумы

1 л воды

1 стл. растительного масла

1 чл. сливочного масла или гхи

1 чл. измельченного чеснока

1 чл. красного молотого перца

2 помидора, нарезанных

1 чл. соли

1 чл. мелко нарезанной зелени кориандра

1 средний помидор, нарезанный соломкой, для украшения

**1** В сковороде с тяжелым дном доведите до кипения чечевицу с куркумой. Варите на медленном огне 15–20 мин, до готовности.

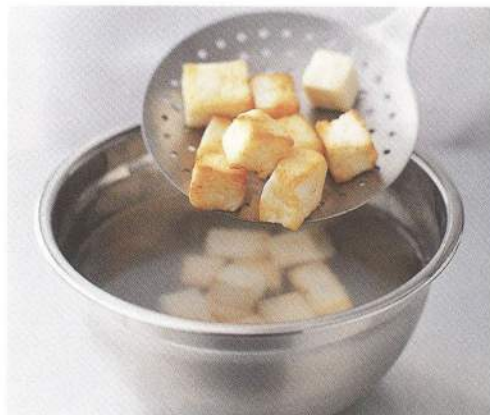
**2** В сотейнике нагрейте растительное и сливочное масло и обжаривайте чеснок примерно 2 мин, пока не подрумянится. Добавьте молотый чили и пассеруйте примерно 1 мин. Добавьте помидоры и готовьте еще 3–4 мин.

**3** Добавьте к вареной чечевице смесь пряных помидоров и соль и варите на медленном огне еще 5–7 мин. Посыпьте зеленью кориандра и нарезанным соломкой помидором, подавайте блюдо горячим.



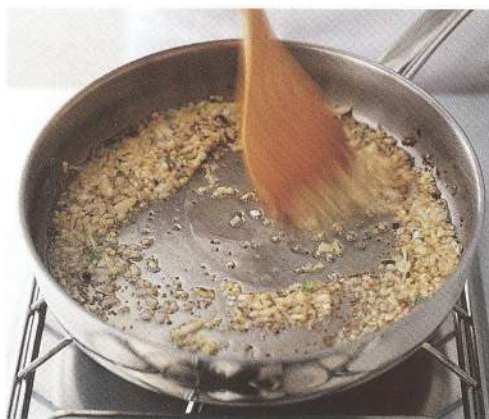
## ЖАРЕНый ВО ФРИТЮРЕ ПАНИР

Индийский сыр панир сильно отличается от сыров в западных странах. Его готовят как овощи, подают как основное блюдо или гарнир, отдельно или в сочетании с настоящими овощами. У панира нет собственного вкуса, поэтому он легко сочетается с вкусами других компонентов и придает блюдам нужную плотность. Сыр следует жарить во фритюре до светло-коричневого цвета. После этого его можно хранить в умеренно теплой воде до употребления.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТАВА МАСАЛА

Когда будете готовить этот соус к паниру, не сожгите лук, иначе придется жарить заново.



**1** Нагрейте в сковороде немного масла. Добавьте семена аджвана и кориандра, нарезанный имбирь и зеленый чили. Обжаривайте 1 мин, чтобы специи подрумянились, затем добавьте лук и соль.



**2** Готовьте 3–5 мин, пока лук не станет прозрачным, добавьте перцы и помидоры и готовьте еще 2 мин, до мягкости.

**3** Всыпьте молотые специи и готовьте, пока жир не испарится из масалы. Добавьте панир и мини-кукурузу в кипящий на медленном огне соус и готовьте еще 3–5 мин. Попробуйте и приправьте, если необходимо. Украсьте зеленью кориандра, соломкой из имбиря и зеленым луком.

### Варианты

В тава можно приготовить большинство овощей – очищенный картофель, морковь, кабачки и перец. Мясо, птицу и морепродукты, нарезанные кусочками, тоже можно приготовить таким образом. Их нужно взять в таком же количестве, как и панир.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ БХУНА ГОШТ

Бхуна буквально значит «жареный», но для такого способа приготовления можно использовать термин «пассерованный». Ягненка сначала маринуют в йогурте, а потом готовят в пряной пасте.

В маринаде используют чили и куркуму, другие специи для приготовления блюда обжаривают в масле, чтобы раскрыть ароматы.



**1** В миске из нержавеющей стали смешайте йогурт с солью, чили и куркумой. Положите в маринад ягнятину. Оставьте на 15 мин. Маковые семена и имбирь разотрите в ступке до однородной пасты.

**2** Разотрите в ступке гвоздику, кориандр, корицу, кардамон и чеснок до однородной пасты. Разогрейте масло в глубоком сотейнике и обжаривайте лук 5–7 мин, до золотистого цвета. Добавьте специи и продолжайте готовить еще 2–3 мин.

**3** Переложите в сотейник ягненка и маринад и готовьте, не накрывая крышкой, на медленном огне примерно 30 мин, до мягкости. Добавьте сливочное масло.

## СОУС ИЗ КОКОСОВОГО МОЛОКА С КАРРИ

Этот соус из кокосового молока с карри, наоборот, используют как основу для рыбного карри, но он также подойдет и к цыпленку и овощам

карри. В нем ярко выражены ароматы Южной Индии.



**1** Нагрейте кокосовое масло в широкой кастрюле, обжарьте 10 листьев карри, чтобы они стали хрустящими, выньте шумовкой и переложите на бумажное полотенце. Отложите. Снова нагрейте масло и пассеруйте в нем лук, чили и чеснок.

**2** Добавьте оставшиеся 10 листьев карри и готовьте еще 3–5 мин, пока лук не станет прозрачным. Добавьте оставшуюся соль и куркуму, влейте кокосовое молоко, поставьте соус на медленный огонь и готовьте без крышки 5 мин.

### ПОВТОРНОЕ НАГРЕВАНИЕ

■ Это блюдо следует готовить непосредственно перед подачей на стол, но если вы хотите приготовить его заранее, сохраните его теплым (65°C) и, желательно, держите рыбу отдельно от соуса.

■ Этот соус может загустеть, при повторном нагревании его можно разбавить 3–4 стл. теплой воды. Рыбу следует добавлять после повторного нагревания соуса.

## БХУНА ГОШТ

Это блюдо из ягненка часто встречается в меню индийских ресторанов. Его легко приготовить.

- 1 чл. соли (или по вкусу)
- 250 г натурального густого йогурта
- ½ чл. молотого красного перца
- ½ чл. куркумы
- 500 г ягнатины без костей, нарезанной кубиками со стороной 1 см
- 1½ чл. маковых семян
- кусочек свежего имбиря 2,5 см
- 3 бутона гвоздики
- 1 чл. молотого кориандра
- 2 палочки корицы длиной 2,5 см
- 3 коробочки зеленого кардамона
- 1 коробочка черного кардамона
- 8 зубчиков чеснока
- 3 стл. растительного масла
- 2 луковицы, нарезанной тонкими ломтиками
- 1 стл. сливочного масла

### Для подачи

- 1 чл. гарам масалы
- щепотка нарезанного соломкой имбиря
- 1 стл. мелко нарезанной зелени кориандра
- 10 обжаренных во фритюре орехов кешью

Приготовьте бхуна гошт (см. слева). Перед подачей на стол посыпьте гарам масалой, нарезанным соломкой имбирем и орехами кешью. Подавайте горячим с индийским хлебом или рисом.

# РЫБНЫЙ КАРРИ

Карри в Индии обозначает способ приготовления соуса, поэтому использование этого слова для целого ряда индийских блюд вводит в заблуждение. Рыбный карри – одно из самых простых блюд, которое не требует большой предварительной подготовки. Кокосовое молоко варят на медленном огне со специями, а затем в этом соусе припускают рыбу. Соус не вываривают. В индийской кулинарии, чтобы удалить излишки влаги, рыбу, птицу и мясо маринуют солью. Тогда во время приготовления ароматы впитываются лучше.

- 4 небольших куска филе морского окуня или морского караса с кожей
- 1 чл. соли
- 1 чл. куркумы
- 2 стл. кокосового масла
- 20 листьев карри
- 2 луковицы, тонко нарезанных
- 6 зеленых чили, разрезанных вдоль
- 3 зубчика чеснока, нарезанных тонкой соломкой
- 400 мл кокосового молока
- 1 пучок кориандра, нарубленный

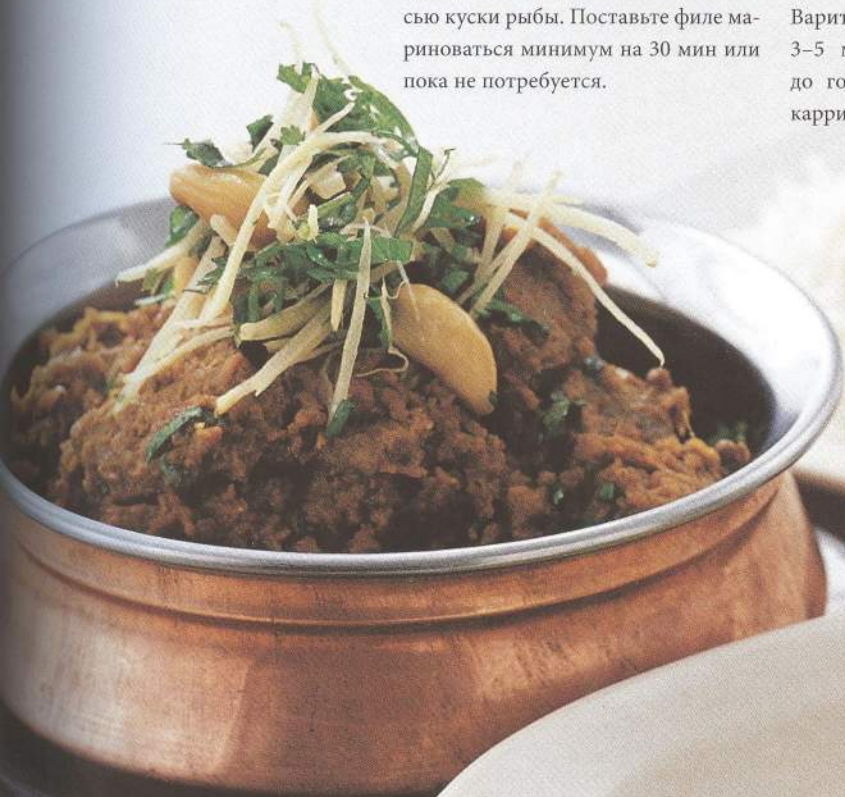
**1** Надрежьте куски филе. Смешайте  $\frac{1}{2}$  чл. соли и  $\frac{1}{2}$  чл. куркумы и аккуратно натрите смесью куски рыбы. Поставьте филе мариноваться минимум на 30 мин или пока не потребуются.



**2** Приготовьте соус из кокосового молока с карри (см. с. 264), опустите филе рыбы кожей вверх. Варите рыбу на медленном огне 3–5 мин, не закрывая крышкой, до готовности. Украсьте листьями карри и кориандром и подавайте.

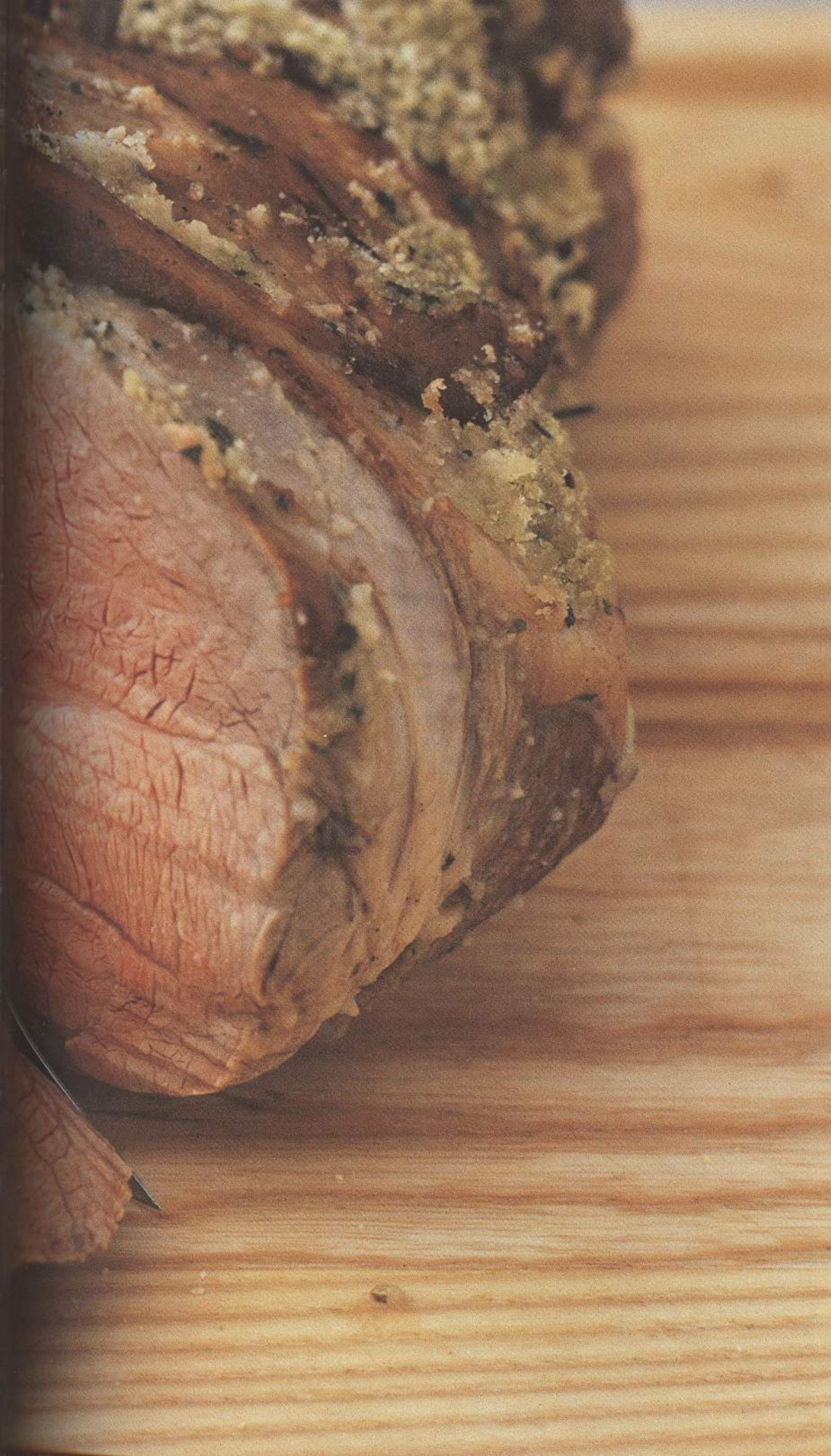
## Варианты

Некоторые повара добавляют в это блюдо семена черной горчицы. В этом случае семена черной горчицы добавляют перед луком. После того как семена лопнут, продолжайте следовать рецепту. Рыбу можно заменить другими морепродуктами. Возьмите такое же количество креветок, омара, морских гребешков – все, что пожелаете, только измените, соответственно, время приготовления.









# МЯСО



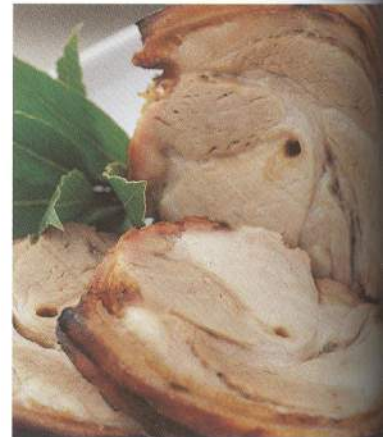
МАРКУС ВАЭРИНГ

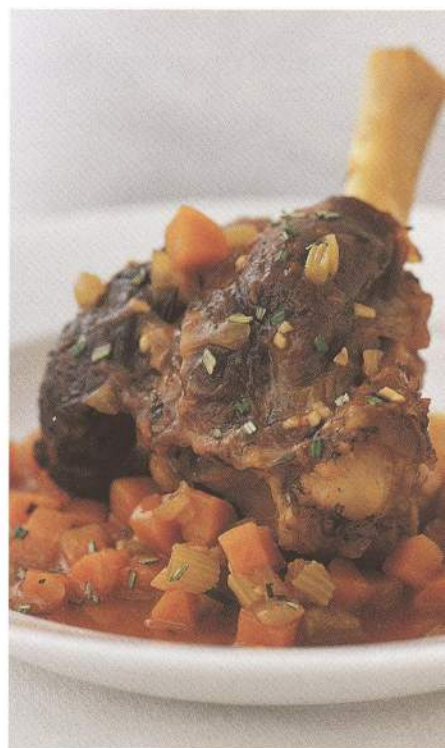
Успех мясных блюд в первую очередь зависит от качества мяса. Выбирайте такие мясные лавки, в которых туши разделяют на месте: многие мясники торгуют уже расфасованной продукцией, и шанс купить действительно свежее мясо снижается. Расспросите продавцов в магазине. Хороший мясник назовет ферму, породу и дату забоя. Некоторые супермаркеты теперь поощряют продажу местного мяса и устанавливают в торговых залах специальные мясные прилавки. Хорошо, когда обученные сотрудники могут проконсультировать и помочь с покупкой. Фарш я всегда покупаю в таком магазине, где его делают на месте. Хорошее мясо можно так же купить на фермерских рынках, там есть возможность расспросить фермеров о животных и продукции. Если вам не лень, вы можете даже сами поехать на ферму и перед покупкой оценить внешний вид фермы и чистоту. Некоторые производители продают мясо по почте или через интернет, но в этом случае у потребителя нет возможности осмотреть мясо перед покупкой.

**Выбор мяса** Хорошее мясо почти не пахнет. Бараний и говяжий жир должен иметь слегка сливочный оттенок, в то время как свиной жир должен быть белым. Мясо не должно быть слишком влажным и ни в коем случае скользким. Наиболее нежное мясо с поясницы и крестца (там расположены самые неактивные мышцы), поэтому оно самое дорогое. Однако и из меньших кусков мяса получаются отличные блюда, если их правильно приготовить. Мясо должно отвисеться некоторое время после убоя, за исключением субпродуктов, которые должны быть использованы как можно скорее. Мясо, приготовленное сразу после забоя (парное мясо) будет иметь кисловатый привкус из-за наличия молочной кислоты. Молочная кислота присутствует во всех рабочих мышцах и через некоторое время постепенно исчезает. Трупное окоченение также влияет на качество мяса и может сохраняться в туше до 30 часов. Оптимальное количество времени, на которое туши должны быть подвешены, зависит от вида животного и породы. Телятина и свинина может повисеть всего неделю, баранина должна отвисеться 1–3 недели, а некоторым видам говядины требуется до 5 недель. Оленина должна отвисеться 1–3 недели, кролику достаточно всего 4–5 дней, а зайцу 7–10. В основном туши подвешивают для того, чтобы мясо стало нежнее. Однако имейте в виду, что чем дольше висело мясо, тем с более ярко выраженным «душком» оно будет на вкус.

Сейчас мясо вешают на более короткие сроки, и у этого есть свои причины. Благодаря современным методам селекции выведены животные с довольно нежным мясом. Кроме того, большинство потребителей на Западе утратило вкус к ярко выраженным ароматам долго висевшего мяса. Вывешивание мяса требует времени и специальных помещений, а это приводит к дополнительным затратам, которые делают мясной бизнес менее привлекательным с финансовой точки зрения как для производителей, так и для супермаркетов. Пока туша висит, ее вес немного уменьшается, а на рынке, где цена установлена за килограмм продукта, потеря веса приводит к потере дохода. Поэтому крупные производители минимизируют время вывешивания и стремятся отправить мясо в пищевую цепочку как можно быстрее, чтобы сократить расходы.

**Хранение мяса** Сырое мясо содержит бактерии, поэтому его следует тщательно упаковывать и хранить отдельно, чтобы не заразить другие продукты. В теплых странах только что купленное мясо следует помещать в сумку-холодильник, чтобы оно не нагрелось. Перед тем как убрать мясо в холодильник, выньте его из пластиковой упаковки, чтобы не образовался конденсат. Держите мясо на нижней полке холодильника и никогда не кладите над приготовленными продуктами, чтобы на них не накопало из сырого мяса. В идеале температура в холодильнике должна быть 4°C, и в любом случае она не должна превышать 8°C. Мясо, хранящееся в специальном ящике для хранения мяса или в кладовке при температуре около 10°C, должно быть приготовлено в течение 48 часов.





# КУЛИНАРНЫЕ ТЕХНИКИ

Способы забоя отличаются в разных странах и даже в отдельных регионах. Как бы ни разделялась туша, самое лучшее мясо всегда будет из задней половины животного, в частности с мясистых задних конечностей, а самые нежные куски – из той части туши, в которой мышцы в наименьшей степени подвержены работе, например со спинной части. Работа мышц развивает со-

единительную ткань, которая делает мясо жестким, поэтому самые жесткие куски приходятся на те участки туши, которые больше всего принимают участие в движении (голени, лопатки, бока, шея и хвост). Однако следует иметь в виду, что более нежным куском может не хватать насыщенных ароматов более активного мышечного мяса.

## Жарение (без масла)



Для этого интенсивного метода приготовления под воздействием сухого жара возьмите куски самого высокого качества. Мясо на кости при обжарке сохранит соки и меньше всего ужалится. Мясо без кости прожарится более равномерно, оно удобнее для нарезки, и будет меньше отходов.

## Запекание



Мясо, которое предполагается запекать завернутым или под слоем теста, картофельного пюре или нарезанных овощей, либо должно быть очень тонким и нежным (чтобы время приготовления его и овощей совпало), или должно быть приготовлено заранее методом тушения.

## Тушение



Жесткие куски мяса становятся нежными после медленного тушения в жидкости, соединительная ткань разваривается, придавая соусу тягучую текстуру. Предварительное обжаривание требуется ломтикам мяса средней жесткости. Кубики жесткого мяса не требуют предварительного обжаривания.

## Варка и приготовление на пару



Для этих методов приготовления блюд (отварная говядина с морковью, пудинг из запеченной в тесте говядины с почками, картофельный суп потофё и др.) используют различное мясо: на кости, без кости с хрящами. Важна температура приготовления, поэтому строго следуйте рекомендациям в рецептах.

## Жарение с маслом



Лучше всего подходит постное мясо высшего качества. Тонкие ломтики мяса обжаривают с каждой стороны в небольшом количестве горячего масла до мягкости. Пассировка еще одна из форм жарения, когда кубики или полоски мяса быстро обжариваются при интенсивном помешивании.

## Гриль



Используйте только высококачественные тонкие куски мяса. Чтобы мясо получилось сочным, важно, чтобы в нем присутствовало небольшое количество жира – или по краям, или в виде прожилок. Другой способ избежать сухости – поливать жидкостью или маслом во время жарения.

## Жарение на вертеле



При жарении на вертеле, на гриле или на мангале куски мяса не должны быть слишком тонкими, иначе они высохнут: у мяса должны быть вкрапления жира или оно должно быть хорошо смазано жиром. На вертеле чаще всего жарят крупные суставы, например целую ногу или целиком мелких животных (поросенка, ягненка).



### ПОДРУМЯНИВАНИЕ

В начале приготовления мясо часто быстро подрумянивают со всех сторон в антипригарной или чугунной сковороде на очень сильном огне или в горячей духовке. Тогда вытекшие на поверхность соки карамелизируются и придают мясу более аппетитный вид и усиливают аромат.



## Виды мяса и кулинарные техники

Принципиально важно выбрать для каждого вида мяса правильный кулинарный метод. Общее правило – мясо высшего качества лучше всего подходит для жарения без масла и жарения на вертеле и для быстрых способов приготовления – жарения в масле или на гриле, тогда как жесткое и жилистое мясо лучше долго и медленно тушить. Выбор мяса для запекания, варки или приготовления на пару зависит от рецепта.

	ГОВЯДИНА	ТЕЛЯТИНА	БАРАНИНА	СВИНИНА
<b>ЖАРЕНИЕ БЕЗ МАСЛА</b>	филе, тонкий и толстый край на кости, покровка, вырезка, кострец	корейка, лопатка	каре, грудь, ноги, корейка, огузок, седло, лопатка	живот, филейная часть, филе, нога, корейка, ребра, плечо
<b>ЗАПЕКАНИЕ</b>	филе, бифштексы из вырезки, стейк из лопатки, голень, фарш	–	филе, бараньи ребрышки, тефтели, медальоны, лопатка, фарш из баранины	филе, отбивные из корейки, стейки и отбивные из ребер, фарш из свинины
<b>ТУШЕНИЕ (С ИЛИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ОБЖАРИВАНИЯ)</b>	средняя часть лопатки, грудинка, лопатка, пашина, ноги, голени, окорок, тонкий край, мякоть пашины, кострец, огузок	ноги (пирог из телятины), голень (оссобуко), лопатка	отбивная, ноги, шея, голени, лопатка	живот, отбивные и стейки из филейной части, ноги, корейка, плечо, стейки и отбивные из ребер
<b>ВАРКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ</b>	грудинка, лопатка, окорок	ноги, голени	средняя часть шеи, костистая часть бараньей шеи, лопатка	окорок, свиные ножки
<b>ЖАРЕНИЕ С МАСЛОМ</b>	стейки (филе, вырезка, стейк без костей, кострец)	эскалоп, отбивные, медальоны	бараньи ребрышки, отбивные из поясничной части, филе, стейки из ног, корейка отбивные, отбивные «бабочкой»	отбивные из филейной части, филе (эскалопы, медальоны, тефтели), отбивные и стейки из корейки, отбивные и стейки из ребер
<b>ГРИЛЬ</b>	стейки (филе, вырезка, стейк без костей, кострец)	отбивные	бараньи ребрышки, нога «бабочкой», отбивные из поясничной части, филе, стейки из ноги, отбивные, отбивные в форме бабочки	отбивные из филейной части, филе (эскалопы, медальоны, тефтели), отбивные и стейки из корейки, отбивные и стейки из ребер
<b>ЖАРЕНИЕ НА ВЕРТЕЛЕ</b>	стейк без костей (без костей и мясной рулет)	филейная часть (без костей и мясной рулет)	нога (с удаленной костью)	корейка (без костей и мясной рулет), молочный поросенок

## ЖАРЕНИЕ БЕЗ МАСЛА

Это одна из самых простых кулинарных техник, однако она требует некоторого опыта и навыков управления температурой и временем. В то же время эта техника наименее трудоемкая: за мясом практически не нужно присматривать, только периодически поливать жиром.

Время жарения рассчитывается по весу мяса и степени желаемой прожарки. Чтобы правильно рассчитать время, мясо перед приготовлением должно быть комнатной температуры. В против-

ном случае оно будет готовиться на пару, а не жариться. Выньте мясо из холодильника по крайней мере за полчаса-час до предполагаемого жарения, приправляйте только перед тем, как класть в духовку. Если мясо посолить заранее, то соль вытянет из сырого мяса соки, и оно получится сухим.

Время жарения и советы по использованию термометра для определения внутренней температуры мяса указаны в таблице на с. 278.

## ЖАРЕННЫЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРА

Мясо сперва обжигают в горячей духовке в течение 15 мин, затем температуру снижают. Такой прием обеспечит красивый аппетитный цвет мясной корочки, а также предотвратит вытекание соков и сухость мяса.

### На 8–10 порций

говяжьи ребра (1 кусок из 4 ребер без хребта) весом 4,5 кг

4 стл. оливкового или растительного масла

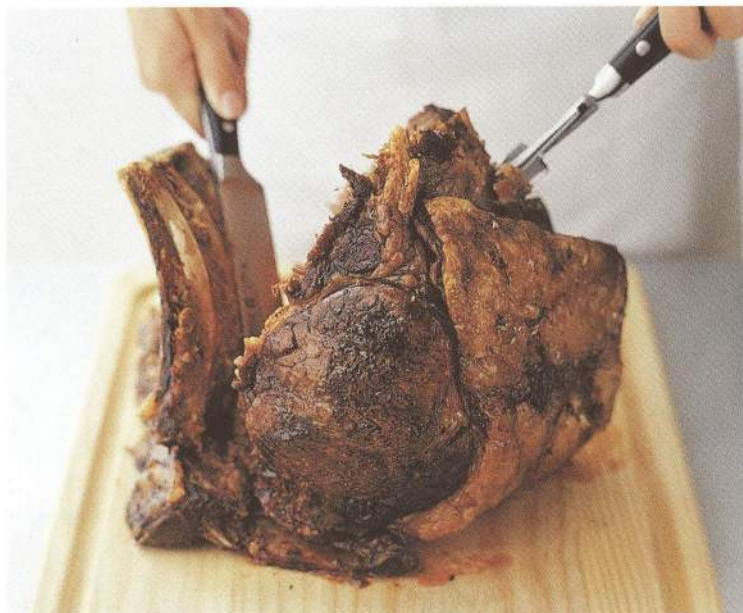
2 большие веточки тимьяна

йоркширский пудинг (см. с. 272) и подлива для подачи



**1** Нагрейте духовку до 220°C. Взвесьте говядину и рассчитайте время жарения (с. 278). Положите говядину в сотейник жирной стороной вверх и смажьте маслом. Присыпьте листьями тимьяна, приправьте и поставьте в духовку.

**2** Через 15 мин убавьте температуру в духовке до 180°C и продолжайте жарить до конца расчетного времени, периодически поливая. Чтобы убедиться, что мясо прожарилось, воспользуйтесь специальным термометром (с. 278).



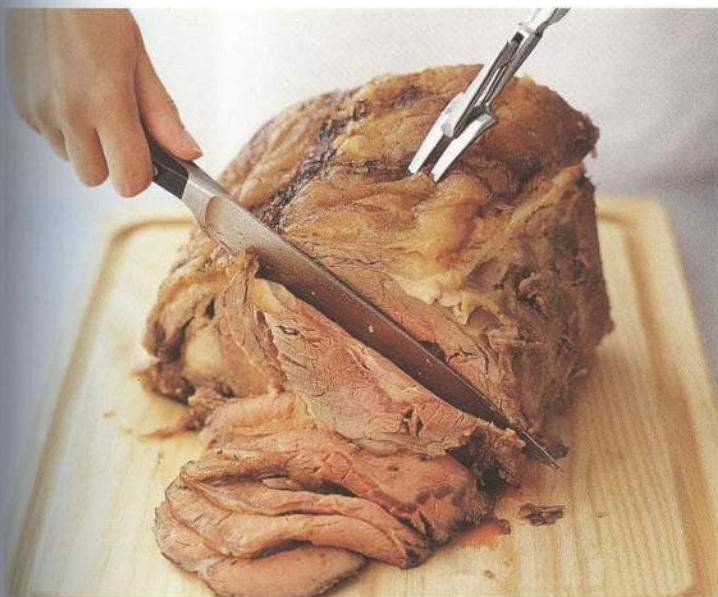
**3** Переложите мясо на разделочную доску, прикройте фольгой и оставьте в теплом месте на 15–30 мин и только потом нарежьте.

**4** Поверните жареное мясо костями вверх. Придерживая мясо с жирной стороны специальной вилкой для мяса, пилящими движениями ножа надрежьте мясо по направлению вниз и отделите его от костей.



### ДАЙТЕ МЯСУ ОТДОХНУТЬ

Дайте мясу отдохнуть в течение 15–30 мин после жарения, чтобы мышцы расслабились, мясо напиталось соками и его было легче нарезать. За это время мясо не остынет. Пока оно не разрезано, оно будет оставаться горячим внутри. За это время вы успеете выпечь йоркширские пудинги, сделать подливу и приготовить овощи прямо перед подачей.



Подавайте ломтики говядины на подогретых тарелках с подливой и йоркширским пудингом. Горчицу, хрен и овощи подавайте отдельно



## ЙОРКШИРСКИЙ ПУДИНГ

250 г простой белой муки  
2 яйца  
250 мл цельного молока  
250 мл воды  
150 мл оливкового масла  
щепотка соли

Смешивайте все ингредиенты в кухонном комбайне в течение 2–3 мин. Отложите минимум на

3 ч. Нагрейте духовку до 200°C. Налейте по 1 стл. масла в каждую из 10 формочек для кекса и поставьте в духовку на 5 мин нагреваться. При пульсовом режиме еще раз перемешайте в кухонном комбайне жидкое тесто, перелейте в формочки и поставьте в духовку. Выпекайте 25 мин, пока не поднимутся и не станут золотистыми. Выложите на жароустойчивую поверхность. Пудинги должны легко отставать от стенок.

**5** Удалите кости и положите мясо на доску жирной стороной вверх. Нарезьте на тонкие ломтики пилящими движениями по направлению вниз и поперек волокон.



## ЖАРЕНАЯ БАРАНЬЯ НОГА С РОЗМАРИНОМ И ЧЕСНОКОМ

Шпигование мяса розмарином и чесноком оказывает двойное действие – придает мясу аромат и делает его привлекательным при подаче. Такой метод можно использовать для любого мяса.

### На 4–6 порций

1 баранья нога с костью весом 2,5 кг

12 веточек розмарина

6 зубчиков чеснока

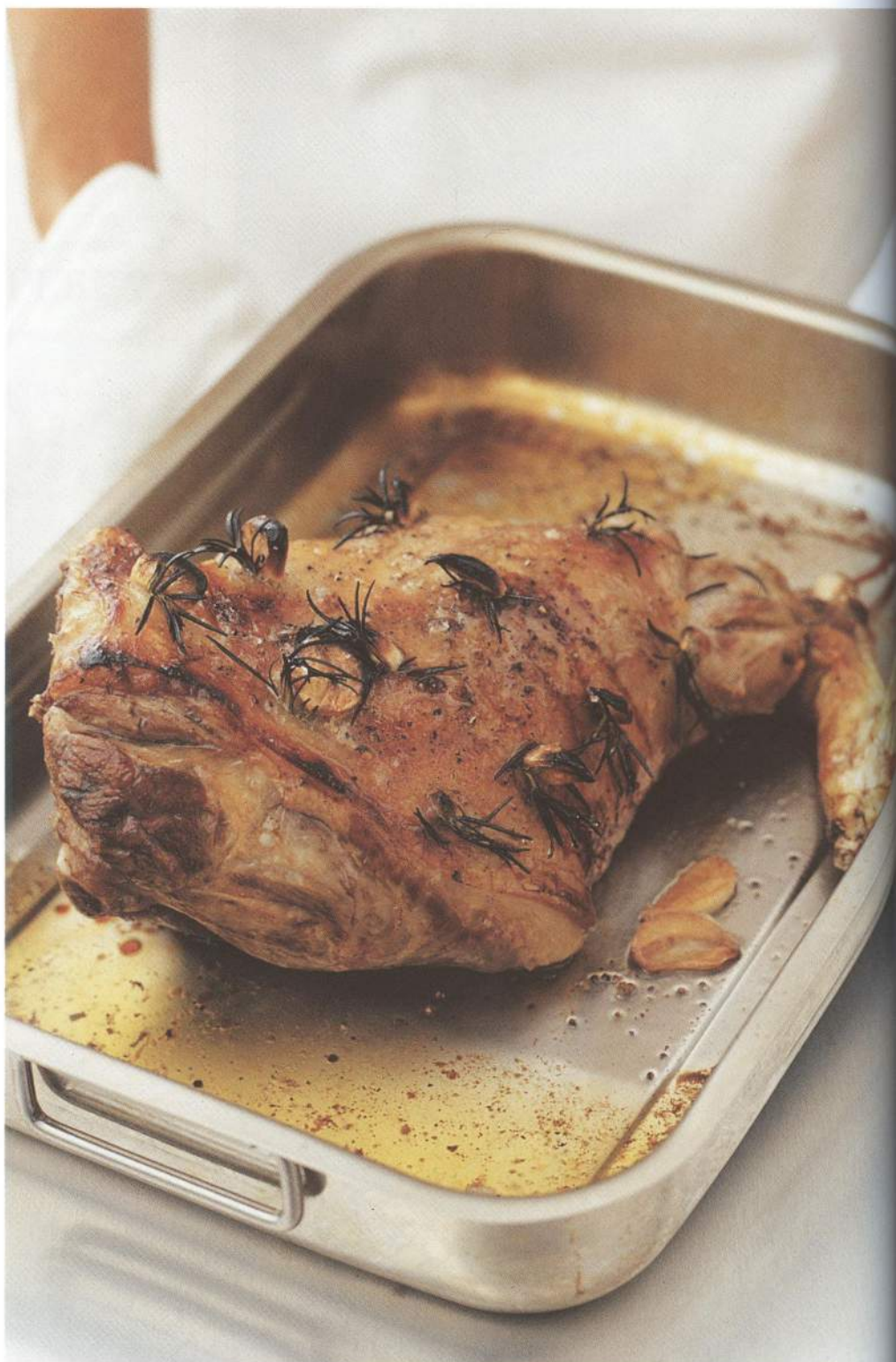
оливковое масло для смазывания



**1** Нагрейте духовку до 220°C. Взвесьте мясо и рассчитайте время жарения (с. 278). Кончиком острого ножа сделайте 12 небольших разрезов в жирной части ноги. Разделите кончики веточек розмарина и зубчики чеснока вдоль. Вставьте в прорези чеснок и розмарин.



**2** Кистью смажьте мясо маслом и обильно приправьте. Положите мясо в сотейник и жарьте в духовке 15 мин, пока не подрумянится.



**3** Убавьте температуру до 180°C и продолжайте жарить до конца расчетного времени, периодически поливая. Когда мясо зажарится, выньте из духовки и переложите на разделочную доску. Прикройте фольгой и дайте постоять 15–30 мин.





**4** Удерживая мясо вертикально, отрежьте ножом пухлую часть мяса (переднюю часть бедра) параллельно кости. Теперь положите ногу на поверхность среза и срежьте мясо пилящими движениями с другой стороны (с задней поверхности бедра).

**5** Срежьте остатки мяса с кости. У вас должно получиться 3 куска мяса без кости. Положите каждый кусок мяса на ровную сторону и нарежьте на толстые ломтики против волокон из расчета по ломтику на человека. Ломтики должны быть толстыми, почти как стейки. Если они будут слишком тонкими, они не будут сочными.



## ЖАРЕНАЯ СВИНАЯ ЛОПАТКА

Существует четыре способа получить замечательную хрустящую корочку: сделать надрезы на коже, натереть ее солью и маслом, жарить первые 15 мин при высокой температуре, а затем совсем не поливать во время жарения.

### На 6–8 порций

3,5 кг свиной лопатки, на кости, со шкурой

морская соль

4 стл. растительного масла

2 красные луковицы, нарезанные на четвертинки вдоль

2 белые луковицы, нарезанные на четвертинки вдоль

2 больших невоощеных лимона, нарезанные на четвертинки вдоль

2 стл. жидкого меда

2–3 стл. нарезанного шалфея

1 бокал сухого белого вина или сидра

листья шалфея для украшения



**1** Нагрейте духовку до 220°C. Очень острым ножом и/или скальпелем сделайте в коже параллельные надрезы на очень близком расстоянии друг от друга. Начните от середины к одному краю, затем поверните мясо и продолжайте от середины к другому. Это легче, чем делать один длинный надрез.



**2** Щедро натрите кожу морской солью. Вотрите немного масла, затем поставьте мясо кожей вверх на подставку в сотейник, на дно сотейника налейте немного масла. Жарьте мясо в течение 15 мин, затем убавьте температуру до 150°C и жарьте еще в течение 2 ч, не поливая.



**3** Выньте подставку с мясом из сотейника. Поставьте сотейник на плиту и пассеруйте лук и лимоны в течение 10 мин, пока они не карамелизируются. Полейте медом и посыпьте шалфеем, затем отодвиньте к краям сотейника, а в середине положите свинину.

**4** Снова поставьте сотейник в духовку на полтора часа, время от времени поливайте лук и лимоны, но не свинину. Если мясо проткнуть тонкой металлической шпажкой, корочка будет хрустящей, а мясо внутри нежным.

**5** Переложите мясо на разделочную доску, прикройте фольгой и оставьте в теплом месте на 15–30 мин. Шумовкой переложите лук и лимоны на сервировочное блюдо, накройте и сохраняйте теплым.

**6** Слейте или выньте шумовкой как можно больше жира из жидкости, которая осталась в сотейнике. Поставьте сотейник на плиту и деглазируйте вином, скобля дно. Уварите на медленном огне на треть. Приправьте и процедите.



**7** Придерживая мясо вилкой, отделите корочку от мяса так, чтобы «корочка» (зажаренная свиная шкурка) отделилась одним куском.

**8** Ножницами или острым ножом разрежьте корочку надвое поперек, чтобы получились короткие кусочки, которые удобно есть.

**9** Нарезьте мясо на толстые ломтики острым ножом пилящими движениями по направлению вниз и поперек волокон.

Подавайте мясо и корочку на блюде с луком, лимонами и шалфеем в качестве украшения. Кастрюлю с соком от жарки передавайте по кругу

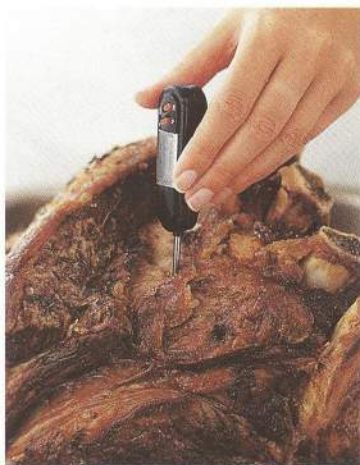


## Время жарения и температура

Если в рецепте не указано точное время жарения, эта таблица вам поможет точно определить время. Чтобы рассчитать время правильно, взвесьте кусок мяса после того, как вы наполнили его начинкой (если она есть), но еще не поставили в духовку. Готовность мяса можно проверить, проколов его в самом толстом месте (подальше от костей) металлической шпажкой. Подержите шпажку в мясе и выньте. Для полусырого мяса она должна быть теплой, для мяса средней степени прожарки – немного горячей и очень горячей для хорошо прожаренного мяса. Для большей точности используйте термометр (см. ниже).

МЯСНОЙ ОТРУБ С ИЛИ БЕЗ КОСТИ	ЖАРЕНИЕ (БЕЗ МАСЛА) ПРИ 220°C В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 15 МИН, ЗАТЕМ ПРИ 180°C
ГОВЯДИНА тонкий край, филей, кострец, огузок	полусырое 15 минут на 450 г + 15 мин средней прожарки 20 мин на 450 г + 20 мин полностью прожаренное 25 мин на 450 г + 25 мин
филе весом 1,5 кг	все при 220°C полусырое 25 мин средней прожарки 30 мин
ТЕЛЯТИНА грудь, корейка, лопатка, огузок	полностью прожаренное 25 мин на 450 г + 25 мин
БАРАНИНА каре, грудь, ноги, корейка, лопатка	полусырое 15 мин на 450 г + 15 мин средней прожарки 20 мин на 450 г + 20 мин полностью прожаренное 25 мин на 450 г + 25 мин
СВИНИНА грудинка, ноги, корейка, лопатка	средней прожарки 25 мин на 450 г + 25 мин полностью прожаренное 30 мин на 450 г + 30 мин
ОЛЕНИНА бедро, корейка	средней прожарки 20 мин на 450 г + 20 мин

## ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА



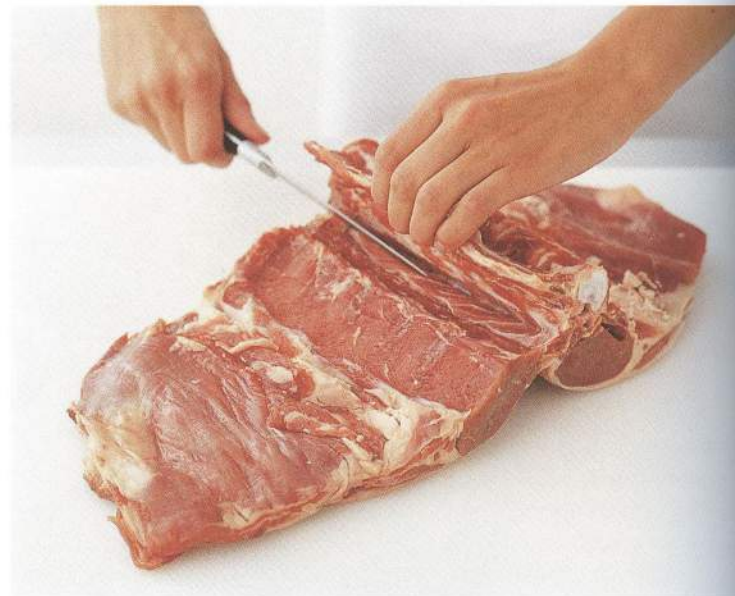
Вставьте зонд термометра в самое толстое место на максимальном расстоянии от костей. У говядины и баранины внутренняя температура должна быть 60°C для полусырого мяса, 70°C для мяса средней прожарки и 80°C для хорошо прожаренного мяса. Хорошо прожаренная телятина должна иметь температуру 80°C. Свирина средней прожарки должна быть 75–80°C, а хорошо прожаренная свирина 80–85°C.

## УДАЛЕНИЕ КОСТИ ИЗ СЕДЛА БАРАШКА

Этот классический метод сохранит мясо целым и красивым для последующей фаршировки. Сперва удалите почки и сохраните их для начинки (с. 280).



**1** Оторвите пленки, покрывающие жирную сторону куска. Поверните и удалите с каждой стороны позвоночник филе, выполняя движения от кости наружу. Гибким ножом для разделки мяса высвободите филе с каждой стороны. Сохраните филе.



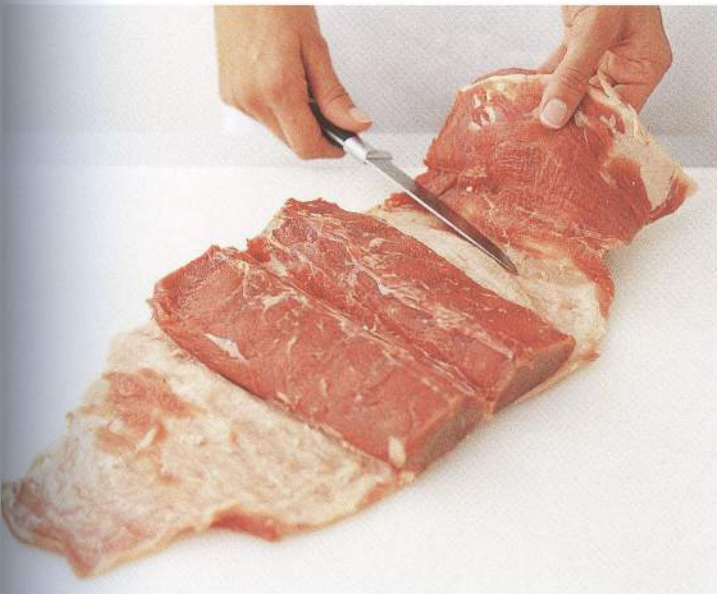
**2** Кончиком ножа ослабьте внешний край одного конца позвоночника, затем режьте вокруг или под ним с одной стороны к середине. Продолжайте работать ножом по всей длине позвоночника, чуть приподняв его, чтобы помочь вырезать мясо.

## НАПОЛНЕНИЕ И ЗАВОРАЧИВАНИЕ

После удаления кости в мясе образуется полость для начинки. Вот рецепт одной из моих любимых начинок для баранины (с. 280).



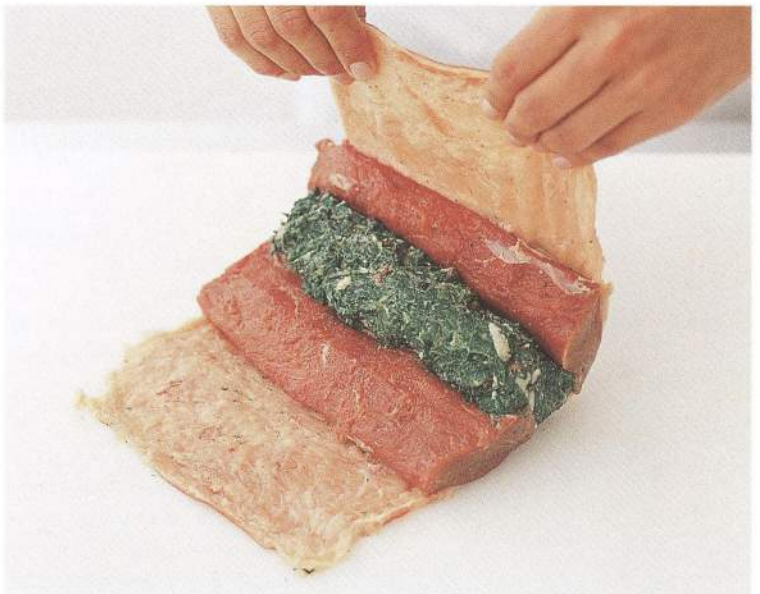
**3** Повторите, используя технику ударов и подъемов с другой стороны, затем продолжайте работать ножом под позвоночником и высвободите позвоночник, только не проткните кожу. У вас должны получиться две мясные части с полостью.



**4** Снимите мясо и жир с клапанов, двигаясь от середины к краям – продолжайте работать, пока не доберетесь до жира на коже и пока клапаны не станут чистыми. Срежьте края на расстоянии около 12 см от полостей. Поверните сустав и кончиком ножа очень осторожно врезайтесь через жир и кожу.



**1** Приправьте полости. Распределите внутри небольшое количество начинки и положите сверху кусок филе. На филе положите чуть больше начинки. Повторите со вторым филе, положив сверху еще больше начинки, должен получиться «сэндвич». Оставшуюся начинку сохраните для подачи с мясом.



**2** Поднимите одну из тонких створок распоротого брюшка и положите внутрь получившийся «сэндвич». Подоткните конец лоскута и повторите с другой стороны, чтобы получился аккуратный сверток. Натрите всю поверхность солью. Седло барашка теперь можно завернуть и жарить (с. 280).



## НАЧИНКА ИЗ ШПИНАТА С ЧЕСНОКОМ

20 очищенных зубчиков чеснока  
1 ст.л. сливочного масла  
немного оливкового масла  
100 мл густых сливок  
900 г шпината  
почки ягненка  
2 вареных яичных желтка, нарезанные на маленькие кубики

Разогрейте духовку до 200°C. Бланшируйте чеснок в течение 1 мин, откиньте, заверните в фольгу со сливочным и оливковым маслом и приправами. Запекайте 30 мин, затем выдавите мякоть. Вскипятите сливки и уварите в 2 раза. Бланшируйте шпинат, откиньте, освежите, отожмите насухо и крупно нарежьте. Быстро обжарьте почки на разогретой сковороде с антипригарным покрытием в течение 15 с. Обсушите и смешайте со шпинатом, сливками, яичными желтками, чесноком и приправами.

# ЖАРЕНОЕ ФАРШИРОВАННОЕ СЕДЛО БАРАШКА

Блюдо идеально подходит для воскресных обедов. Чтобы жир на внешней стороне баранины не свернулся, когда коснется горячей поверхности сотейника, мясо надо завернуть в сальник.

### На 6–8 порций

1 седло барашка (с почками) весом 2,5 кг, без костей и фаршированное начинкой из шпината с чесноком (см. слева), завернутое (с. 278), кости и мясные обрезки сохраните

2 сальника

оливковое масло для жарки

1 целая головка чеснока, разрезанная поперек и разделенная на зубчики

много веточек розмарина

### Для подливы

1 большая луковица, крупно нарубленная

120 мл сладкого белого вина

500 мл куриного бульона

кусочек сливочного масла

**1** Нагрейте духовку до 220°C. Оберните баранину в сальник (см. на с. 281) и перевяжите шпагатом с 8 одинаковыми интервалами, начиная от середины. Не перевязывайте слишком туго, иначе начинка при жарке вывалится наружу. Приправьте сальник со всех сторон.



Нарежьте баранину на толстые ломтики. Украсьте жареным чесноком и розмарином и оставшейся подогретой начинкой в виде фрикаделек. Подливу подавайте отдельно

## ЗАВОРАЧИВАНИЕ МЯСА В САЛЬНИК

Большой сальник – это кружевная пленка из жира, в которую заключен желудок свиньи. Его надо заказывать у мясника. Двух вполне хватит, чтобы обернуть любой кусок мяса, независимо от размера. Я считаю, что заворачивать в сальник намного лучше, чем перевязывать кулинарной нитью. При высокой температуре сальник растапливается и при этом герметизирует мясо с начинкой и придает ему дополнительную сочность.



**1** Смойте с сальника кровь в миске с холодной водой. Осторожно выньте и положите плашмя на рабочую поверхность. Не переживайте, если сальник немного порвется. Мясо будет завернуто в два слоя, поэтому дыр не будет. Положите мясо на середину сальника и поднимите края, чтобы завернуть мясо.



**2** Промойте второй сальник и положите его плашмя. Положите мясо на ближний край сальника и заворачивайте по направлению от себя. Когда завернете, подоткните клапаны. Перед жарением можно перевязать кулинарной нитью.

**2** Помажьте дно сотейника тонким слоем масла и нагрейте на плите. Положите мясо в сотейник и обжарьте до золотистого цвета. В конце обжаривания добавьте зубчики чеснока и розмарин. Переставьте сотейник в духовку и жарьте 30 мин.

**3** Переложите мясо на подставку, прикройте и поставьте отдыхать на 30 мин. Мясо будет продолжать готовиться, поэтому не сокращайте и не увеличивайте это время – оно входит в расчетное время жарения. Выньте из сотейника чеснок и розмарин и сохраните для украшения блюда.

**4** Приготовьте подливу. В сковороде на плите в небольшом количестве оливкового масла обжарьте кости, остатки мяса и лук. Деглазируйте вином и уварите на половину, затем влейте бульон и уварите на две трети, снимая шумовкой жир. Процедите в кастрюлю и снова разогрейте, вбейте сливочное масло для блеска.



# ЗАПЕКАНИЕ

Когда мясо запекают в духовке, его закрывают и защищают от прямого источника жара. Закрывать мясо можно слоем теста, нарезанным картофелем или картофельным пюре либо толстым слоем овощей. Этот метод подходит как для первосортного постного мяса, так и для более дешевого и жесткого: и то и другое нуждается

в защите от пересушивания. Чтобы мясо получилось красивого аппетитного цвета, его обязательно надо обжарить и подрумянить перед запеканием. После того как вы обжарите, а потом поставите в духовку, мясо уже не будет требовать пристального внимания: за ним надо будет только присматривать.

## ПАСТУШИЙ ПИРОГ

Запекание фарша из баранины под пышной подушкой из сливочного картофельного пюре превращает скромное мясо в особенное блюдо. Это вам не простой пастуший пирог.

6 маленьких луковок лука-шалота

1 большая морковь

2 стл. растительного масла

50 г несоленого сливочного масла

1 лавровый лист

1 веточка свежего тимьяна

500 г фарша из баранины

1 стл. томатной пасты

немного вустерского соуса

1 л бараньего или куриного бульона

250 г замороженного горошка

пиккалилли (см. с. 283, по желанию)

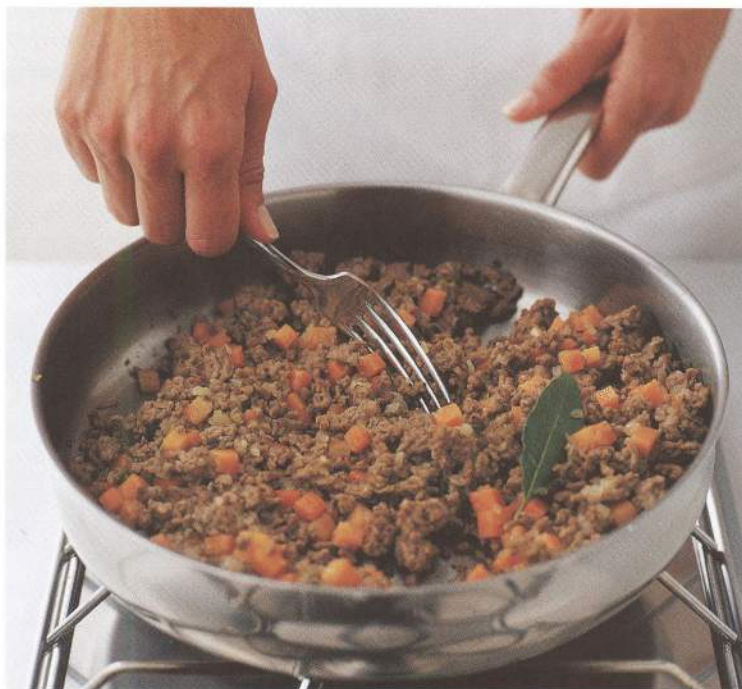
### Для картофельного пюре

500 г очищенного и нарезанного на крупные куски картофеля сортов Король Эдуард или Дезире

120 мл молока

125 г сливочного масла

2 яичных желтка



**1** Нарезьте шалот и морковь на маленькие кубики как для мелкого мирпуа (с. 301). Нагрейте на умеренном огне в сковороде сливочное и растительное масло, добавьте шалот, морковь, лавровый лист и тимьян и готовьте 5 мин, периодически помешивая.

**2** Добавьте баранину и готовьте, пока не станет коричневой. Помешивайте и разбейте вилкой все комки. Приправьте, добавьте томатное пюре, вустерский соус и бульон. Готовьте 20 мин, пока не уварится до консистенции соуса. Горошек добавьте за 5 мин до окончания готовки.

**3** Положите картофель в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 20 мин, до мягкости (но следите, чтобы он не разварился). Слейте воду и, пока картофель горячий, пропустите его через барабанное сито или пресс для картофеля. Нагрейте молоко и растопите сливочное масло, затем смешайте с картофелем, яичными желтками и приправами.

**4** Нагрейте духовку до 190°C. Выложите мясную смесь в жаропрочную посуду и равномерно распределите. Переложите картофельное пюре в кондитерский мешок с большой обычной насадкой и выдавите на мясо полосы картофельного пюре.



### КОНДИТЕРСКИЙ МЕШОК

Я предпочитаю пользоваться кондитерским мешком для выкладывания картофельного пюре — так красивее. Но можно и просто выложить картофельное пюре шпателем.



## ПИККАЛИЛЛИ

Моя мать всегда ставила на стол, когда делала это блюдо, банку с острыми маринованными овощами. Я продолжаю ее традицию.

### На 2 большие банки

12 маринованных луковиц

1 головка цветной капусты, разделенная на мелкие соцветия

2 корнишона, накрошенные

600 мл белого винного уксуса

300 мл солодового уксуса

½ ч.л. нарезанного свежего красного перца чили

340 г сахарной пудры

50 г английского горчичного порошка

25 г молотой куркумы

4 ст.л. кукурузной муки

**5** Разровняйте картофель шпателем, затем кончиком ножа нанесите рисунок с равными интервалами. Запекайте в духовке 30 мин, пока верх пирога не станет золотисто-коричневого цвета.



Дайте пирогу постоять 10 мин, а потом подавайте прямо в блюде



**1** Бланшируйте лук в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин, откиньте и освежите в холодной воде, очистите. В миске смешайте лук с цветной капустой и корнишонами. Доведите уксус с чили до кипения. Все это можно сделать накануне, замочив овощи в подсоленной воде на ночь.

**2** Разотрите в пасту сахар, горчицу, куркуму и кукурузную муку с небольшим количеством холодного уксуса. Вскипятите оставшийся уксус, вмешайте в пасту и переложите в кастрюлю. Варите 3 мин, пока не загустеет.

**3** Откиньте овощи, положите их в миску и смешайте с пряной заливкой. Подавайте, когда остынут, или уберите в холодильник: в закрытой емкости их можно хранить месяц.

## УДАЛЕНИЕ КОСТИ ИЗ БАРАНЬЕЙ НОГИ

Это техника для отважного повара (или вашего мясника), но на самом деле она совсем не трудна. Все, что вам нужно, – время и хороший мясной нож с острым лезвием. Работайте медленно и последовательно, и вы получите це-

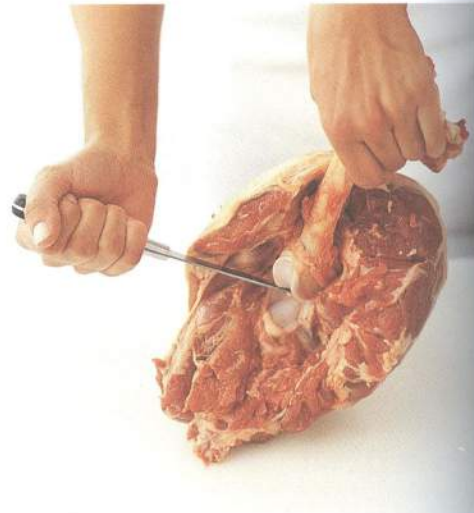
лый мясистый отруб, из которого будет удалена кость. Теперь его можно будет без труда фаршировать, заворачивать или нарезать. Такое мясо можно завернуть в сальник (с. 281) или соленое тесто (см. с. 285).



**1** Положите баранину на доску мясистой стороной вниз. Начинайте с верхней части ноги, найдите тазовую кость, захватите и удерживайте рукой, пока работаете кончиком ножа вокруг нее, чтобы высвободить ее. Режьте по возможности ближе к кости.



**2** После высвобождения тазовой кости продолжайте продвигаться в глубь ноги, двигая ножом вдоль бедренной кости. Приподнимайте и поворачивайте мясо, чтобы как можно лучше ухватиться за кость, держитесь как можно ближе к кости, чтобы не повредить мясо.



**3** Когда вы дойдете до нижней части бедренной кости, где она в суставе соединяется с берцовой костью, ухватитесь за конец бедренной кости, как за ручку. Потягивая и шевеля рукой кости, ножом разъедините сустав и высвободите бедренную кость (см. Советы шеф-повара).



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Не бойтесь во время работы поворачивать мясо в разные стороны (делайте так, как вам удобно), но следите за тем, чтобы не отрывать куски мяса. Важно сохранить по возможности мясо целым, чтобы оно не развалилось во время нарезания.

- Если бедренную кость трудно отделить от сустава, я либо использую тяжелый тесак, либо кладу ногу себе на бедро и переламаваю кость на две части.



**4** Вынув бедренную кость, повторите процесс, удаляя берцовую кость. Продолжайте, пока не дойдете до самого низа ноги. В конце работы вы увидите «туннель», который вы проделали.



**5** Перестаньте работать изнутри и потяните берцовую кость к внешней стороне ноги, чтобы ее было легко достать. Продолжайте работать вокруг кости ножом, пока нога полностью не освободится от кости. Из костей можно сварить бульон.

## СОЛЕНОЕ ТЕСТО

В это тесто заворачивают мясо для запекания в духовке. Время отдыха теста имеет большое значение для клейковины. Благодаря ей тесто легче раскатывается.

### Для мяса весом 2,5 кг

250 г мелкой поваренной соли

400 г грубой морской соли

1 кг простой белой муки

2 яичных белка

600 мл теплой воды

большая горсть смеси нарезанных свежих трав – тимьяна, розмарина, цветов лаванды и шалфея

**1** Положите все ингредиенты в миску и вымешайте тесто руками.

**2** Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и вымешивайте несколько минут, до получения однородной массы. Заверните и поставьте в холодильник не менее чем на 2 ч (или на ночь), до использования.



## ЗАПЕКАНИЕ МЯСА В СОЛЕНОМ ТЕСТЕ

Запекание мяса в соленом тесте не дает сокам вытечь, мясо получается сочным и вкусным. Эта техника запекания в соляной корке показана здесь на примере бараньей ноги с удаленной костью (с. 287). Свиная лопатка и говяжьи ребра тоже только выиграют от такого способа запекания.



**1** Раскатайте охлажденное соленое тесто (см. выше) на посыпанной мукой поверхности тонким (1 см) слоем. Используйте как можно меньше муки. Тесто должно быть достаточно податливым, чтобы ему можно было снова придать форму, если оно порвется или лопнет. Положите мясо на тесто, заверните и тщательно запечатайте.



**2** Места соединения теста смажьте яйцом. Положите мясо в тесте на противень, выстеленный пергаментом, швом вниз. Обмажьте тесто со всех сторон яичной смазкой. Запекайте в предварительно разогретой духовке при 200°C в течение 50 мин.



### ПОДЛИВА ИЗ БАРАНИНЫ

Баранина достаточно сочная, и ее можно подавать и без подливы или соуса. Те, кто придерживаются традиции, согласно которой мясо обязательно должно сопровождаться соусом или подливой, могут приготовить их, используя кости, оставшиеся после обвалки ноги.

Попросите мясника порубить кости, затем обжарьте их в небольшом количестве растительного масла с крупно нарезанным луком-шалотом, половиной моркови, половиной стебля сельдерея, веточкой тимьяна, лавровым листом и 3 веточками розмарина. Деглазируйте белым вином, залейте легким куриным бульоном и варите 45 мин. Процедите и уварите до легкой консистенции, приправьте. Добавьте веточку свежего розмарина или мяты и влейте любые соки, которые останутся после разрезания мяса.

(Продолжение — начало на с.285)

**3** Выньте мясо в тесте из духовки и поставьте в теплое место на 20 мин. Это время имеет принципиальное значение – это завершающий этап приготовления. Не оставляйте дольше рекомендованного времени, иначе вы его передержите.

**4** Переложите мясо в тесте на разделочную доску и осторожно начните срезать корку, сделав надрез вдоль и посередине. Подождите, пока выйдет пар, затем разломите тесто руками. Перед тем как нарезать мясо, удалите корочку, она несъедобная.



### ПРОВЕРКА ШПАЖКОЙ

Я люблю полусырую баранину, но если вы предпочитаете не такое розовое мясо, то вам придется выпекать его в течение часа. Так как мясо спрятано под слоем теста, вы не можете определить на глаз, готово оно или нет. Поэтому я всегда втыкаю шпажку через тесто в самую толстую часть – когда вы ее вынете, шпажка должна быть теплой, но не горячей.

# БАРАНИНА В СОЛЕНОМ ТЕСТЕ

Для этого рецепта лучше использовать мясо с удаленной костью.

## На 6 порций

баранья нога весом 2,5 кг, без кости (с. 284) и без жира

1 большой пучок веточек розмарина  
ст.л. оливкового масла

кусочек сливочного масла

1 яйцо

1 яичный желток

1 порция соленого теста (с. 285)

## Для хрустящей корочки

1 ст.л. оливкового масла

1 луковица, мелко нарубленная

4 ломтика белого хлеба без корок

4 веточки розмарина

3 веточки эстрагона

3 веточки петрушки

**1** Положите в полость веточки розмарина и приправьте снаружи. Нагрейте в сковороде на сильном огне сливочное и оливковое масло. Положите в сковороду баранину и обжарьте до золотистого цвета со всех сторон, поливая мясо горячим жиром. Выньте из сковороды и поставьте остужаться.

**2** Для того чтобы сделать хрустящую корочку, разогрейте в сковороде масло и слегка обжарьте лук пока не станет прозрачным. Положите в кухонный комбайн хлеб с травами и луком и измельчите. Нагрейте духовку до 200°C и выставьте небольшую неглубокую форму для выпекания пергаментом.



**3** Обваляйте ягнятину в хлебных крошках, крепко вжимая крошки в мясо. Сделайте болтушку из яиц, смешав яйцо с желтком. Заверните ягненка в соленое тесто, плотно запечатайте и смажьте яичной глазурью.

**4** Запекайте мясо в течение 50 мин (мясо будет полусырым), затем выложите на подогретое блюдо и дайте постоять 20 мин, до того как будете нарезать и вскрывать корочку.



Красивая нарезка демонстрирует сочные розовые ломтики баранины

## ГОВЯДИНА «ВЕЛЛИНГТОН»

В этом известном блюде, которое подают в гостинице Savoie, бифштекс из вырезки спрятан внутри четырех слоев – дюкселя из грибов, ветчины, блинов и теста. Такой метод приготовления гарантирует, что мясо во время запекания сохранится сочным и нежным.

4 стл. оливкового масла

4 бифштекса из вырезки, каждый по 150 г

1 луковица, мелко нарезанная

4 маленьких зубчика чеснока, раздавленные

листочки от 4 веточек тимьяна

1 лавровый лист

125 г мелко нарезанных шампиньонов

100 г мелко нарезанных лисичек

2 стл. сливок

4 блина со шнитт-луком (см. ниже)

8 ломтиков пармской ветчины

1 кг слоеного теста (см. с. 289)

4 взбитых яичных желтка

**1** Нагрейте в тяжелой сковороде на среднем огне немного оливкового масла. Хорошенько приправьте мясо со всех сторон морской солью и свежемолотым черным перцем.



**2** Обжарьте мясо с каждой стороны (сверху, снизу и по краям) в течение 30 с. Снимите с огня и остудите. Оставшееся масло нагрейте в кастрюле, добавьте лук, чеснок, тимьян и лавровый лист и подрумянивайте в течение 3–4 мин. Добавьте грибы, они должны стать мягкими, затем сливки и немного уварите. Переложите и дайте остыть.



**4** Положите «мешочек» на середину 3 прямоугольных листов пищевой пленки (с. 308). Соедините противоположные концы пищевой пленки и скрутите как можно туже и как можно ближе к тесту. Заверните таким образом все 3 слоя пищевой пленки. Поставьте в холодильник на 1 ч, чтобы мешочек приобрел форму.

### БЛИНЫ СО ШНИТТ-ЛУКОМ

4 яйца

150 г простой белой муки

200 мл молока

1 стл. нарезанного свежего шнитт-лука

растительное масло для жарки

В миске взбейте муку и яйца. Когда получится равномерная масса, добавьте молоко, чтобы получилась жидкая консистенция, затем лук и приправьте. Нагрейте сковороду для блинов диаметром 20–23 см с небольшим количеством масла и испеките 4 тонких блина обычным способом (с. 480). Тесто рассчитано по крайней мере на 6 блинов, но вам понадобится тесто с запасом, чтобы получилось 4 безупречных блина.



**3** Положите на доску 1 блин и наложите один на другой 2 ломтика ветчины. Равномерно распределите четверть грибов, посередине положите мясо. Сложите «узелком». Лишнее тесто отрежьте ножницами. Разделите тесто на 4 части.



**5** Раскатайте каждую толщиной 3 мм и вырежьте круг, используя перевернутую тарелку для ровного контура. Снимите с мешочков пленку. В центр каждого диска из теста положите по мешочку, швом вверх. Смажьте тесто яичным желтком, затем соберите тесто над мешочком и отрежьте лишнее.



**6** Залепите края, защипывая и сглаживая водой, затем переверните швом вниз и руками придайте красивую ровную круглую форму. Положите швом вниз на жиронепроницаемую бумагу и охладите в холодильнике 15 мин. Смажьте еще раз яичным желтком и снова поставьте в холодильник на 15 мин, потом опять повторите.

**7** Поставьте тяжелый противень в духовку и разогрейте ее до 180°C. Прямо перед запеканием кончиком ножа нанесите кривые линии на тесто, начиная сверху вниз почти до половины. Снимите тесто с жиронепроницаемой бумаги и переложите прямо на горячий противень и запекайте 12 мин для полусырого мяса.



## СЛОЕНОЕ ТЕСТО

■ В отеле Savoy мы используем обрезки теста для предотвращения чрезмерного подъема, которое может искривить форму мешочков из теста и сделать их трудными для нарезания. В домашних условиях раскатывайте и вымешивайте тесто в течение 10 мин, чтобы нарушить слои. После этого раскатайте тесто скалкой в аккуратный прямоугольник, заверните в пленку и поставьте охлаждаться в холодильник на ночь.

■ Мы всегда используем по крайней мере 3 слоя пищевой пленки для упаковки пищевых продуктов и закрывания банок и контейнеров. Тогда пленка становится очень прочной и продукты лучше сохраняются (с. 308).

Говядина «Веллингтон» лучше всего смотрится, если разрезать пополам. Отрежьте ломтик от одного края одной половины и положите эту половину концом вниз. Поставьте вторую половину рядом



Сильные ароматы различных видов мяса, скрытых в этих небольших порогах, усиливаются благодаря выразительному маринаду, в котором предварительно мариновали мясо. Запекание в тесте сохраняет мясо сочным и необычным для представления.

### На 10 порций

340 г разного мяса без костей и кожи – свиной грудинки, зайчатины, фазана, голубя

125 г оленины без костей

55 г копченого полосатого бекона без кожи

55 г сала без кожи

100 г кровяной колбасы

15 г нутряного говяжьего сала, мелко нарезанного

120 мл портвейна

120 мл бренди

горсть листьев тимьяна

горсть нарезанных листьев петрушки

2 зубчика чеснока, толченого с солью

450 г слоеного теста

2 взбитых яичных желтка

Нарежьте мясо, бекон, сало и колбасу на маленькие кубики. Смешайте в неметаллической миске сало с колбасой и нутряным салом. Взбивайте деревянной ложкой до образования густой массы. Добавьте мясо и бекон, влейте портвейн, бренди, добавьте зелень, чеснок и приправы. Накройте крышкой и маринуйте в холодильнике 1–3 дня. Перед выпеканием удалите излишки маринада, затем измельчите мясную смесь в кухонном комбайне при пульсовом режиме, чтобы получилась более нежная текстура. Жарьте в масле в течение нескольких минут 2 ст.л. смеси и попробуйте, если необходимо, приправьте.

Разрежьте тесто пополам и раскатайте обе части на слегка посыпанной мукой поверхности до толщины 3 мм. Обычным ножом для резки теста вырежьте из каждого куска теста по 20 дисков диаметром 12 см. Снова раскатайте, если необходимо. Поставьте диски в холодильник не менее чем на 1 ч, чтобы застыли.

Возьмите 75 г мясной смеси и скатайте в руках шар. Положите в середину диска из теста, смажьте все яичным желтком. Затем накройте другим диском. Сожмите диски рядом с мясом, выталкивая воздух, затем придайте нужную форму при помощи формы для вырезания теста с зубчатым краем. Возьмите форму для вырезания теста такого же размера, как начинка, и прижмите вокруг начинки, чтобы предотвратить подъем теста во время выпекания. Смажьте всю поверхность желтком. Сделайте 10 пирогов, положите каждый на диск из жиронепроницаемой бумаги и поставьте в холодное место, пока полностью не остынут и не подсохнут. Еще раз смажьте яйцом и снова поставьте в холодильник.

Кончиком острого ножа сделайте в тесте кривые неглубокие надрезы вниз до зубчатого орнамента, затем углубите бороздки, нажав на углубления в орнаменте.

Нагрейте духовку до 180°C и выпекайте пироги 15–20 мин, пока тесто не станет золотистым и не поднимется, а начинка не будет выпускать пар при прокалывании шпажкой.

В ресторане Pétrus мы украшаем эти пироги веточками розмарина и каплями мадеры.





# СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ

Это блюдо для всех любителей шалфея и лука. Свиные отбивные густо смазываются сладковатым карамелизированным луком, который во время запекания впитывается в мясо и придает изысканный вкус.

1 стл. оливкового масла

85 г сливочного масла

4 свиные отбивные

8 маленьких лукович, нарезанных тонкими ломтиками

2 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками

листья 6 веточек тимьяна

грубо нарезанные листья одного пучка шалфея

1 чл. сушеного шалфея

4 лавровых листа

**1** Нагрейте духовку до 180°C. Нагрейте 2 стл. оливкового масла и 25 г сливочного масла в большой тяжелой сковороде, пока масло не начнет коричневеть.



**2** Положите отбивные в сковороду и быстро обжарьте на среднем огне, поворачивая до тех пор, пока они хорошенько не подрумянятся. Переложите отбивные в сотейник и приправьте. Нагрейте в сотейнике оставшееся масло и оставшиеся 25 г сливочного масла и пассеруйте лук 10–15 мин, пока он почти не карамелизируется.

**3** Распределите лук по отбивным, присыпьте чесноком, тимьяном и шалфеем, сверху положите крохотные кусочки сливочного масла и по лавровому листу на каждую отбивную. Хорошенько приправьте и запекайте 45–60 мин.



Переложите отбивные и лук на подогретые тарелки и держите в тепле, пока вы увариваете жидкость на плите. Полейте отбивные соусом и сразу подавайте

## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Это рецепт моей мамы, который я немного изменил. Моим родителям нравились хорошо прожаренные отбивные, поэтому моя мама выкладывала их сырым луком и запекала отбивные 2–2,5 ч на нижней полке духовки. Мне нравится менее прожаренное мясо, поэтому я переделал рецепт и сперва карамелизирую лук, чтобы сократить время запекания.

■ Берите столько лука, сколько хотите, — он размягчается во время запекания, его соки смешиваются со сливочным маслом и травами и лук становится изысканно сладким и липким, поэтому его никогда не может быть слишком много.

## ТУШЕНИЕ

Во время тушения с предварительным обжариванием или без него связочные ткани, жир и сухожилия, удерживающие мышцы, развариваются, и мясо становится нежным, а вытекающие желатинизирующие соки превращаются в насыщенную подливу. Хорошо тушить более жесткие, дешевые куски мяса, предварительное маринование которых только добавит вкуса, и они будут просто таять во рту.

Разница между тушением с или без предварительного обжаривания едва различима. При тушении с предварительным обжариванием мясо обычно нарезают на большие куски (целый отруб, как прави-

ло, называют духовым мясом) и готовят в таком количестве жидкости, которое едва прикрывает мясо, тогда как для тушения без предварительного обжаривания берут куски мяса поменьше и тушат в значительно большем количестве жидкости. Существует два метода подготовки мяса для тушения: мясо обжаривают в горячем масле до золотистого цвета перед добавлением овощей и жидкости, либо мясо и сырые овощи сразу заливают жидкостью. В обоих случаях последующее тушение долгое и медленное. Блюдо готово, когда мясо становится нежным и сочным, а подлива – блестящей и наваристой.

## ИРЛАНДСКОЕ РАГУ

Скромный кусок мяса в сочетании со здоровыми ингредиентами и при правильном приготовлении двух видов картофеля, на мой взгляд, создают совершенное блюдо. Мучной картофель разваривается и сгущает соус, тогда как кусочки воскового картофеля сохраняют форму и внешний вид.

2 филе баранины из средней части шеи с костями

675 г моркови

1 луковица

450 г мучного картофеля, такого как Король Эдвард или Мари Пайпер

450 г воскового картофеля, такого как Шарлотта

1,2 л горячего бараньего бульона из костей

листья 6 веточек тимьяна

мелко нарезанная зелень петрушки, для украшения

**1** Нарезьте филе баранины против волокон на большие куски, толщиной примерно 5 см. Морковь нарежьте на небольшие кусочки, а луковицу – крупно. Оба вида картофеля нарежьте на куски размером 2,5 см.



**2** Положите мясо в кастрюлю и залейте бульоном. Доведите до кипения на сильном огне, убавьте огонь и варите на слабом огне 30 мин без крышки.

**3** Удаляйте шумовкой в процессе варки все загрязнения, которые всплывают на поверхность.



**4** Выньте баранину и процедите бульон через тонкое сито. Верните баранину и бульон в вымытую кастрюлю и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте и варите на медленном огне 10 мин. Добавьте лук, мучной картофель и морковь, накройте и продолжайте варить на медленном огне 10 мин.

**5** Добавьте тимьян и восковой картофель, накройте и варите на медленном огне 15–20 мин, пока баранина не станет очень мягкой. Мучной картофель разварится и сгустит соус, восковой картофель сохранит форму. Снимите с огня и оставьте настояться в накрытом виде в течение 15 мин.



Приправьте, если необходимо, обильно посыпьте петрушкой и подавайте

## КРОЛИК С ЧЕСНОКОМ И ТИМЬЯНОМ

У кролика нежное мясо, которое готовится очень быстро, поэтому для того, чтобы во время тушения жидкость не выпаривалась так быстро, я использую картуш из жиронепроницаемой бумаги. Однако, если вы тушите в течение долгого времени, накрывайте плотно крышкой, а не бумажным картушем. Однако при накрывании крышкой, то на ней образуются капли, которые стекают обратно в кастрюлю и создают дополнительную влагу, которая со временем превращается в наваристый соус.

4 стл. оливкового масла

6 ножек кролика

1 луковица, тонко нарезанная

24 очищенных зубчика чеснока

15 веточек тимьяна

1 лавровый лист

1 чл. томатного пюре

100 мл сухого белого вина

6 спелых помидоров, очищенных от кожи и семян и нарезанных

600 мл куриного бульона

6 стеблей зеленого лука, очищенного и с зелеными перьями длиной 5 см

12 очищенных луковичек лука-севка

55 г несоленого сливочного масла

6 тонких ломтиков пармской или байонской ветчины

**1** Нагрейте 2 стл. оливкового масла в широкой кастрюле, положите в нее ножки кролика и обжарьте их на среднем огне со всех сторон до коричневого цвета. Приправьте и выньте, слейте лишний жир из кастрюли.

**2** Убавьте огонь под кастрюлей, добавьте оставшееся оливковое масло и лук и готовьте, помешивая время от времени, 5–6 мин, пока лук не станет мягким. Добавьте 23 зубчика чеснока и готовьте 2 мин, до того как добавить 5 веточек тимьяна, лавровый лист, томатное пюре и вино.



**3** Доведите до кипения и варите на медленном огне 1 мин, пока не уварится, затем верните куски кролика, добавьте помидоры и бульон. Хорошо перемешайте, накройте картушем (см. с. 295) и варите на медленном огне 35–45 мин, пока мясо не станет мягким. Снимите с огня.

**4** Бланшируйте оба вида лука в кипящей подсоленной воде 3–4 мин, затем откиньте. Растопите в кастрюле половину сливочного масла и добавьте лук с 5 веточками тимьяна и оставшимся раздавленным зубчиком чеснока. Накройте промасленной жиронепроницаемой бумагой и размягчайте на слабом огне 4–5 мин.

**5** Обжарьте на гриле ветчину, чтобы стала хрустящей. Выньте кролика и чеснок из жидкости и сохраните теплыми. Процедите жидкость через грубое сито в чистую кастрюлю. Добавьте лук, оставшиеся листья тимьяна и сливочное масло и доведите до кипения.



## Изготовление картуша

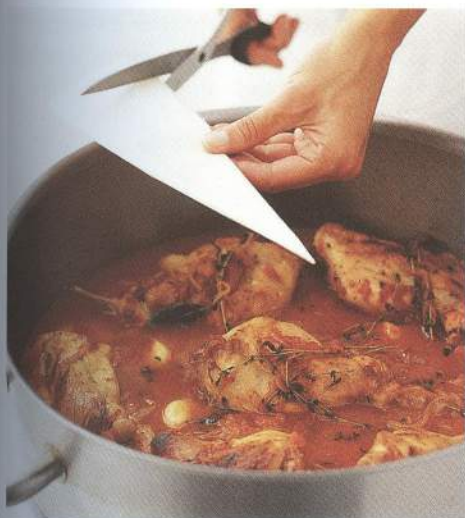
Изготовление картуша – простая детская забава – вырезание из бумаги для запекания диска по размеру вашей кастрюли. Используйте его вместо и наряду с крышкой от кастрюли. Если картуш положить в кастрюлю прямо на мясо, он предотвратит выпаривание жидкости. Если мясо не покрыто жидкостью, картуш тоже спасет от высыхания.



**1** Вырежьте большой квадрат жиронепроницаемой бумаги. Сложите его пополам сперва вдоль, затем поперек.



**2** От угла по диагонали сложите бумагу один раз пополам, а потом еще один раз, чтобы получился своего рода веер.



**3** Держите угол над центром кастрюли и отрежьте бумагу примерно на 1,5 см длиннее, чем окружность кастрюли, используя край кастрюли как ориентир. Отрежьте уголок и разверните бумагу – должен получился диск с дырочкой посередине.



**4** Положите картуш в кастрюлю так, чтобы он лежал прямо на мясе и примерно в 2,5 см над краями кастрюли.

## ЗАЯЦ В КРАСНОМ ВИНЕ

Я научился готовить зайца в ресторане Guy Savoy в Париже, где его подавали с картофельным пюре. Теперь я готовлю его для друзей дома – это такое замечательное настоящее зимнее блюдо. Если вы собираетесь делать зайца по-царски (с. 296), попросите у мясника печень и кровь зайца и припасите их в холодильнике, пока не понадобятся.

### На 4–6 порций

- 1 заяц, порубленный на куски
- 1 л куриного бульона
- 1 л телячьего бульона
- 2 луковицы шалота, нарезанного на тонкие ломтики

### Для маринада

- 3 л красного вина
- 2 стл. оливкового масла
- 1 большая морковь, нарезанная на маленькие кубики
- 1 большой лук-порей, нарезанный на маленькие кубики
- 1 луковица, нарезанная на маленькие кубики
- 10 зубчиков чеснока, раздавленных
- 1 букет гарни (с. 93)

**1** Для маринада вскипятите в кастрюле вино и уварите наполовину. В сковороде нагрейте оливковое масло, добавьте овощи и чеснок и готовьте на среднем огне 5–6 мин, пока они не станут золотисто-коричневого цвета. Влейте уваренное вино и варите, пока снова не уварите наполовину, снимите с огня и перелейте в неглубокий неметаллический контейнер. Добавьте букет гарни и оставьте маринад остужаться.

**2** Положите в холодный маринад куски зайца и переверните, чтобы куски полностью покрылись маринадом. Плотной накройте и маринуйте в холодильнике 24 ч, время от времени переворачивая куски.

**3** Переложите зайца и маринад в большую кастрюлю и влейте бульоны, убедитесь, что жидкость полностью покрывает мясо (если необходимо, добавьте немного воды). Приправьте, добавьте лук-шалот и медленно доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума, накройте и тушите 8 ч.

## Заяц по-царски

В этом рецепте я использую каждую часть тушки зайца, включая кровь, как для традиционного рецепта рагу из зайца. Я переработал его немного и ушел на один шаг вперед в придании мясу формы медальонов. Кулинарный метод остался классическим, а форма подачи – новая.

### На 6 порций

1 порция зайца в красном вине (с. 295), остуженного в жидкости

печень и кровь зайца

1 куриная грудка без кожи и костей

100 мл жирных сливок

2 ст.л. оливкового масла

большой кусок масла

Выньте зайца из жидкости, отделите все мясо от костей и переложите в миску. Нарубите на маленькие кусочки и отложите.

Процедите жидкость через тонкое сито в кастрюлю и уваривайте – должен получиться довольно густой соус. Мелко порубите печень в кухонном комбайне и вмешайте в соус вместе с кровью. Добавьте достаточное количество соуса в зайца, чтобы связать мясо. Остудите оставшийся соус.

Вымойте чашу кухонного комбайна и из куриной грудки со сливками в кухонном комбайне сделайте пюре консистенции мусса, приправьте. Разложите мусс из куриной грудки тонким слоем на большом куске марли, оставив вокруг широкий край. Сожмите рубленое мясо зайца в колбасу и положите в середину мусса. Туго сверните ткань и крепко завяжите концы кулинарной нитью. Теперь эту колбаску заверните в 3 слоя пищевой пленки (с. 308) и перевяжите несколько раз нитью на расстоянии 5 см друг от друга, сверток должен получиться водонепроницаемым.

Возьмите рыбоварку или очень большой сотейник, наполните водой и доведите до кипения. Положите колбасу из кролика и варите 15 мин. Выньте из воды и дайте остыть при комнатной температуре, перед тем как поставить в холодильник на 24 ч.

Перед подачей разверните колбаску и нарежьте на медальоны толщиной 4 см. Нагрейте в большой сковороде оливковое и сливочное



Заверните зайчатину в мусс из курицы и слой марли

масло, пока оно не начнет пениться, и обжарьте на сковороде медальоны по 1–2 мин с каждой стороны. Во время обжаривания положите на медальоны соус и встряхните, чтобы медальоны стали блестящими и глазированными с обеих сторон, особенно сверху. В Pétrus мы выкладываем зайца на слой бланшированной нашинкованной савойской капусты, смешанной со сливками, в окружении колец красного лука и ассорти из диких грибов, пассерованных в сливочном масле.



# ТУШЕНАЯ ОЛЕНИНА

Я считаю, что это блюдо – французский аналог ланкаширского рагу – домашнее, насыщающее тушеное блюдо, в котором картофель делает мясо еще вкуснее.

2 стл. оливкового масла

2 луковицы, мелко нарезанные

1 кг мяса задней части оленя без костей, нарезанного на кубики

500 мл телячьего бульона

250 мл темного пива

1 зубчик чеснока, накрошенный

2 стл. паприки

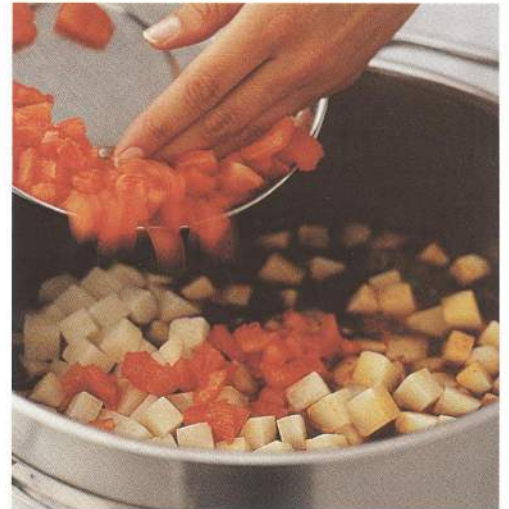
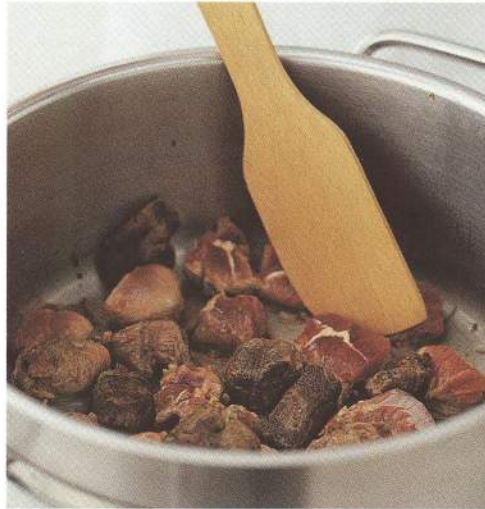
1 чл. семян тмина

500 г красного картофеля Руссе или другого красного картофеля, очищенного и нарезанного на кубики со стороной 5 мм

3 помидора, без кожицы и семян, нарезанные

4 стл. нарезанной петрушки

**1** Нагрейте масло в большой жароустойчивой кастрюле и обжарьте лук на медленном огне в течение 2–3 мин, до мягкости, но не изменения цвета. Выньте лук при шумовкой и отставьте в сторону.



**2** Добавьте половину мяса и жарьте на сильном огне до подрумянивания. Снимите и повторите с оставшимся мясом. Убавьте огонь до среднего и верните мясо и лук в кастрюлю. Подкиньте, чтобы перемешалось. Добавьте бульон, пиво, чеснок, специи, приправьте и доведите до кипения. Накройте кастрюлю, убавьте огонь и варите на слабом огне 2 ч.

**3** Добавьте картофель и помидоры и продолжайте варить на медленном огне еще 1 ч, пока оленина не станет совсем мягкой. Приправьте, если необходимо, посыпьте зеленью петрушки и подавайте.



## КАБАН

Если вам понравился рецепт тушеной оленины, но не нравится сильный аромат оленины, вы можете заменить это мясо мясом кабана, который так же вкусен, но обладает менее выраженным ароматом. Для тушения хорошо подойдет лопатка, нарезанная ломтиками или кубиками.



## ТУШЕННЫЕ БАРАНЬИ НОГИ

Это прекрасное блюдо для семейного обеда, особенно если вам нравится сочное, хорошо приготовленное мясо, которое буквально отваливается от костей. Его легко приготовить, так как овощи тушатся с мясом и подлива образуется сама по себе, уменьшая количество кастрюль, которые надо мыть. Если бараньи ноги предварительно обжарить, то уменьшение веса мяса будет минимальным, но это незначительно увеличит продолжительность приготовления. Я думаю, что моя мама знала об этом, когда готовила на шестерых.

4 бараньи ножки

2 ст.л. оливкового масла

1 морковь, нарезанная на кубики со стороной 1 см

1 луковичка, нарезанная кубиками со стороной 1 см

1 стебель сельдерея, нарезанный на кубики со стороной 1 см

2–3 веточки тимьяна

2 лавровых листа

2 зубчика чеснока, накрошенные

4 ст.л. томатного пюре

750 мл сухого белого вина

около 1 л бараньего или куриного бульона

2 ст.л. очень мелко нарезанного розмарина

### Для маринада

150 мл оливкового масла

1 целая головка чеснока, расплюснутая с кожей

4 больших ветки розмарина

2 больших лавровых листа

**1** Положите бараньи ноги и ингредиенты для маринада в миску и перемешайте, чтобы маринад покрыл мясо. Накройте миску пищевой пленкой и поставьте ножки мариноваться в холодильник на 24 ч, не забывайте время от времени переворачивать куски мяса.

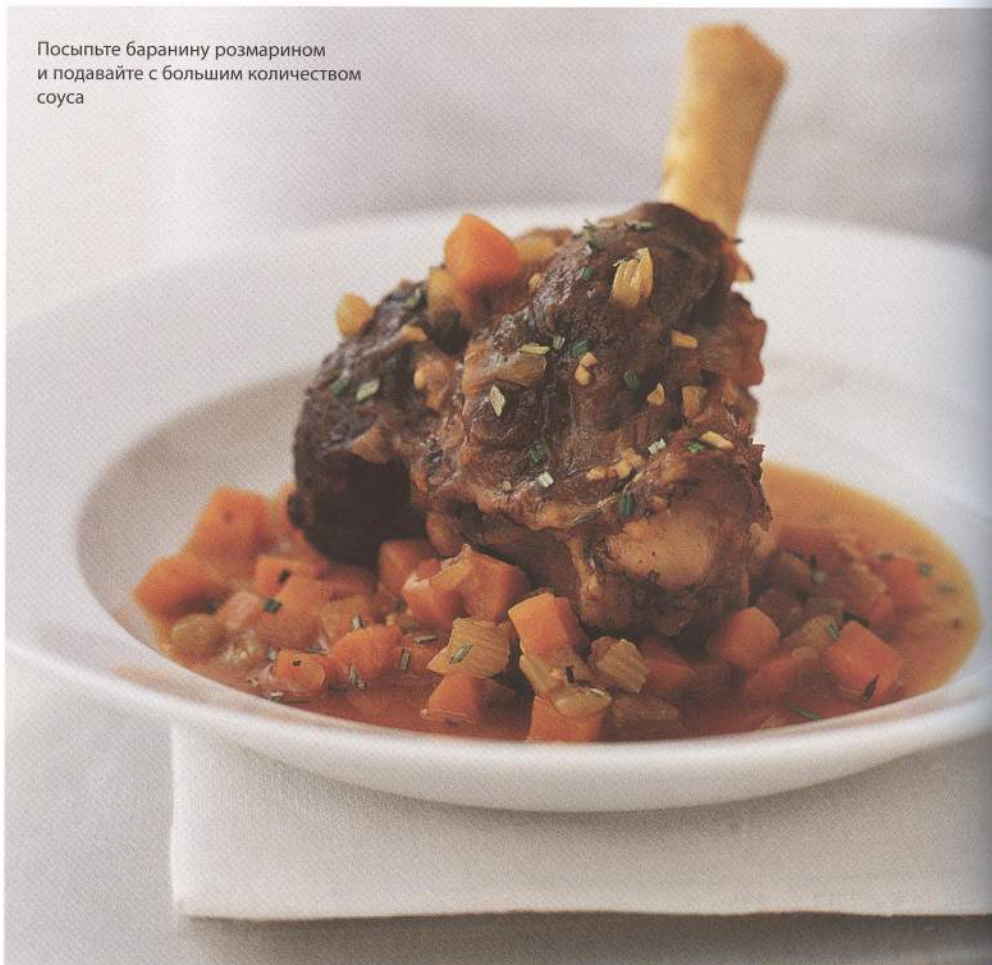
**2** Нагрейте масло в большой огнеупорной керамической кастрюле и потушите морковь, лук, сельдерей 5 мин на слабом огне, но не дайте овощам потемнеть. Добавьте тимьян, лавровые листья, чеснок, томатное пюре и вино, доведите до кипения и уварите на медленном огне примерно наполовину.



**3** Пока вино варится на медленном огне, нагрейте на среднем огне тяжелую сковороду и положите в нее бараньи ножки с маринадом. Приправьте мясо и обжарьте со всех сторон до красивого коричневого цвета. Это займет 10–15 мин. Тем временем нагрейте духовку до 180°C.

**4** Переложите баранину в жароустойчивую кастрюлю, залейте бульоном и доведите до кипения. Накройте крышкой и тушите в духовке 2 ч, пока мясо не станет мягким. Выньте мясо и сохраните теплым. Удалите излишки жира, приправьте, если необходимо, и уварите до консистенции соуса.

Посыпьте баранину розмарином и подавайте с большим количеством соуса





# ТУШЕНАЯ СВИНИНА С КУРАГОЙ

Тушеные блюда с предварительным обжариванием мяса хорошо готовить заранее и потом разогревать перед подачей. Вкус таких блюд только улучшается со временем. Начните мариновать мясо за два дня до предполагаемой подачи и приготовьте его накануне.

## На 6 порций

подсолнечное масло для жарения

1 кг постной свиной лопатки без костей и кожи, нарезанной на ломтики размером 7,5 см

12 шт кураги

300 мл сухого белого вина

200 мл апельсинового сока

сахар (любой) по вкусу

около 250 мл телячьего бульона

около 250 мл «коричневого бульона» (получающегося при варке предварительно обжаренных продуктов)

## Для маринада

375 мл насыщенного красного вина

250 мл оливкового масла

3–4 сливовидных помидора, разрезанных вдоль пополам

6 зубчиков чеснока, раздавленных

1 морковь, нарезанная ломтиками

2 стебля сельдерея, мелко нарезанных

1 стебель лука-порея, очищенный и нарезанный ломтиками

1 луковича, нарезанная ломтиками

щепотка семян зиры

щепотка семян фенхеля

полпучка измельченной мяты

несколько веточек тимьяна

1 лавровый лист

**1** Нагрейте немного подсолнечного масла в тяжелой сковороде на среднем огне, выложите куски свинины в один слой и обжарьте с обеих сторон до темно-коричневого цвета. Это займет 10–15 мин.

**2** Смешайте ингредиенты для маринада в миске с солью и перцем. Снимите свинину с огня, удалите излишки жира, положите в маринад. Остудите, накройте и маринуйте в холодильнике 24 ч. В кастрюле доведите до кипения вино, апельсиновый сок, сахар и курагу, снимите с огня и оставьте настаиваться на ночь.

**3** Нагрейте духовку до 180°C. Переложите мясо из маринада в огнеупорную посуду. Кипятите маринад в кастрюле 15 мин, снимая пену. Добавьте бульоны, доведите до кипения, а затем залейте мясо. Убедитесь, что жидкость полностью накрыла свинину. Накройте и тушите в духовке 2 ч.

**4** Выньте мясо. Процедите жидкость через тонкое сито в кастрюлю, снова нагрейте и уварите, если соус слишком жидкий. Верните свинину, добавьте вымоченную курагу и нагрейте. Приправьте по вкусу.



Полейте свинину соусом с курагой и сразу подавайте

# ТУШЕНЫЙ ГОВЯЖИЙ ХВОСТ

Это блюдо должно тушиться в духовке довольно долго, поэтому овощи не надо нарезать на маленькие кусочки, иначе они разварятся и сделают соус мутным. Но это не касается мелко нарезанных овощей для украшения при подаче на стол – их надо только очень быстро бланшировать, чтобы они сохранили форму.

2 говяжьих хвоста, каждый разрублен на 4 сустава (попросите своего мясника или см. шаг 1)

125 г моркови

125 г лука

125 г стеблей сельдерея

125 г лука-порея

3–4 стл. оливкового масла или 50 г говяжьего жира

500 г помидоров

8 веточек свежего тимьяна

2 лавровых листа

4 зубчика чеснока, раздавленных

300 мл красного вина

около 1 л телячьего или куриного бульона

## Для украшения

1 морковь, нарезанная маленькими кубиками

1 луковичка, нарезанная маленькими кубиками

2 стебля сельдерея, нарезанные маленькими кубиками

полстебля небольшого лука-порея, нарезанный маленькими кубиками

4 помидора, без кожи и семян и нарезанные маленькими кубиками

1 стл. с горкой нарезанной петрушки

**1** Топориком разрубите каждый хвост на 4 сустава, не считая концы хвостов. Если вы сперва пальцами определите впадинку между каждым суставом, вам будет легче разрубить хвост на части. Хорошенько приправьте. Нарезьте морковь, лук, сельдерей и порей на средний мирпуа (см. с. 301)



**2** Нагрейте духовку до 180°C. В большой сковороде на среднем огне нагрейте масло и обжарьте хвосты до коричневого цвета. Переворачивайте куски только тогда, когда они сильно покоричневеют снизу. Выньте шумовкой и откиньте на дуршлаг. В той же сковороде обжарьте до коричневого цвета концы хвостов, затем выньте и тоже откиньте.



**3** Добавьте морковь, лук, сельдерей и лук-порей, помешайте лопаткой, чтобы собрать остатки мяса, затем готовьте, пока овощи не станут коричневыми. Вмешайте помидоры, тимьян, лавровые листья и чеснок и продолжайте готовить еще несколько минут или чуть больше.



**4** Положите говяжьи хвосты в огнеупорную керамическую посуду и накройте овощами. Влейте вино и варите на сильном огне, пока вино почти не выпарится, затем добавьте столько бульона, чтобы он полностью накрыл мясо. Поставьте на медленный огонь, накройте крышкой и тушите в духовке 1,5–2 ч, пока мясо не станет мягким.



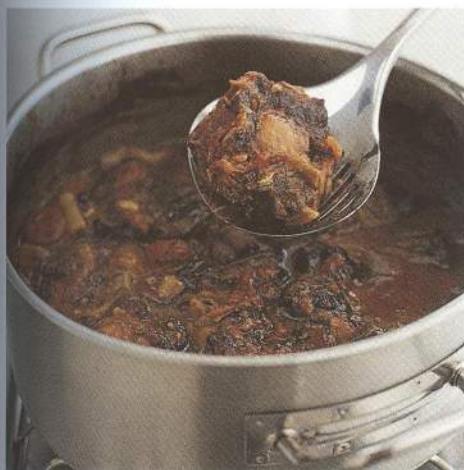
## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Чтобы усилить вкус, начинайте мариновать говяжий хвост в вине и травах за 48 ч до приготовления.

■ Если вы сами разрубали говяжий хвост, у вас должны остаться концы от хвостов. Готовьте их с суставами хвоста, чтобы обогатить соус костным мозгом, а перед подачей на стол выньте их.

## МИРПУА

Подавайте говяжий хвост в подогретых мисках, полив соусом



**5** Выньте хвосты и сохраните теплыми. Процедите соус через сито в кастрюлю и снимите шумовкой жир и пену. Варите 10 мин, постоянно снимая пену. Бланшируйте овощи для украшения (кроме помидоров) в течение 5 мин, затем откиньте и добавьте в соус с помидорами и петрушкой. Варите на медленном огне 2 мин.

Мирпуа – это ассорти из нарезанного сельдерея, моркови, лука-порей и луковицы. Размер овощей различается от очень больших кусков до очень маленьких в зависимости от времени, в течение которого будут готовиться овощи: чем дольше время приготовления, тем большего размера должны быть кусочки.



### Крупные

Используйте в бульонах длительного приготовления и тушениях, требующих предварительного обжаривания мяса. Нарезьте сельдерей, морковь, и порей на куски размером 5 см. Луковицу разрежьте вдоль и на четверти.



### Средние

Используйте в тушениях. Нарезьте сельдерей пополам поперек, затем вдоль. Соберите куски вместе и нарежьте поперек на кубики со стороной 2 см. Морковь и лук-порей нарежьте на кусочки длиной 5 см, на четыре части вдоль и поперек на трети. Разрежьте луковицу вдоль, затем поперек на ломтики толщиной 2 см.



### Маленькие

Используйте для украшения, когда время приготовления очень короткое. Нарезьте сельдерей, морковь и порей соломкой. Затем порежьте поперек на кубики со стороной 5 мм. Нарезьте луковицу крест-накрест на маленькие кубики (с. 342).

## ПОДГОТОВКА СВИНОЙ ГРУДИНКИ К ТУШЕНИЮ

Свиная грудинка – прекрасное мясное блюдо, если оно правильно приготовлено. Попросите своего мясника снять кожу и удалить кости, затем сами приправьте, заверните, тогда вы будете уверены, что мясо сохранит форму

и вкус. Если у вас мало времени, за вас это может сделать и мясник, но тогда вы не будете уверены в результате, особенно если собираетесь использовать свинину на медальоны (см. с. 303).



**1** Выровняйте края мяса, отрезав тонкие ломтики с каждой стороны. Мелко нарежьте эти обрезки и сохраните. Приправьте мясистую сторону обрубка солью и перцем (по желанию китайским порошком из пяти специй), затем сверните мясо с одной из длинных сторон. Заворачивайте не очень туго, иначе во время приготовления будут выпирать концы.

**2** Начините «шнуровать» мясо от середины. Натягивайте нить, сделайте сверху узел и отрежьте концы. Однако не затягивайте нить слишком сильно, иначе во время приготовления рулет потеряет форму и вылезет из концов.

**3** Повторите с интервалами 2,5 см, начиная от середины к концам. Тогда рулет получится более равномерным, нежели если будете «шнуровать» от одного конца к другому.

## ТУШЕНАЯ СВИНАЯ ГРУДИНКА

Свиная грудинка очень жирная, вам нужно удалить излишки жира – сделайте это сами или попросите мясника. Оставьте немного жира (идеальное соотношение жира и мяса – 1:2), жир во время тушения будет таять и питать мясо. Жир сделает грудинку сочной и вкусной.

### На 4–5 порций

- 10 ягод можжевельника
- 1 звездочка аниса
- 15 г зерен черного перца
- кусочек свежего очищенного имбиря длиной 2,5 см
- свиная грудинка весом 3 кг без кожи и костей, свернутая в рулет и перевязанная (см. выше)
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 большая луковица, разрезанная пополам и нашпигованная 3 головками гвоздики
- 2 крупных стебля лука-порей, нарезанных на кусочки длиной 2,5 см
- 8 очищенных зубчиков чеснока
- несколько веточек розмарина

- несколько веточек тимьяна
- 2 лавровых листа
- 300 мл светлого соевого соуса
- около 2 л куриного или по 1 л куриного и говяжьего бульона

**1** Измельчите ягоды можжевельника, анис, зерна черного перца и имбирь в небольшом кухонном комбайне или в ступке с пестиком, заверните в небольшой кусочек марли и завяжите кулинарной нитью.

**2** Нагрейте духовку до 180°C. Хорошенько приправьте свинину. В огнеупорной посуде сильно нагрейте масло (следите, чтобы оно не горело) и обжарьте в нем свинину на среднем огне в течение 2–3 мин с каждой стороны, до золотистого коричневого цвета. Выньте и отложите.

**3** В другой кастрюле сильно обжарьте обрезки мяса до темно-коричневого цвета. Они должны стать хрустящими. Выньте и отложите. Добавьте лук, морковь, лук-порей и чеснок и готовьте 1 мин, пока они тоже не станут коричневыми, затем отодвиньте к краям сковороды, на середину верните обжаренные обрезки мяса, а сверху положите на них свинину.

**4** Добавьте веточки трав и лавровый лист, полейте соевым соусом и залейте достаточным количеством бульона, чтобы покрыть мясо и овощи. Доведите до кипения, снимая пену, затем опустите мешочек со специями.

**5** Плотно накройте мясо картошкой (с. 295), накройте крышкой и тушите в духовке два с половиной часа. Время от времени проверяйте и, если необходимо, добавляйте воду.

**6** Выньте мясо, соус процедите через сито. Срежьте нить, нарежьте мясо и подавайте с горячим соусом.

## Медальоны из свиной грудинки

Я впервые попробовал свиную грудинку на свадьбе – ее подавали в виде канапе, она получилась очень вкусной и таяла во рту. Я был заинтригован тем, как ее удалось так приготовить, и придумал свою версию, которая до сих пор входит в основное меню в Pétrus.

1 рулет из тушеной свиной грудинки  
(см. с. 302), охлажденный в соусе до слегка  
теплого состояния

масло для жарки

Выньте мясо из кастрюли, срежьте нити, затем туго заверните в 7 слоев пищевой пленки (с. 308). Заверните в фольгу и закрепите концы в противоположных сторонах, как у хлопушки. Поставьте в холодильник на ночь. Процедите жидкость, в которой тушилась свинина, через сито, выньте овощи и травы и поставьте в холодильник.

На следующий день разогрейте духовку до 180°C. Удалите шумовкой все остатки жира из жидкости от тушения, затем уварите до состояния блестящего густого соуса. Отложите. Разверните свинину и нарежь-

те на 8–10 кусочков. В большой сковороде растопите сливочное масло, пока оно не начнет пениться, и обжарьте медальоны с обеих сторон до подрумянивания. Покройте мясо соусом. Переверните медальоны и, если нужно, еще полейте их соусом: они должны быть покрыты им со всех сторон. Переложите в духовку на 8–10 мин, при этом через 4–5 мин переверните и полейте соусом. Тем временем уварите оставшийся соус до очень густого и липкого.

В Pétrus мы между двумя медальонами кладем немного баклажанной икры, кладем поверх тушеных в сливочном масле корней козлородника и увенчиваем фрикаделькой из баклажанной икры. Тарелки украшаем глазированными луковичками и листьями петрушки, поливаем соусом. Завершает композицию завитушка пюре из лука-шалота.



## ТУШЕНАЯ БАРАНЬЯ ЛОПАТКА

Это классический пример французской домашней кухни. Мясо тушат, слегка прикрыв жиронепроницаемой бумагой, чтобы жидкость выпаривалась. Благодаря такому методу соус становится более насыщенным и одновременно придает красивый цвет мясу.

### На 4–6 порций

2 бараньи лопатки с костью

оливковое масло для жарки

24 луковички лука-севка, очищенные

6 помидоров «дамские пальчики», без кожи и семян и нарезанные

3 зубчика чеснока, крупно нарубленные

1 чл. семян зиры

1 перец чили, очищенный от семян и нарезанный

3 веточки свежего розмарина

100 мл мадеры

100 мл портвейна

200 мл свежего апельсинового сока

500 мл куриного бульона

### Для завершения

оливковое масло для жарки

1 головка чеснока, разрезанная пополам поперек

несколько веточек тимьяна, нарезанных пополам

несколько лавровых листьев

**1** Нагрейте духовку до 190°C. Хорошенько приправьте баранину. Возьмите тяжелую сковороду, достаточно большую, чтобы в ней поместилась одна баранья лопатка, и поставьте на сильный огонь. Добавьте оливковое масло и, постоянно поливая маслом, как следует обжарьте лопатку со всех сторон до коричневого цвета. Выньте мясо и таким же образом обжарьте вторую лопатку, затем переложите оба куска в большой сотейник.

**2** Положите луковички в сковороду, посыпьте солью и подрумяньте в небольшом количестве оливкового масла в течение 5 мин. Добавьте помидоры, чеснок, зиру, чили, розмарин, хорошо перемешайте и прибавьте огонь. Влейте мадеру и портвейн, доведите до кипения, затем полейте этой смесью баранину и поставьте сотейник на плиту на средний огонь.



**3** Влейте апельсиновый сок и бульон и доведите до кипения, затем прикройте жиронепроницаемой бумагой и тушите в духовке 1–1,5 ч, время от времени поворачивая мясо и аккуратно помешивая овощи и розмарин. Баранина готова, когда мясо легко отделяется от сустава.



**4** Выньте мясо из духовки и поставьте остывать в сотейнике, затем выньте мясо и поставьте в холодильник на 1 ч.



**5** Положите баранину на разделочную доску кожей вниз. Тяжелым ножом или топориком разрубите каждое плечо на 3 сустава.


**СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА**

Это прекрасный способ приготовить лопатку молодого барашка, но таким же образом можно приготовить и более зрелую баранину. Очень важно наличие большого сотейника, или вам придется готовить каждую лопатку в отдельной посуде.



**6** Очень сильно нагрейте на сковороде несколько полных ложек оливкового масла и обжарьте куски баранины с чесноком, тимьяном и лавровым листом на среднем огне до коричневого цвета. По завершении обжарки баранина должна полностью карамелизироваться.

**7** Тем временем процедите жидкость, в которой тушилось мясо, овощи, кроме чили, сохраните, и уваривайте ее до состояния соуса, удаляя излишки жира шумовкой. Верните овощи в соус и подогрейте.

**8** Положите по куску мяса в каждую миску, вокруг разложите овощи и полейте соусом. Чтобы полностью насладиться мясом, возьмите кость, как курицу, в руку – это ведь домашнее блюдо.

Тушеная баранья лопатка – согревающее и сытное домашнее блюдо



## ВАРКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

Варка, медленная варка и припускание – очень похожие техники. Различие лишь в температурах: при варке температура воды 100°C, при медленной варке – 85–95°C, а при припускании – не превышает 77–82°C. На профессиональной кухне мы используем термометр, но дома вы можете действовать на глазок: при кипении вода сильно бурлит, при медленной варке слегка побулькивает, а при припускании едва дрожит.

Очень важно на каждом этапе выбрать правильную технику. Например, мясо может сперва активно вариться, затем температуру снижают, чтобы продолжить готовку на медленном огне или в едва закипающей жидкости. Это в первую очередь касается жесткого мяса, которое требует продолжительного и медленного

приготовления. Если мясо все время варить на сильном огне, оно будет волокнистым и жестким.

Мясо так же можно готовить на пару, но только не прямо. При прямом приготовлении на пару еду помещают в пароварку или корзину для приготовления на пару непосредственно над водой. Такой способ приготовления сделает мясо безвкусным, серым и неаппетитным, но при непрямом приготовлении на пару продукты запечатаны для защиты. Классический пример такого способа приготовления – традиционные пудинг из запеченной в тесте говядины с почками (с. 310), когда мясо, чтобы оно стало еще насыщеннее и мягче, запекают в нутряном сале.

## ВАРКА ГОЛЯШКИ

Голяшки обычно готовят намного быстрее, чем я предлагаю вам в своем рецепте, но я обнаружил, что чем слабее огонь и чем дольше время приготовления, тем более сочным и нежным становится мясо. Я использую отварную ветчину для различных целей – горячая, нарезанная без костей хороша в сочетании с соусом из петрушки и вареным картофелем, а нашинкованная – в сэндвичах и супах (для которых я также использую протертую ветчину), а также в террине из ветчины с петрушкой (с. 308).

2 свиные голяшки, каждая весом 1 кг

1 большая луковица

1 большая морковь

1 большой стебель лука-порей

2 стебля сельдерея

10 веточек тимьяна

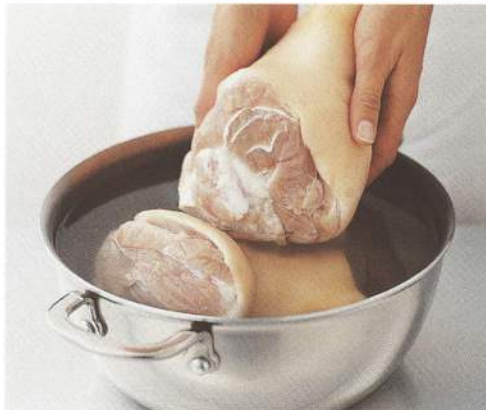
3 лавровых листа

12 горошин белого перца

горсть стеблей петрушки

около 2 л куриного бульона

**1** Положите свиные голяшки в большую миску, залейте холодной водой и поставьте вымачиваться в холодильник на 24 ч.



**2** Выньте голяшки, промойте в холодной воде и положите в большую кастрюлю. Залейте холодной водой и доведите до кипения, затем варите на слабом огне 5 мин, пока на поверхности не появится пена. Откиньте, промойте, положите в чистую кастрюлю, добавьте остальные ингредиенты и залейте бульоном так, чтобы он покрывал мясо.



**3** Доведите до кипения, накройте и варите на очень маленьком огне в течение 2 ч. Чтобы проверить, сварилась ли свинина, выньте голяшки и попробуйте вынуть небольшую косточку, которая расположена рядом с суставной костью – она должна легко отойти. Подавайте горячей, предварительно удалив кожу и жир, а потом срежьте мясо большими кусками с кости.

**4** Чтобы нашинковать свинину для сэндвичей, супов или терринов, оставьте свинину в бульоне почти до полного остывания, затем выньте и положите на доску. Руками отделите мясо от костей, удалите жир и кожу и нарежьте на большие куски.



## Вареная ветчина в карамели

Я беру кусок соленой ветчины, отвариваю и оставляю под гнетом на ночь. Затем посыпьте мясо ароматными специями и покройте кисло-сладкой карамелью – никто не устоит перед вкусом этого блюда. Подавайте на стол, как это делаем мы в ресторане Pétrus.

## На 6 порций

- 3 моркови
- 2 большие луковицы
- 2 стебля сельдерея
- 1 большой стебель лука-порей
- 12 горошин черного перца, слегка раздавленных
- 2 лавровых листа
- 1 маленький пучок свежего тимьяна
- 3 кг копченого полосатого бекона, замоченного на ночь в холодной воде

## Для пряной смеси

- 10 г молотой корицы
- 10 г бадьяна
- 10 г молотого кориандра

## Для кисло-сладкой карамели

- 100 мл портвейна
- 100 мл жидкого меда
- 100 мл рисового винного уксуса

Нарежьте морковь, лук, сельдерей и порей на крупные мирпуа (с. 301) и положите в очень большую кастрюлю с горошинами перца, лавровыми листьями и тимьяном. Откиньте бекон и положите в кастрюлю, затем залейте почти доверху холодной водой. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите на медленном огне, не закрывая крышкой, 2 ч до мягкости. Во время варки снимайте пену подливайте воду, мясо всегда должно быть покрыто жидкостью.

Переложите мясо в неглубокое блюдо и накройте тарелкой. Положите сверху груз, прижмите и оставьте, пока мясо не остынет, потом поставьте на ночь в холодильник.

На следующий день выньте мясо и согрейте до комнатной температуры. Снимите кожу и остатки сухого мяса под кожей и по краям, чтобы открылась розовая плоть. Нарежьте бекон вдоль волокон на 5 полосок шириной 4 см. Срежьте края, чтобы получились аккуратные прямоугольники. Смешайте специи

и приправьте ломтики бекона (на этом этапе вам понадобится не вся пряная смесь).

Нагрейте в кастрюле компоненты для карамели, налейте половину в сковороду и варите на сильном огне при активном кипении, пока содержимое кастрюли не уварится наполовину. Положите один кусочек бекона в сковороду и жарьте, не переворачивая, пока он не станет золотисто-коричневым внизу. Добавьте немного карамели из кастрюли, если бекон будет коричневеть слишком быстро. Переверните мясо и повторите, посыпая пряной смесью, пока соус будет карамелизироваться. Повторите с остальными кусочками бекона. Немного остудите бекон, перед тем как будете нарезать поперек волокон.

В Pétrus бекон подают на тарт татене из красного лука и украшают пастернаком и маленькой морковью. Мы украшаем тарелку соусом баньюльс – бордлезезом (с. 41), приготовленным на основе вина баньюльс, не бордо.



## ЗАВОРАЧИВАНИЕ ТЕРРИНА В ПЛЕНКУ

В Pétrus мы разработали эту технологию, чтобы наши террины и паштеты из формы, были с прямыми и ровными краями и не имели пузырей и складок. Это потребует больше терпения и времени, но безупречность того стоит.

**1** Растяните на рабочей поверхности большой прямоугольник пищевой пленки так, чтобы под ней не остался воздух. Растяните и распрямите сверху еще один прямоугольник. Сделайте 3–4 таких слоя. Три слоя – это минимум, тогда пленка получится достаточно прочной, чтобы сохранить форму заворачиваемого в нее продукта.



**2** Смочите внутреннюю сторону формы и выстелите пленкой: она должна немного выходить за края формы. Добавьте начинку и выровняйте верх. Протяните одну длинную сторону пленки над поверхностью и натяните как можно туже. Повторите с другой стороны. Таким же способом сложите и натяните сверху короткие концы пленки.



**3** Вырежьте из картона прямоугольник по размеру террина, накройте его фольгой, положите сверху и очень крепко заверните террин с картоном, по крайней мере в 3 слоя пищевой пленки. Теперь террин готов к охлаждению в холодильнике, пока не наступит время раскрыть его и нарезать.

## ТЕРРИН ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПЕТРУШКОЙ

Этот террин великолепен в любое время года. Мне нравится богатый мясной вкус ветчины с контрастирующим хрустом корнишонов, каперсов и лука-шалота. Обилие петрушки придает ему свежесть и легкость. Кто бы мог подумать, что такой скромный ингредиент, как вареная ветчина, может превратиться в нечто столь особенное? На закуску или легкий обед подавайте с морской солью и молотым черным перцем, французской заправкой (с. 55) и свежим хлебом с хрустящей корочкой.

### На 8 порций

2 свиные голяшки, 1 кг каждая, отваренные и нашинкованные (с. 306), с бульоном

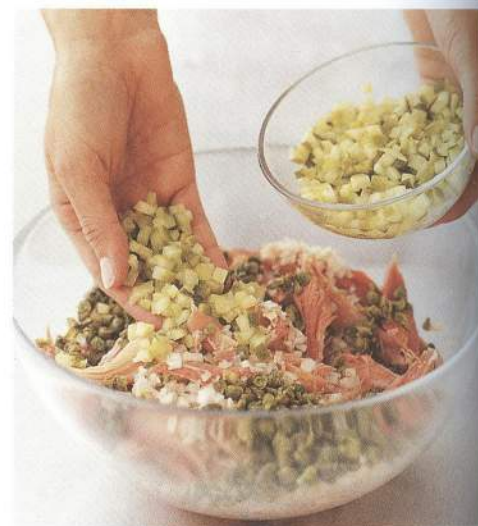
3½ пластинки желатина, замоченные в холодной воде

125 г нарезанных корнишонов

75 г нарезанных каперсов

75 г нарезанного лука-шалота

1 большой пучок петрушки, крупно нарубленный



**1** Процедите бульон, отмерьте 600 мл, налейте в кастрюлю и нагрейте. Растворите в бульоне желатин, приправьте и процедите через сито. Смешайте каперсы, корнишоны и шалот с ветчиной и небольшим количеством бульона для влаги.



**4** Перед подачей снимите внешнюю обертку из пленки и картонку, затем переверните форму вверх на доску и выньте террин, вытягивая за края пленки с нажимом, чтобы террин сохранил форму.



**2** Смочите внутреннюю сторону формы для террина объемом 1 л и выложите девятью слоями пищевой пленки (см. с. 308). Налейте полную ложку бульона в форму, чтобы прикрыть дно, и насыпьте толстый слой нарезанной петрушки. Положите слой смеси из ветчины, смочите небольшим количеством бульона и присыпьте слоем петрушки.



**3** Продолжайте выкладывать, пока не заполните всю форму плотными и ровными слоями, ветчина должна возвышаться над краями примерно на 2 см, прижмите, чтобы не было воздушных карманов. Медленно налейте сверху 1–2 полные ложки бульона, накройте и заверните в пищевую пленку (см. с. 308) – бульон неравномерно распределится по поверхности, так и должно быть. Поставьте в холодильник минимум на 24 ч. Террин может стоять в холодильнике до 4 дней. Остудите оставшийся бульон – он превратится в желе.



**5** Острым ножом порежьте террин на ломтики толщиной 2,5 см, сохраняя пленку. Выложите ломтики и снимите пленку. Рыбным ножом или широкой лопаткой переложите ломтики на тарелки. Если у вас есть охлажденный бульон, нарежьте его на небольшие кубики и используйте для украшения.

## ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ПОЧЕК

Этот пудинг входил в меню Savoy, когда я там работал. Его готовили в больших горшках на 8–10 порций, которые развозили по ресторану на тележках.

1 порция теста на сале (см. ниже)

### Для начинки

400 г стейков из говядины из шейной или лучшей части туши

125 г очищенных телячьих или бычьих почек

1 луковица, тонко нарезанная

листья от 6 веточек свежего тимьяна

1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

3–4 ст.л. приправленной обычной муки

вустерский соус по вкусу

1 яичный желток, взбитый

подлива на пиве Guinness (см. с. 311) для подачи

**1** Разделите тесто на две части и раскатайте каждый кусок в прямоугольник толщиной примерно 3 мм. Оставьте на 10 мин, затем нарежьте на 4 диска диаметром 18 см и 4 диска диаметром 7,5 см. Поставьте диски отдыхать на 10 мин на присыпанном мукой противне, затем накройте пленкой и остудите в холодильнике.



### ТЕСТО НА САЛЕ

300 г самоподнимающейся муки

150 г нашинкованного говяжьего сала

Просейте муку с солью в большую миску. Добавьте сало и немного черного перца и смешайте, пока не получится однородная смесь, затем добавьте пару капель холодной воды и начните вымешивать руками. Продолжайте добавлять воду капля по капле, пока смесь не превратится в тесто — оно не должно быть особо липким. Вымешивайте, пока не получится равномерное эластичное тесто, которое будет отставать от краев миски.



**2** Нарежьте говядину и почки на маленькие кубики (оставьте обрезки для подливы), смешайте в миске с луком, тимьяном и чесноком, затем вмешайте достаточное количество приправленной муки, чтобы мясо равномерно покрылось мукой.



**5** Смажьте внутреннюю сторону каждого края теста яичным желтком, положите на большой диск маленький, прижмите и защипите. Обрежьте края ножницами и еще раз смажьте яичным желтком. Теперь скатайте тесто к центру и сделайте каемку, прижмите и запечатайте.



**3** Растяните 3 слоя пищевой пленки (с. 308) и выложите пленкой 4 смоченные формы дариоль, пленка должна сильно выступать за края. Выложите в каждую форму большой диск теста, прижмите ко дну и к краям формы ровным слоем, тесто должно выступать за края на 1 см. Срежьте лишнее тесто.



**6** Оберните каждую форму двуслойной пищевой пленкой как можно плотнее, чтобы исключить проникновение воздуха. Это позволит предотвратить попадание влаги в пудинги и намокание теста.



**4** Распределите начинку по формам и залейте достаточным количеством холодной воды, чтобы она заполнила три четверти формы. Добавьте несколько капель вустерского соуса.



**7** Поставьте пудинги на пароварку над кипящей водой, накройте крышкой и готовьте на пару 2 ч, доливая воду, если необходимо. Чтобы достать пудинги из формы, разверните пленку и откройте сверху, затем вывалите пудинги вверх ногами на тарелки и аккуратно снимите с краев пленку.

## Подлива на пиве Guinness

обрезки мяса и почек (см. с. 310)

3–4 луковицы шалота, мелко нарезанных

3 зубчика чеснока, раздавленных

1 веточка тимьяна

1 лавровый лист

10 горошин белого перца, раздавленных

660 мл Guinness

500 мл красного вина

1 л куриного бульона

1 л телячьего бульона

щепотка сахара

Положите остатки мяса и почек в кастрюлю с луком-шалотом, чесноком, травами и зернами перца и небольшим количеством соли. Потомите на медленном огне около 10 мин, затем прибавьте огонь и обжаривайте, пока не карамелизируются. Добавьте Guinness и уварите на три четверти. Влейте вино и снова уварите на три четверти. Повторите точно так же с бульонами, пока у вас не получится консистенция, которая вам нравится. Процедите, попробуйте, добавьте сахар и приправьте солью и перцем.

Подавайте пудинги в чистом виде или как показано здесь. Поставьте каждый на подстилку из обваренного шпината в окружении бланшированных кубиков моркови, брюквы и сельдерея. Полейте подливой и украсьте веточками розмарина



## ЖАРЕНИЕ В МАСЛЕ

Существует три вида жарения в масле (в отличие от технологии стир-фрая, которая описана на с. 328) – жарение в маленьком количестве масла в неглубокой посуде, пассеровка и жарение во фритюре. Техники жарения в малом количестве масла в неглубокой посуде и пассеровки сходны, термин «пассеровать» происходит от французского слова «подпрыгивать», потому что жареная таким образом еда как бы подпрыгивает на сковороде. Как при жарке в малом количестве масла в неглубокой посуде, так и при пассеровке дно сковороды только слегка должно быть покрыто жиром, а в некоторых случаях сковорода должна быть и вовсе сухой.

Вид жира, используемый для жарки мяса, влияет на конечный результат. Утиный, гусиный, бекон, сало, смалец, оливковое масло, аро-

матизированные масла и сливочное масло передают продуктам свои особые вкусы, тогда как большинство растительных масел имеют мягкий вкус или практически безвкусные. Каждый жир также обладает разной температурой максимального горения (когда они начинают дымиться и расщепляться). Это надо иметь в виду, выбирая, на чем жарить: у сливочного масла самая низкая температура горения, оно сгорит быстрее всех, у растительных масел – самая высокая, и они гореть будут меньше всего. При жарении во фритюре мясо опускают в очень горячее масло. В целях безопасности всегда используйте фритюрницу со встроенным термостатом. Эта технология лучше всего подходит для маленьких кусочков мяса, которые должны быть защищены мукой или жидким тестом, чтобы остаться сочными.

## ПОДГОТОВКА ПОЧЕК К ЖАРЕНИЮ

В супермаркетах и в мясных лавках вам подготовят почки для жарки, но не всегда такая подготовка будет качественной. Если вы будете это делать сами, вы можете быть уверены в качестве работы. 500 г целой телячьей почки, которая показана здесь, достаточно на 3–4 порции.



**1** Осторожно удалите белый жир (нутряное сало), которое окружает почку. Это сделать довольно просто.



**2** Переверните почку. Кончиком острого ножа вырежьте жирную сердцевину, чтобы получить доступ к пленке, покрывающей почку. Выкиньте сердцевину.



**3** Снимите пленку со всей почки, ее легко стянуть, потянув пальцами.



**4** Нарезьте почку на маленькие кусочки вдоль естественных долей, затем отрежьте жирные сердцевинки от каждого куса. Теперь почку можно жарить.

## ПОДГОТОВКА ПЕЧЕНИ К ЖАРЕНИЮ

Телячью печень можно быстро приготовить в масле на сильном огне. На 6 человек купите кусок весом 800 г. Удалите все пленки и артерии, затем нарежьте на толстые ломтики. Приправьте печень и затем обжарьте в пенящемся сливочном и растительном масле по 30 с с каждой стороны.



### ПОДРУМЯНИВАНИЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ЖАРЕНИЯ

- Перед тем как опустить мясо в жир, убедитесь, что он достаточно нагрелся.
- Не дайте жиру перегреться, подгореть или расщепиться. Такой жир испортит мясо и сделает его неперевариваемым.
- Жарьте маленькими порциями. Если на сковороде будет слишком много мяса, это уменьшит температуру, и мясо будет скорее тушиться, чем жариться.
- После каждой порции снова нагрейте масло до нужной температуры, и потом только жарьте следующую порцию.
- Никогда не используйте повторно ни один вид жира.

# ТЕЛЯЧЬИ ПОЧКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ ИЗ ТРЕХ ГОРЧИЦ

Это блюдо неоднократно готовили, когда я работал в Le Gavroche. Три разных вида горчицы смешивали заранее, но вам необязательно включать их все – вы можете использовать одну вашу самую любимую горчицу или смесь тех, которые есть под рукой.

## На 3–4 порции

оливковое масло для жарки

1 целая телячья почка, без нутряного сала, подготовленная для жарки (см. с. 312)

2 луковицы шалота, нарезанные

1 ч.л. сливочного масла

2 ч.л. бренди

4 ч.л. сухого белого вина

250 мл сливок

2 ч.л. цельнозерновой горчицы

1 ч.л. дижонской горчицы

1 ч.л. горчицы с эстрагоном

петрушка, нарезанная, для посыпки

Посыпьте почки петрушкой перед подачей



**1** Слегка смажьте сковороду с тяжелым дном оливковым маслом и поставьте на средний огонь, масло должно начать дымиться. Добавьте почку, слегка приправьте и пассеруйте 3–4 мин, пока обжарится со всех сторон. Почка должна быть розовой внутри. Откиньте в дуршлаг.

**2** В той же сковороде на слабом огне размягчите в сливочном масле лук-шалот в течение 5 мин. Лук не должен стать коричневым. Прибавьте огонь, добавьте бренди и уварите наполовину, затем добавьте вино и снова уварите наполовину. Влейте сливки и уварите на сильном огне. Снимите с огня и вмешайте горчицу. Верните в сковороду почку, осторожно нагрейте в соусе и сразу подавайте.



## СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА

Жарение в масле – единственный способ удачно приготовить почки, за исключением случаев, когда они используются для приготовления пудинга из говядины с почками (с. 310).

## БЕФСТРОГАНОВ

Бефстроганов был одним из первых блюд, которые я научился готовить в кулинарном колледже. Сырые ингредиенты готовили на глазах у посетителей в обеденном зале, а мясо фламбировали бренди.

- 1 ст.л. оливкового масла
- 50 г несоленого сливочного масла
- 2 большие луковицы, нарезанные на тонкие ломтики
- 250 г нарезанных на тонкие ломтики маленьких шампиньонов
- 1 кг вырезки одним куском (см. ниже)
- 2 ст.л. мелко нарезанной кудрявой петрушки
- 120 мл жирных сливок



### НАРЕЗАНИЕ ВЫРЕЗКИ



Чтобы получить кусочки мяса одинакового размера, лучше нарезать самим. Сперва порежьте вырезку поперек на кусочки размером 7,5 см, затем каждый кусок на ломтики поперек волокон на кусочки размером 7,5 см и 2,5 см толщиной. Сложите ломтики и порежьте на полоски длиной 7,5 см и толщиной 2,5 см.



**1** Нагрейте оливковое масло и половину сливочного масла в большой сковороде на среднем огне и обжарьте лук, пока не станет прозрачным. Добавьте шампиньоны и жарьте 2–3 мин, пока они не начнут становиться мягкими. Переложите лук и грибы со сковороды шумовкой.



**2** Добавьте остальное сливочное масло в сковороду и нагревайте, пока не начнет пениться. Добавьте мясо и пассеруйте на сильном огне 3–4 мин, пока мясо не станет коричневым с обеих сторон.

**3** Верните лук и грибы в сковороду, подкидывая, смешайте с мясом. Посыпьте петрушкой, влейте сливки и готовьте еще 1 мин. Хорошенько приправьте перед подачей.



Бефстроганов –  
великолепное блюдо,  
которое подают прямо  
на сковороде



## ГРИЛЬ

Для жарения на гриле подходят высококачественные мягкие куски мяса. В понятие «мясо-гриль» входит непосредственно жарение на гриле, а также жарение на решетке барбекю и на рифленной чугунной сковороде на плите. Все эти три метода – быстрые способы приготовления при высокой температуре, во время которых нужно следить, чтобы мясо не высохло, тем более что высококачественное мясо, как правило, постное. Маринование перед жарением на гриле – верный способ уберечь мясо от высыхания. Маринадом можно поливать мясо во время жарения.

## МЯСО-ГРИЛЬ

Рифленная чугунная сковорода имитирует барбекю, оставляя черные полосы на мясе. Техника, на примере которой показано жарение филейной части,

подходит и для жарения на гриле и в барбекю. Время жарения указано для полусырого мяса – если вы хотите жарить дольше, см. таблицу на с. 319.



**1** Нагрейте сковороду-гриль на сильном огне, пока не раскалится. Смажьте куски мяса с двух сторон небольшим количеством арахисового масла и приправьте солью и перцем.

**2** Положите мясо на сковороду под углом по отношению к выступающим полоскам. Жарьте 1 мин, затем поверните на 45° и готовьте еще 1–2 мин. Теперь переверните мясо и повторите ту же самую последовательность действий, только с другой стороны. Выложите мясо и оставьте отдохнуть на несколько минут перед подачей.

### СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ЖАРЕНИЯ НА ГРИЛЕ

- Убедитесь, что решетка или сковорода-гриль достаточно нагрелись. Угли в барбекю должны быть пепельно-серыми.
- Всегда смазывайте мясо маслом перед жарением, а не сковороду, решетку или подставку – тогда они не будут дымиться.
- Солите мясо непосредственно перед приготовлением или сразу после. Если мясо посолить заранее, соль вытянет из мяса сок, и оно получится сухим. Когда жарите

на сковороде-гриль или в барбекю, дайте мясу покоричневеть снизу, перед тем как перевернуть на другую сторону. Если это сделать слишком быстро, оно прилипнет.

■ Переворачивайте мясо щипцами. Вилка может проткнуть мясо, и тогда вытечет сок.

■ Когда жарите мясо на гриле в течение продолжительного времени, лучше снять подставку или сковороду с огня, чем уменьшить температуру гриля.

## АНТРЕКОТЫ ПО-БОРДОСКИ

Это очень сытное блюдо для настоящих ценителей мяса. Вкус тающих во рту кусочков говядины прекрасно сочетается с красным вином и красным винным соусом.

4 стейка из филе (антрекота) по 340 г без жира

1 стл. арахисового масла

50 г сливочного масла

340 г очищенных и нарезанных вдоль свежих белых грибов (с. 351)

225 г костного мозга (см. с. 317)

2 стл. нарезанной петрушки

### Для бордоского соуса

115 г сливочного масла

8 луковиц шалота, мелко нарезанных

6 зубчиков чеснока, слегка раздавленных

300 мл красного вина бордо

1 букет гарни (с. 93)

24 горошины белого перца, раздавленных

6 веточек свежего тимьяна

1 веточка свежего розмарина

175 мл телячьего бульона

175 мл куриного бульона

**1** Для соуса растопите в большой кастрюле половину сливочного масла, добавьте лук-шалот и чеснок и готовьте на маленьком огне 5 мин, постоянно переворачивая. Влейте вино, добавьте букет гарни, перец, тимьян, розмарин, доведите до кипения и уварите до состояния сиропа.

**2** Влейте бульоны и варите на медленном огне 40 мин, постоянно помешивая. Выньте букет гарни и стебли трав, оставьте шалот, чеснок, тимьян и листья розмарина. Вмешайте оставшееся сливочное масло.

**3** Пожарьте антрекоты по два зараз (см. слева). Затем отставьте антрекоты в сторону и разогрейте в сковороде оливковое и сливочное масло и пассеруйте в них белые грибы до золотистого цвета. Посыпьте морской солью и обсушите на кухонном полотенце.



4 Порежьте каждый антрекот по диагонали поперек волокон на 4 или 5 толстых ломтей пилящими движениями ножа.

Перед подачей разложите антрекоты на подогретых тарелках и сверху выложите костный мозг. Полейте соусом, украсьте грибами и посыпьте петрушкой



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОСТНОГО МОЗГА

Достаньте ложкой куски костного мозга из кости и переложите в небольшую кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения, выньте и отложите остужаться.



## РАЗДЕЛКА БАРАНЬЕЙ НОГИ «БАБОЧКОЙ»

Секрет в удалении костей из любого куска мяса заключается в знании анатомии. Нога состоит из трех костей – тазовой, бедренной и большеберцовой (голень). Тазовая кость находится в наиболее широком конце, а голень –

в самом узком. Техника разделки бараньей ноги «бабочкой» идеально подходит для подготовки мяса к жарению на гриле или в барбекю.



**1** Положите баранину мясистой стороной вниз. Начните от более широкой стороны, держите конец тазовой кости, пока вы работаете вокруг ножом, чтобы высвободить ее. Затем сделайте разрез вниз от тазовой кости через кожу и мясо к нижнему концу ноги.



**2** Работайте ножом вокруг и как можно ближе к бедренной кости, чтобы освободить ее от окружающего мяса. Кончиком ножа выполняйте короткие движения, чтобы не порвать мясо.



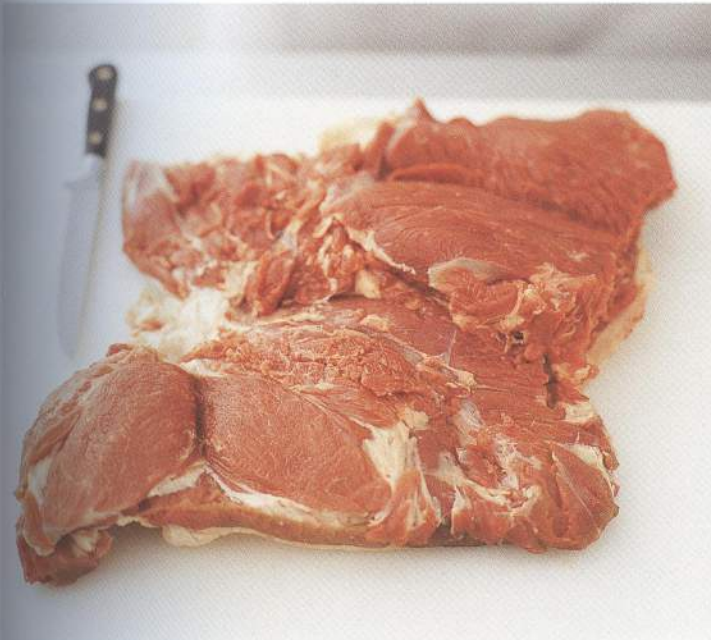
**4** Когда вы доберетесь до низа ноги, прорежьте сухожилия и жилы, чтобы высвободить конец кости. Тогда вы сможете одновременно вынуть все три кости (тазовую, бедренную и голень).



**5** Раскройте мясо таким образом, чтобы оно лежало на ноже, короткими «утюжащими» движениями выполните горизонтальные надрезы в толстых мясистых «крыльях» с каждой стороны.



**3** Выполняя короткие режущие движения ножом, всегда направляйте лезвие к кости. Продолжайте двигаться вдоль сустава и вниз по всей длине голени.



**6** Раскройте «крылья», чтобы высвободить раскрытую «бабочкой» баранью ногу. Если мясо очень неравномерное, срежьте слой мяса с более толстой части и переложите его на более тонкую сторону.

## Время жарения

Время, указанное ниже, рассчитано для мяса толщиной около 4 см, приготовленного в чугунной сковороде гриль, на гриле или в барбекю. В таблице указано суммарное время, которое может изменяться в зависимости от типа сковороды, силы жара, качества и толщины мяса. Как правило, мясо надо перевернуть 1 раз.

ВИД МЯСА	ПОЛУСЫРОЕ	СРЕДНЯЯ ПРОЖАРКА	ХОРОШО ПРОЖАРЕННОЕ
<b>ГОВЯДИНА</b>			
стейки филе	4 мин	5–7 мин	–
огузок	6–8 мин	10–12 мин	12–14 мин
филе /антрекот/бифштекс с косточкой	6–8 мин	10–12 мин	12–14 мин
стейк на косточке	6–8 мин	10–12 мин	12–14 мин
<b>ТЕЛЯТИНА</b>			
отбивные из телятины/шашлык на шампурах	–	12–14 мин	–
<b>БАРАНИНА</b>			
отбивные из спинной части	4–6 мин	8–10 мин	10–12 мин
нога «бабочкой»	–	30 мин	–
бараньи отбивные	6–8 мин	10–12 мин	12–14 мин
филе, шашлык на шампурах	6–8 мин	8–10 мин	10–12 мин
стейки из ноги	6–8 мин	8–10 мин	–
отбивные котлеты	8–10 мин	10–12 мин	12–14 мин
<b>СВИНИНА</b>			
тонкие ломтики бекона	–	–	6–8 мин
отбивные и стейки из поясничной части	–	12–14 мин	–
стейки из ноги	–	12–14 мин	–
отбивные котлеты/стейки	–	12–14 мин	–
свинные ребрышки и стейки с бочков	–	12–14 мин	–



### БАРБЕКЮ

Чтобы у вас в барбекю получилось не полусырое мясо, а более прожаренное и при этом не обуглилось, вам придется перенести его на сковороду и дожарить в горячем растительном или сливочном масле.

## БУРГЕРЫ С ТЕЛЯТИНОЙ И ФУА-ГРА

Добавлять фуа-гра в бургеры, наверное, может показаться роскошью, однако фуа-гра, без сомнения, придает бургерам удивительную сочность и улучшает вкус. Попросите вашего мясника специально нарубить для вас высококачественное мясо, потому что бургеры из готового мяса из супермаркета могут получиться сухими и жесткими.

### На 6 бургеров

340 г фуа-гра, нарезанного кубиками со стороной 5 см

550 г фарша из телячьего филе (или из свиного или говяжьего филе)

3 небольших луковицы шалота, очень мелко нарезанных

листья 3 веточек тимьяна или 1 чл. сухого тимьяна

1 стл. нарезанной петрушки

**1** Положите фуа-гра в миску с мясом, шалотом и травами. Хорошенько приправьте и перемешайте руками, сжимая мясо, чтобы оно слиплось.



**2** Разделите смесь на 6 равных частей, скатайте в маленькие шарики и придавите. Охладите в течение минимум 2 ч, а лучше оставьте на ночь, чтобы они уплотнились. Не жарьте бургеры без предварительного охлаждения, потому что жир фуа-гра сразу растопится и вытечет.

**3** Очень сильно нагрейте сковороду-гриль на среднем огне. Положите бургеры на сковороду и жарьте по 6–7 мин с каждой стороны, переверните один раз.



## Припущенное и жаренное на гриле филе телянка

Постные куски мяса часто перекалывают или шпигуют полосками жира, чтобы они придали мясу сочность и аромат. Я предлагаю более здоровый вариант – перед жарением на гриле немного припустить мясо, чтобы оно сохранило форму и соки для основной кулинарной обработки.

1 л куриного бульона  
по 4 веточки тимьяна и розмарина  
4 лавровых листа  
4 турнедо из телятины по 150 г каждый,  
перевязать кулинарной нитью  
легкое оливковое масло для смазывания  
12 очень тонких ломтиков консервированного  
лимона

### Для белого горчичного соуса

4–5 лукович шалота, нарезанных тонкими ломтиками  
1–2 зубчика чеснока, раздавленных  
1 веточка тимьяна  
1 лавровый лист  
10 раздавленных горошин белого перца  
капля оливкового масла  
750 мл сухого белого вина  
1 л куриного бульона  
2 ст.л. горчицы с цельными зернами  
500 мл жирных сливок  
кусочек масла

Для белого соуса потемите шалот, чеснок, тимьян, лавровый лист, перец и щепотку морской соли в оливковом масле. Влейте вино и уварите до высоты шалота, затем влейте бульон и снова уварите, теперь наполовину. Снимите с огня, смешайте с горчицей и дайте немного остыть. Влейте сливки и доведите до кипения, процедите через сито и добавьте сливочное масло. Попробуйте и приправьте, если необходимо.

Доведите бульон в кастрюле до кипения, добавьте травы, убавьте огонь и продолжайте варить на медленном огне. Добавьте турнедо и аккуратно припустите их на 5 мин, затем выньте и обсушите на кухонном полотенце.

Сильно разогрейте сковороду-гриль на среднем огне. Хорошо приправьте мясо и смажьте со всех сторон оливковым маслом.

Вертикально поставьте в сковороду турнедо и жарьте, пока они не опалются. Переверните и жарьте с другой стороны. Затем положите на бок и обугливайте со всех сторон, поворачивайте, когда бок начнет темнеть. Суммарное время жарения не должно превышать 5 мин. Выньте, развяжите нити и оставьте на 5 мин. Аккуратно разогрейте соус.

Разрежьте каждый турнедо на 4 толстых ломтя поперек волокон и разложите на тарелках с дольками. Полейте немного соусом, остальной соус подавайте отдельно.

В *Pétrus* мы украшали тарелки телячьим соусом (с. 38) и подавали турнедо на подушке из квашеной капусты в окружении глазированной картошки с хрустящей корочкой, украшенными пюре из брюквы и пассерованными в сливочном масле лисичками.



# ЖАРЕНИЕ НА ВЕРТЕЛЕ

Жарение на вертеле – это сочетание жарения на гриле и обычного жарения без масла. Для этой цели используется либо вертел, который прилагается к духовке, и тогда источник жара находится над мясом, либо электрический вертел в барбекю, который расположен над углями. Эти современные приспособления подражают древне-

му способу приготовления мяса на вертеле над открытым огнем. Для этого способа приготовления подходят филейные части свинины, баранья нога без кости и бескостный и свернутый толстый край говядины. Эти виды мяса меньше всего теряют вес при жарении, а жир хорошо реагирует на прямой источник жара.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАСАЛИВАНИЕ

Выдерживание свежей свинины в рассоле из соли, сахара, специй и трав помогает раскрыть вкус, придает более яркий розовый цвет и смягчает мясо. Совсем не обязательно засаливать мясо перед жарением на вертеле, но

я считаю, что засаливание, как и вымачивание в теплой воде, помогает размягчить мышечные ткани. Чем дольше мясо будет отдыхать, тем оно будет мягче и тем легче его будет нарезать.

2,5 кг филе свинины без костей и без кожи (с. 276)

### Для рассола

100 г сахарного песка

100 г грубой морской соли

20 горошин черного перца

10 ягод можжевельника

4 звездочки аниса

2 стл. семян фенхеля

20 зерен кориандра

10 веточек розмарина

10 веточек тимьяна

5 лавровых листьев

1 л кипятка

около 4 л холодной воды



**3** Залейте кипятком и размешивайте, пока соль и сахар не растворятся. Затем влейте холодную воду.



**4** Опустите в рассол свинину, чтобы он покрывал ее целиком; если его недостаточно, добавьте холодной воды. Накройте и поставьте в холодильник на 48 ч.



**5** Выньте свинину из рассола и хорошо обсушите. Перед жаркой дайте мясу согреться до комнатной. Сохраните рассол, чтобы поливать им мясо во время жарения.



**1** Придайте свинине форму колбаски, скатывая и сдавливая мясо руками, затем перевяжите через равные интервалы кулинарной нитью. Только сильно не стягивайте.

**2** Положите все сухие ингредиенты для рассола в кастрюлю из нержавеющей стали или кастрюлю для бульона, достаточно большую.



**6** Подготовьте мясо к жарению на вертеле: засуньте веточки розмарина и тимьяна под кулинарную нить с мясистой стороны куска, и закрепите мясо на вертеле.



## ВЫМОЧЕННАЯ В РАССОЛЕ СВИНИНА НА ВЕРТЕЛЕ

Как только свинина начнет жариться, жир начнет растапливаться и смачивать мясо при поворачивании. Не волнуйтесь, если травы начнут тлеть – они только добавят вкус.

1 филе свинины в рассоле (см. с. 322)

5 веточек розмарина

5 веточек тимьяна

свежие лавровые листья  
для украшения

**1** Закрепите на свинине веточки розмарина и тимьяна (см. шаг 6 на с. 322).

**2** Разогрейте гриль или подготовьте барбекю для приготовления мяса. Жарьте свинину на вертеле, поставив вниз поддон, в течение 2 ч. Часто поливайте рассолом, чтобы мясо оставалось сочным и не обгорало.

**3** Когда свинина зажарится, поставьте ее отдыхать в теплое место на 15–30 мин, затем снимите нити и подавайте.



### СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА

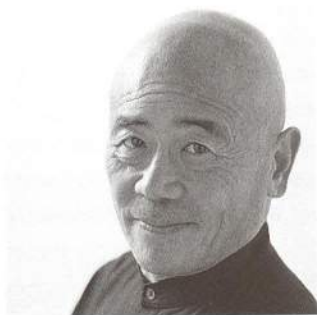
Подавайте со свиной жареные овощи. Нарежьте 8 морковей и 1 большой стебель лука-порея и смешайте в сотейнике с 4 красными луковичками, разрезанными на 4 части, 3 головками чеснока и несколькими веточками розмарина и тимьяна. Смешайте с мясными соками и жарьте в духовке при температуре 200°C в течение 1 часа. Перед подачей выдавите чеснок из кожицы и смешайте с остальными овощами.

Сочную свинину на вертеле нарезают на ломтики среднего размера и украшают свежими лавровыми листьями



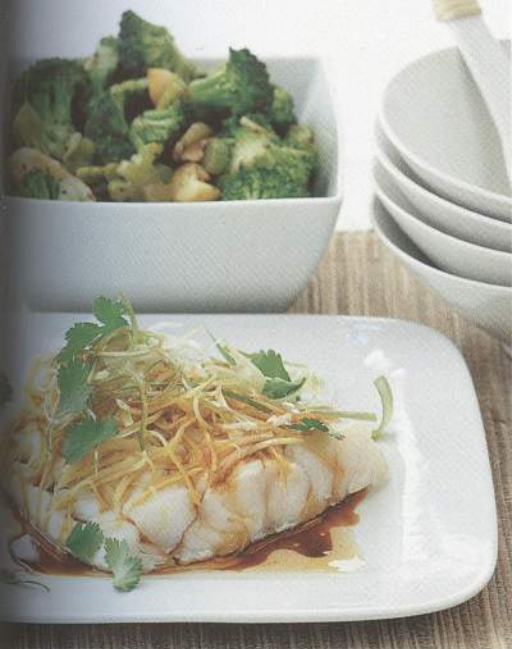


# КИТАЙСКАЯ КУХНЯ



*Ken Hom*

KEH OM



## МЕНЮ

- Рыба на пару с зеленым луком и имбирем
- Брокколи с луком и имбирем
- Тушенная «по-красному» утка в соусе чу-чоу
- Фасоль по-сычуаньски
- Курица, сваренная щадящим способом

## НАРЕЗКА ЛОМТИКАМИ

Продукты нарезают на разделочной доске тонкими ломтиками. Нарезка мяса поперек волокон делает мясо более нежным.



Когда пользуетесь топориком, для безопасности держите указательный палец над лезвием. Другой рукой придерживайте еду, подогнув внутрь фаланги пальцев для безопасности и направляя суставами режущую поверхность ножа.

## ШИНКОВАНИЕ

Шинкование похоже на французскую технику нарезания соломкой на тонкие, как спичка, полоски.

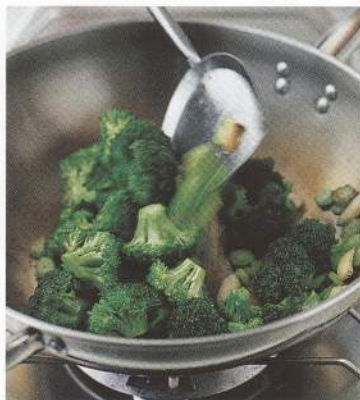
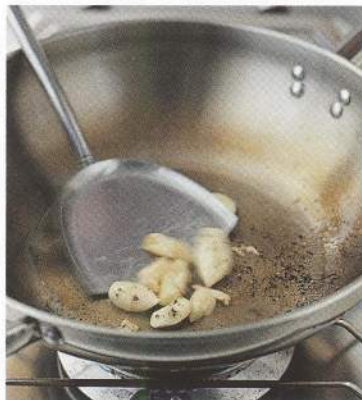


Положите ломтики один на другой и нарежьте соломкой. Некоторые продукты легче шинковать, прежде подержав 20 мин в морозильнике.

## СТИР-ФРАЙ

Успех в применении этого метода зависит от того, как подготовлены ингредиенты, их количества и наличия хорошего источника сильного огня. При соблюдении этих условий блюда методом стир-фрай можно приготовить всего за несколько минут в не-

большом количестве масла, сохранив натуральные ароматы и текстуру продуктов. Используйте вок или сковороду для жарки. Лучше всего подходит арахисовое масло, можно жарить и на кукурузном и на подсолнечном, но не на оливковом масле.



**1** Нагрейте вок или сковороду. Налейте арахисовое масло, распределите его лопаткой. Когда масло сильно нагреется, добавьте специи (чеснок, имбирь, чили, зеленый лук) и быстро перемешайте, подкидывая.

**2** Добавьте ингредиенты согласно рецепту и помешивайте от центра к краям. Если вы таким способом жарите мясо, дайте ему прихватиться с каждой стороны несколько секунд.

**3** При готовке таким способом некоторые продукты, например брокколи, только выиграют, если, перед тем как накрыть крышкой, добавить немного воды. Такое пропаривание после жарки улучшает блюдо.

## ПРОПАРИВАНИЕ

Наряду со стир-фраем и обжариванием во фритюре пропаривание – наиболее часто используемый в китайской кухне метод приготовления. Пар обдаёт нежным, влажным теплом. Это отличный способ извлечения тонких ароматов, он идеально подходит для приготовления рыбы. Китайцы используют бамбуковые пароварки для вок, но подойдет и большая сковорода или кастрюля. Важно, чтобы кипящая вода не контактировала с едой.



**1** Поставьте бамбуковую или металлическую пароварку в вок, в который предварительно налейте 5 см воды. Доведите воду до кипения.

**2** Положите еду на жаропрочную тарелку и положите ее в пароварку. Плотно накройте крышкой.

**3** Время от времени проверяйте уровень воды, и, если необходимо, доливайте. Когда блюдо приготовится, слейте с тарелки воду.

## РЫБА НА ПАРУ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ИМБИРЕМ

Рыба на пару – любимая китайская кулинарная традиция. Это простой и нежный метод, который сохраняет оригинальные ароматы рыбы, а сама рыба остается сочной и нежной.

450 г филе белой твердой рыбы, такой как треска или камбала, или целая рыба – скумбрия или палтус – весом 900 г

1 чл. морской или обычной соли

1–1½ стл. мелко нашинкованного свежего имбиря

3 стл. мелко нашинкованного зеленого лука

1 стл. светлого соевого соуса

1 стл. темного соевого соуса

1 стл. арахисового масла

2 стл. обжаренного кунжутного масла

горсть зелени кориандра

**1** Обсушите рыбное филе или целую рыбу бумажным полотенцем. Равномерно натрите каждую сторону филе, и внутри, если вы готовите целую рыбу.

**2** Положите рыбу на жаропрочную тарелку и равномерно присыпьте имбирем.

**3** Поставьте тарелку с рыбой в пароварку. Плотно закройте крышку и осторожно пропаривайте рыбу до готовности. Филе

(в зависимости от толщины) будет готовиться 5–8 мин. Целая рыба – 10–14 мин.

**4** Выньте тарелку с рыбой, слейте воду, которая могла скопиться во время приготовления, присыпьте зеленым луком, полейте темным и светлым соевым соусом. Отложите.

**5** Теперь в небольшой кастрюльке смешайте арахисовое и кунжутное масло и нагрейте. Когда смесь масел начнет дымиться, полейте ею рыбу.

**6** Присыпьте зеленью кориандра и сразу подавайте.

## БРОККОЛИ С ЛУКОМ И ИМБИРЕМ

Стир-фрай – один из наиболее привлекательных способов готовки брокколи. Секрет успеха – в добавлении воды и пропаривании в течение 4–5 мин перед завершением готовки.

450 г брокколи

1–1½ стл. арахисового масла

4 зубчика чеснока, очищенных и раздавленных

1 чл. соли

½ стл. свежемолотого черного перца

6 стл. воды

2 чл. обжаренного кунжутного масла

**1** Разберите брокколи на соцветия, срежьте кожицу и нарежьте ножки. Нагрейте на сильном огне вок или сковороду. Добавьте арахисовое масло и, когда оно почти начнет дымиться, добавьте чеснок, соль и перец.

**2** Быстро, помешивая, обжаривайте чеснок 30 с, до подрумянивания. Добавьте брокколи и жарьте еще 2 мин. Добавьте воду, накройте плотно крышкой и готовьте на сильном огне 4–5 мин.

**3** Смешайте кунжутное масло и жарьте еще 30 с, сразу подавайте.



# ТУШЕННАЯ «ПО-КРАСНОМУ» УТКА В СОУСЕ ЧУ-ЧОУ

В Китае, других странах Юго-Восточной Азии, а также китайских кварталах по всему миру можно увидеть тушеные «по-красному» утки, свисающие на крюках в окнах продовольственных магазинов и ресторанов. Такую утку легко приготовить дома, ее подают теплой или комнатной температуры. Сахар-кандис обладает более богатым и тонким вкусом, чем сахарный песок, и создает блестящую глазурь при приготовлении «по-красному», как, например, в этом рецепте. Сахар-кандис продается в магазинах азиатских продуктов.

1 утка весом 1,6–1,8 кг, лучше органическая, свежая или замороженная и оттаявшая

1,2 л арахисового масла

## Для соуса

1,2 л куриного бульона

1,2 л темного соевого соуса

300 мл светлого соевого соуса

450 мл шаосинского рисового вина, или сухого хереса, или 210 мл сухого хереса, смешанного с 210 мл куриного бульона

100 г сахара-кандиса или сахарного песка

5 звездочек аниса

3 кусочка кассии или палочки корицы

2 стл. семян фенхеля

1 стл. тмина

зелень кориандра для украшения

**1** Порубите утку топориком вдоль пополам. Тщательно обсушите бумажным полотенцем.

**2** Нагрейте масло в воке или большой сковороде до появления дыма. Поместите в масло половинки утки, кожей вниз. Убавьте огонь наполовину и жарьте 15–20 мин или пока кожа не подрумянится. Куски утки во время жарения не переворачивайте, а поливайте горячим маслом. Обсушите утку на бумажном полотенце.

**3** Смешайте все ингредиенты для соуса в большой кастрюле или воке и доведите до кипения. Опустите в соус утку. Убавьте огонь,

накройте крышкой и варите на медленном огне. Тушите утку 1 ч, или пока она не станет мягкой, время от времени снимая жир с поверхности соуса.

**4** Когда утка будет готова, снимите с поверхности весь оставшийся жир и выньте утку шумовкой. Дайте немного остыть, а потом разделите на небольшие порции.

**5** Разложите кусочки утки на теплом блюде, украсьте кориандром и подавайте. Утку также можно подавать, остудив до комнатной температуры.



## ФАСОЛЬ ПО-СЫЧУАНЬСКИ

В этом блюде из Западного Китая традиционно используется китайская спаржа или длинная фасоль, но можно взять и обычную зеленую фасоль.

600 мл арахисового масла

450 г зеленой фасоли

2 стл. нарезанного чеснока

1 стл. мелко нарезанного имбиря

3 стл. мелко нарезанной белой части стебля зеленого лука

1½ стл. бобового соуса с чили

1 стл. соуса из целых бобов желтой фасоли

2 стл. шаосинского рисового вина или сухого хереса

1 стл. темного соевого соуса

2 чл. сахарного песка

1 стл. воды

2 чл. масла с чили

**1** Нагрейте на сильном огне вок и добавьте масло. Когда масло начнет дымиться, добавьте половину зеленой фасоли и жарьте во фритюре 3–4 мин, пока фасоль слегка не сморщится. Выньте шумовкой и обсушите. Таким же образом обжарьте вторую половину фасоли и обсушите. Отложите.

**2** Слейте масло из вока и сохраните. Помойте вок и снова налейте в него около 1 чл. масла и нагрейте. Добавьте чеснок, имбирь и зеленый лук и быстро обжарьте, встряхивая, в течение примерно 30 с.

**3** Добавьте оставшиеся пряности и жарьте, встряхивая, еще 30 с.

**4** Переложите зеленую фасоль в вок, перемешайте, она вся должна покрыться пряной смесью. Подавайте, как только фасоль прогреется насквозь.

## РУБКА

Этот термин обозначает полное перерубание продуктов, этот метод подготовки продуктов обычно применяется к целой птице или мясу с костями.



**1** Тяжелым топориком или ножом наносите прямой резкий удар.



**2** Чтобы прорубить кость, нанесите удар лезвием, затем ударьте рукой или молотком по тыльной стороне топорика или ножа.

## ЖАРЕНИЕ ВО ФРИТЮРЕ

Для фритюра, одного из наиважнейших кулинарных методов китайской кулинарии, используется вок. Во время жарения во фритюре важно регулировать температуру масла и следить, чтобы поверхность продуктов не обгорела, пока продукты внутри еще сырые. Лучше всего использовать свежее чистое масло.



**1** Тщательно обсушите продукты, перед тем как опустить их в горячее масло, – это предотвратит его разбрызгивание. Если вы предварительно мариновали продукты, сперва дайте маринаду стечь. Стечь должны и излишки жидкого теста, если вы окунали в него продукты.

**2** Дождитесь, чтобы масло нагрелось. При правильной температуре оно должно слегка дымиться. Бросьте в масло небольшой кусочек еды – если масло начнет пузыриться, оно достаточно нагрелось. Во время жарения при необходимости регулируйте температуру, чтобы предотвратить дымление и перегрев масла.



**3** Большие куски не переворачивайте, а поливайте маслом во время жарения.



**4** Выньте готовые продукты из горячего масла и обсушите на бумажном полотенце. Подавайте.

## ТУШЕНИЕ «ПО-КРАСНОМУ»

Это хороший метод приготовления жестких кусков мяса, птицы и некоторых овощей. Благодаря ему готовые блюда обретают красно-коричневый цвет. Продукты обычно сначала обжаривают до коричневого цвета, затем тушат на слабом огне в темном соусе на основе соевого с обилием приправ и специй. Соус для тушения можно сохранить и заморозить, от многократного использования его вкус становится еще насыщеннее.

**1** Смешайте компоненты для соуса в воке и доведите до кипения. Добавьте обжаренные до коричневой корочки продукты, убавьте огонь и накройте крышкой.

**2** Варите на медленном огне до готовности. При необходимости снимайте жир с поверхности соуса.

**3** Выньте продукты из соуса. Когда он остынет, удалите жир и сохраните для дальнейшего использования.

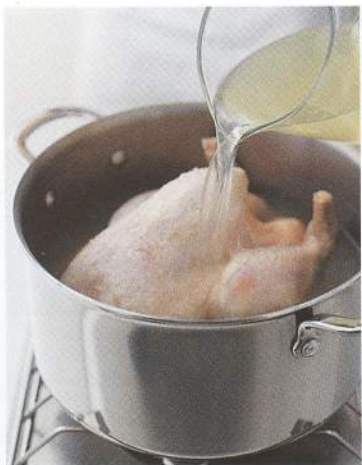




## ЩАДЯЩАЯ ВАРКА

При щадящей варке продукты погружают в жидкость (обычно в бульон, но иногда в шаосинское желтое рисовое вино) и недолго варят на слабом огне. Затем снимают с огня, и горячая жидкость завершает процесс приготовления.

Щадящая варка, как правило, применяется к нежным продуктам с тонким вкусом, так чаще всего варят курицу, но так можно варить и рыбу, и морепродукты, и очень тонкие кусочки мяса.



**1** Положите продукт (в данном случае целую курицу) в большую кастрюлю и залейте бульоном или водой.

**2** Доведите до кипения, плотно накройте крышкой и варите на слабом огне около 20 мин. Снимите с огня и оставьте с плотно закрытой крышкой на 1 ч, чтобы завершилось приготовление.



**3** Выньте еду из кастрюли и охладите в миске с водой со льдом.



**4** Выньте еду из ледяной воды и дайте стечь.



**5** Далее готовьте блюдо в соответствии с рецептом и подавайте.

## КАНТОНСКИЙ СОУС

Чистые, простые ароматы курицы, сваренной щадящим способом, требуют резко контрастного соуса для макания. Зеленый лук и свежий имбирь, облитые для раскрытия аромата горячим арахисовым маслом, – идеальное сочетание вкусов.

4 стл. мелко нарезанной белой части зеленого лука

2 чл. мелко нарезанного свежего имбиря

2 чл. соли

2 стл. арахисового масла

**1** Хорошо перемешайте в миске зеленый лук, имбирь и соль.

**2** Нагрейте вок, налейте арахисовое масло и распределите его по дну.

**3** Когда масло сильно нагреется и начнет дымиться, вылейте масло на ингредиенты в миске и хорошо перемешайте. Перелейте в соусник и подавайте.

# КУРИЦА, СВАРЕННАЯ ЩАДЯЩИМ СПОСОБОМ

Это классическое кантонское блюдо из курицы, которое часто готовила моя мать. Максимально бережная тепловая обработка сохранит курицу сочной и вкусной, с атласной, почти бархатной текстурой. Этого нетрудно добиться. Сохраните жидкость от щадящего приготовления для варки риса или основы куриного бульона.

1 курица весом 1,6–1,8 кг, желательно органическая

1 стл. соли

куриный бульон или вода для заливки

6 стеблей зеленого лука (с луковичкой)

6 ломтиков свежего имбиря

свежемолотый черный перец, по вкусу

**1** Равномерно натрите всю курицу солью.

**2** Опустите курицу в большую кастрюлю, залейте куриным бульоном или водой и доведите до кипения. Добавьте зеленый лук, ломтики имбиря и несколько крошек размолотого черного перца. Плотнo накройте крышкой, убавьте огонь и варите на медленном огне 20 мин.

**3** Снимите с огня и оставьте под плотно закрытой крышкой на 1 ч.

**4** Выньте курицу и сразу же опустите в миску с водой со льдом, чтобы охладилась.

**5** Выньте курицу, тщательно обсушите бумажным полотенцем. Вылейте воду, в которой она остужалась.

**6** Положите курицу на разделочную доску, нарежьте на крошечные кусочки и разложите на блюде. Подавайте с кантонским соусом (см. с. 332).







# ОВОЩІ



*Charlie Trotter*

ЧАРЛІ ТРОТТЕР

Я уже давно сторонник небольших хозяйств и органического земледелия, как с точки зрения вкуса, так и политики. Самые вкусные овощи – натуральные, выращенные в свой сезон. Хотя, конечно, это утопия – помидоры доступны всего 6 недель, а не 12 месяцев в году. Фермеры, которые используют ресурсосберегающие технологии и выращивают натуральные органические продукты, вынуждены жить по законам природы.

**Старые, давно выведенные сорта**, а не специально выведенные гибриды выращивают на большинстве органических ферм, чтобы удлинить вегетационный период, повысить морозостойкость или каким-то иным образом «улучшать» качества. У многих старых сортов удивительный внешний вид и аромат. Например, большинство людей думает, что помидоры доступны круглый год и бывают только одного цвета – красного. Но мало кто знает, что существуют 80–90 сезонных сортов помидоров родом из Северной Америки (Фиолетовый Чероки, Желтое такси, Тигровый глаз, Солнечный луч), России (Черный принц) или Италии (Принц Боргезе). Одни очень мясистые, другие с очень тонкой кожицей, у третьих высокое содержание кислоты, четвертые настолько сладкие, что их можно есть на десерт. Среди большого разнообразия существуют также и различные проверенные временем сорта сахарной кукурузы, кабачков, салата.

Такие сорта, как правило, не продаются в крупных супермаркетах: мелкие фермеры привозят свои товары на фермерские рынки. Нет ничего свежее – эти продукты попадают на прилавок прямо из земли или с дерева, где росли. Приготовьте мясо или рыбу с овощами с фермерского рынка, с тушеной капустой или карамелизированным луком, и вы увидите, что вкусы просто взорвутся. Через некоторое время вы начнете экспериментировать со всеми овощами, которые сможете найти, и будете получать от этого удовольствие. Всегда покупайте их в разгар сезона, когда они самого лучшего качества и наиболее вкусны, да и стоят дешевле, чем вне сезона. Выбирайте овощи ярких выразительных цветов, не покупайте пожелтевшие – особенно это касается цветной капусты и зеленых овощей: они должны быть молодые и нежные. Убедитесь, что соцветия капусты и корнеплоды твердые и без пятен, фасоль крепкая и яркая, без вмятин. Початки кукурузы должны быть только что срезанными, с маленькими твердыми зернами, без коричневых нитей и признаков плесени.

**Хранить большинство свежих овощей**, в том числе зимние тыквы и различные виды лука, в идеале нужно в кладовой при температуре 10–18°C. Если у вас нет кладовой, храните их в прохладном сухом месте с хорошей вентиляцией. Остальные овощи следует хранить в холодильнике при более низкой температуре и более высокой влажности, чем в кладовой. Овощи разных видов заверните и храните отдельно друг от друга. Помидоры выделяют этилен, который вызывает увядание зеленых овощей – храните их отдельно. Картофель следует хранить в кладовой, потому что холодильник разрушит его текстуру и испортит вкус.

Помидоры и некоторые другие фрукты могут дозревать дома. Незрелые помидоры храните при комнатной температуре. Этилен, выделяемый помидорами и убивающий зелень в случае с другими овощами, способствует созреванию «сородичей»: один зрелый помидор, добавленный в ящик или бумажный пакет с незрелыми, ускорит их созревание.

**Подготовка для разных видов овощей разная.** С одних необходимо срезать жесткую кожуру. Чистить овощи нужно и еще по одной причине: кожура может содержать остатки пестицидов и других химических веществ, которые нельзя просто смыть водой. Или сперва их опрыскивают раствором из одной части лимонного сока и пяти частей воды, а уж потом моют. Эта смесь поможет удалить воск, поверхностные загрязнения и влагостойкие химические вещества, некоторые из них могут сохраняться в организме. Мыть, чистить и нарезать овощи следует непосредственно перед приготовлением, так как под воздействием воздуха и влаги они портятся и теряют витамины. Для сохранения оригинального цвета овощи следует опустить в воду с лимонным соком или уксусом.





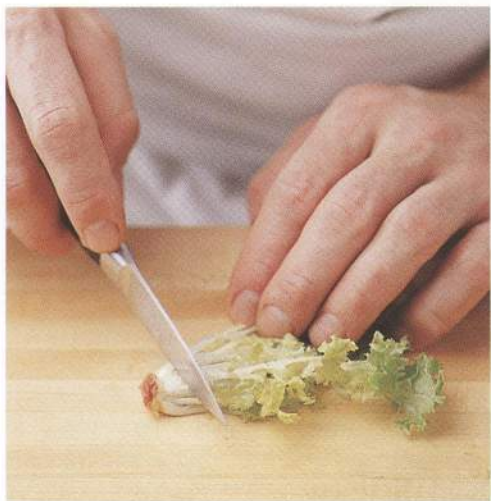
# ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Листовые овощи часто используют в салатах. Латук – наиболее известный из них, хотя существует огромное множество других сортов салатов, отличающихся по форме, размеру и цвету. Более плотные

листовые овощи – капуста, шпинат, одуванчик, листья мангольда, ранняя зелень и щавель – обычно имеют более насыщенный цвет. Вкус – от пикантного до острого и даже горького.

## НАРЕЗКА, МОЙКА И СУШКА ЛИСТОВЫХ

Зеленые салатные листья режут или рвут на кусочки нужного размера. Жесткие черешки листьев некоторых сортов, например ромен, фризе или радиккио, нужно вырезать. Тщательно промойте листья и хорошо обсушите, чтобы оставшаяся вода не разбавила заправку. Так же моют шпинат и щавель.



**1** Обрежьте концы пучка салата и выбросьте все бесцветные листья. Отделите жесткие листья и вырежьте у них жилу. Нарвите или нарежьте листья на кусочки нужного размера.



**2** Не сдавливая, промойте салат в проточной воде или опустите в холодную воду. Чтобы смыть грязь, аккуратно встряхивайте листья.



**3** Откиньте листья на дуршлаг. Затем слегка прихлопывая, обсушите в чистом полотенце или на бумажной салфетке. Можно воспользоваться специальной сушилкой для салата.

## Заправки для салата

Самая известная заправка для салата – классическая французская (с. 55). Сегодня в салатах используют невероятное количество различных листовых овощей. Но не ограничивайте себя только листьями – любые корне- и клубнеплоды, перец и все остальное, годное в пищу, может стать основой для салата. Усложните салат вареным мясом, рыбой, сыром, орехами и фруктами!

Немного нагрейте зеленые листовые овощи перед смешиванием. Так же прекрасны салаты, когда каждый элемент выложен на тарелке отдельно.

■ Салатные листья должны быть лишь слегка сбрызнуты заправкой.

■ Аккуратно перемешивайте листья специальными приборами либо просто чистыми руками.

■ Салаты подавайте сразу: пропитанные заправкой листья быстро вянут.



## НАРЕЗКА ПЛОТНЫХ ЛИСТЬЕВ

Листья некоторых зеленых овощей, например молодого и нежного шпината, можно использовать в салате сырыми. Но большинство других видов, например мангольд, капусту, раннюю съедобную зелень типа листьев репы и свеклы, обычно готовят на пару, варят или пассеруют.

У плотных зеленых овощей чаще всего черешок вырезают, а листья нарезают тонкими полосками (нарезка шифонад). У зрелых листьев черешок вырезают, а у более нежных – шпината и щавеля – его можно просто вырвать (см. ниже). На тонкие полоски (шифонад) можно нарезать плотную раннюю зелень (см. фото) и листья салата.



**1** Удалите все увядшие или бесцветные листья. Поварским ножом быстро вырежьте черешок с каждой стороны стебля и удалите.



**2** Промойте в воде и обсушите как листья салата (см. слева).



**3** Сверните листья рулончиком и нарежьте поперек на полоски нужной ширины.



### ПОДГОТОВКА ШПИНАТА

В листьях шпината, как правило, много земли, поэтому его нужно тщательно промыть.

- Промойте шпинат в холодной воде в несколько приемов.
- Откиньте и обсушите кухонным или бумажным полотенцем.
- Сложите каждый лист пополам и аккуратно удалите черешок (см. справа). Теперь шпинат можно использовать сырым или приготовить.





## КРЕСТОЦВЕТНЫЕ

Обычно жесткие круглые кочаны капусты рубят на четыре части, вырезают жесткую кочерыжку, а затем мелко или крупно шинкуют. Нашинкованную капусту можно использовать сырой в салатах, в том числе в салате Коул Слоу, или варить, готовить на пару, пассеровать или тушить. Целые кочаны капусты или отдельные листья можно фаршировать и запекать. Отдельные листья китайской капусты чаще готовят как плотные листовые овощи (с. 339).

Бутоны и соцветия брокколи и цветной капусты довольно плотные. Обычно у них обрезают плодоножки и отделяют соцветия, хотя иногда можно приготовить и весь кочан целиком. Эту капусту варят, готовят на пару, пассеруют и жарят методом стир-фрай (с предварительным бланшированием), готовят в микроволновой печи, запекают или медленно варят в соусе. Соцветия так же можно добавлять в салаты в сыром виде (а-ля крудите).

## УДАЛЕНИЕ КОЧЕРЫЖКИ И ШИНКОВАНИЕ КАПУСТЫ



**1** Крепко прижмите кочан капусты к доске, поварским ножом разрубите его вдоль пополам через кочерыжку.



**2** Каждую половинку кочана еще раз разрежьте пополам (по кочерыжке). Вырежьте кочерыжку из каждой четвертушки.



### БЫСТРОЕ ШИНКОВАНИЕ

Капусту можно быстро нашинковать вручную поварским ножом (см. справа). Для большей эффективности и безопасности прижимайте конец ножа к доске, когда вы поднимаете и опускаете рукоять, и направляйте лезвие ножа костяшками пальцев другой руки. Кроме того, капусту можно быстро и тонко нашинковать в кухонном комбайне, используя специальный диск.



**3** Возьмите четверть кочана и положите разрезом вниз на доску. Нашинкуйте поперек на полоски нужной толщины.

## КОУЛ СЛОУ

Коул Слоу – это классический, любимый многими американский салат. Несмотря на то что этот рецепт проверен временем, вы можете легко изменить его. Добавление 1 ст.л. накрошенного тайского перца чили и замена классической заправки из сметаны и майонеза на 120 мл заправки в тайском стиле придадут Коул Слоу экзотический вкус.

На 4–6 порций

115 г сметаны
2 ст.л. майонеза
4 ст.л. яблочного уксуса
2 ст.л. сахарной пудры
250 г мелко нашинкованной белокочанной капусты
115 г тертой моркови

**1** Смешайте в миске сметану, майонез, яблочный уксус, сахар, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешайте до однородной массы.

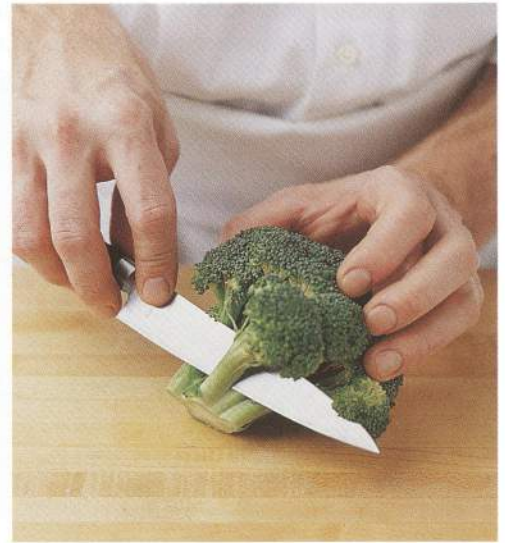
**2** Добавьте капусту и морковь, тщательно перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодильник до подачи.



## ОБРЕЗКА БРОККОЛИ И РАЗДЕЛЕНИЕ НА СОЦВЕТИЯ



**1** Положите кочан брокколи на доску. Поварским ножом отрежьте толстую часть стебля чуть ниже соцветия.

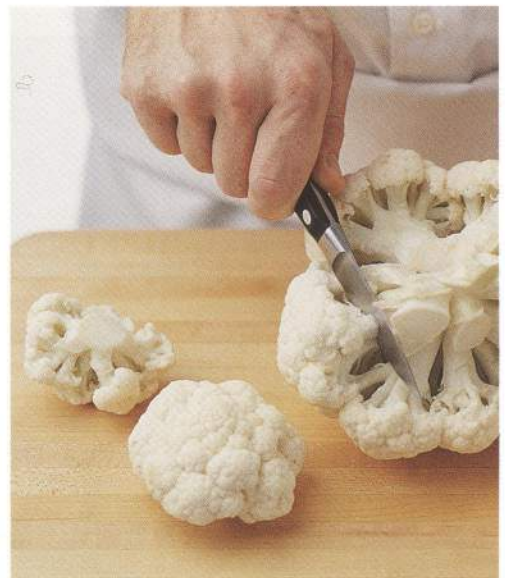


**2** Аккуратно отделите соцветия, вклинивая между ними лезвие ножа. Промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг.

## ОБРЕЗКА ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И РАЗДЕЛЕНИЕ НА СОЦВЕТИЯ



**1** Положите кочан цветной капусты на доску. Поварским ножом отрежьте конец кочерыжки. Удалите все листья.



**2** Поверните кочан кочерыжкой вверх и ножом для чистки овощей аккуратно отрежьте соцветия от кочерыжки. Промойте соцветия в холодной воде и откиньте на дуршлаг.

# ЛУКОВЫЕ

Иногда репчатый лук и лук-шалот готовят как овощ – запекают, обжаривают или тушат или добавляют сырым в салат. Но чаще его все-таки добавляют в готовое блюдо. Лук-шалот чистят, нарезают на кубики или ломтики, размягчают под паром, но так, чтобы он не изменил цвет. Обгоревший темно-коричневый лук станет горьким.

Чеснок используют в первую очередь как приправу, его острота зависит от способа приготовления. Целые зубчики – жареные или вареные – будут сладкими, измельченный чеснок – острее. Чем мельче нарезан чеснок, тем он острее.

Хотя лук-порей иногда и используют сырым, чаще его варят, тушат или запекают с другими овощами (целиком или нарезанный).

## ОЧИСТКА И НАРЕЗАНИЕ ЛУКОВИЦЫ



**1** Поварским ножом разрежьте луковицу вдоль пополам до корневой части, чтобы половинки не распались. Снимите шелуху.



**2** Положите на доску одну половинку плоской стороной вниз. Сделайте 2–3 горизонтальных надреза до корневой части, не прерывая ее.



**3** Теперь нарежьте половинку луковицы вертикально на ломтики прямо до корневой части, но и теперь не прерывайте ее.



### НАРЕЗАНИЕ ЛУКОВИЦЫ НА ЛОМТИКИ

Луковицу можно нарезать на полукольца или кольца различной толщины.

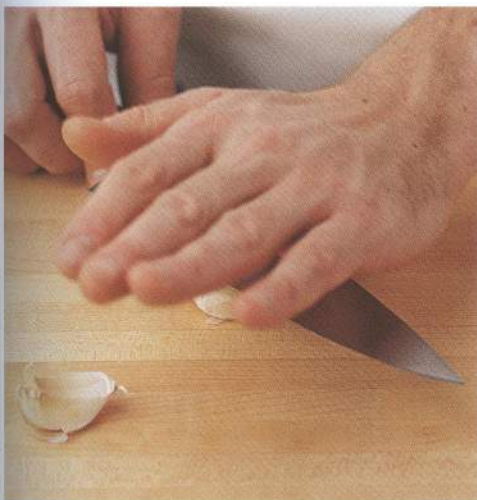
■ Чтобы нарезать лук на полукольца, разрежьте луковицу пополам и очистите (см. шаг 1 выше). Положите каждую половину плоской стороной вниз на доску и нарежьте поперек (не вдоль), чтобы получились «полумесяцы».

■ Чтобы нарезать кольцами, очистите луковицу целиком. Крепко прижмите ее к доске и нарежьте поперек кольцами.

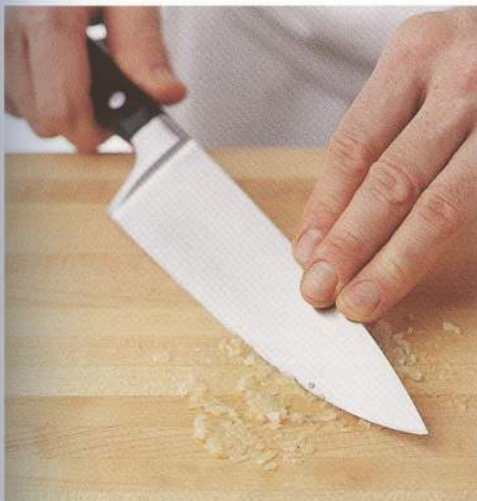


**4** Нарезайте поперек вертикальных ломтиков, чтобы получились одинаковые кубики. Корневую часть можно выбросить.

## НАРЕЗАНИЕ И ЧИСТКА ЧЕСНОКА



**1** Положите зубчик чеснока на разделочную доску плашмя и прикройте лезвием поварского ножа. Слегка ударьте по лезвию, чтобы кожица лопнула. Снимите кожицу.



**2** Крупно нарежьте чеснок, затем присыпьте небольшим количеством соли (чтобы кусочки не прилипали к ножу). Нарежьте так мелко, как только можете. Для получения чесночной пасты раздавливайте чеснок ножом, пока режете.

## ПРОМЫВАНИЕ ЛУКА-ПОРЕЯ И НАРЕЗАНИЕ СОЛОМКОЙ

У этого самого мягкого вида лука может оказаться очень много земли между слоями, поэтому перед употреблением его нужно тщательно промыть.



**1** Поварским ножом отрежьте снизу корень и обрежьте немного темно-зеленых листьев сверху. Разрежьте лук-порей пополам вдоль, придерживая за белый конец.



**2** Под холодной проточной водой смойте землю. Аккуратно отряхните излишки воды и затем насухо промокните бумажным полотенцем.



**3** Отрежьте всю зеленую часть. Белую часть нарежьте на отрезки необходимой длины. Положите кусок разрезом вниз и нарежьте на тонкие полоски толщиной около 3 мм.

## ТЫКВЕННЫЕ

Тыквы бывают самых разных форм, цветов и размеров. Зимние сорта с толстой кожей, например тыква обыкновенная, большая, мускатная, желудевая, тюрбанная или тыква-спагетти всегда требуют кулинарной обработки, их чаще всего варят или готовят на пару (затем обычно делают пюре), запекают или обжаривают.

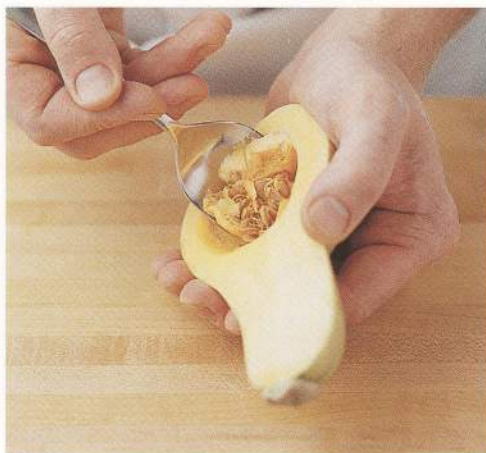
Половинки также можно фаршировать и запекать. Вместе с цуккини к летним тыквам с мягкой кожей относят также тыкву кустовую, патиссоны и чайот (мексиканский огурец). Летние тыквы можно готовить на пару, запекать, пассеровать, жарить в масле или на гриле целиком или кусочками.

### ПОДГОТОВКА ЗИМНИХ СОРТОВ ТЫКВЫ

Кожа у зимних сортов тыквы толстая и твердая, семена полностью сформированы. Поэтому зимние тыквы всегда чистят (до либо после приготовления), а семена и внутренние волокна удаляют. Разрезайте тыкву острым тяжелым ножом. Как чистить мускатную тыкву, показано на фотографиях.



**1** Крепко прижмите тыкву к доске и разрежьте ее пополам от конца стебля до основания.



**2** Ложкой или ложечкой для мороженого выньте семена и волокна из каждой половины.



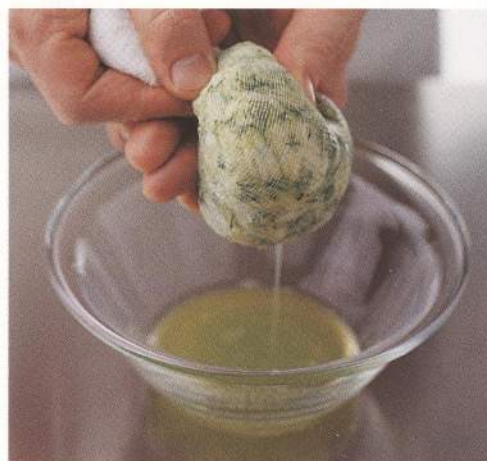
**3** Нарезайте тыкву на дольки. Если срезаете кожу до готовки, воспользуйтесь овощечисткой или обычным ножом.

### НАТИРАНИЕ ЛЕТНИХ СОРТОВ ТЫКВЫ

Летние тыквы с мягкой кожицей можно есть с кожей и внутренними волокнами. Однако мягкую и нежную плоть летних тыкв легко переварить и превратить в некрасивую кашу. Чтобы это не произошло, перед приготовлением нужно отжать лишнюю влагу. Этот метод подходит для летних тыкв, кабачков (как показано здесь) и для огурцов.



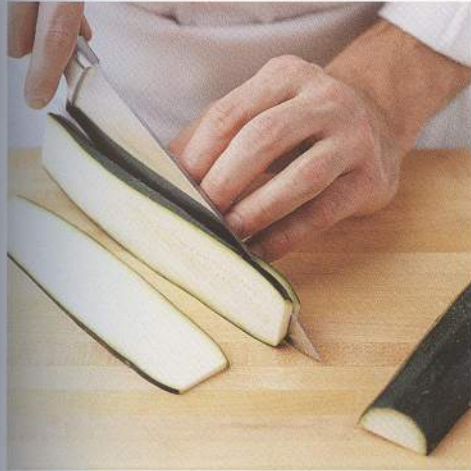
**1** Можете почистить кабачок (по желанию). Натрите его мякоть на крупной терке.



**2** Заверните кабачок в марлю и отожмите, чтобы удалить лишнюю влагу. Слейте образовавшуюся жидкость.

## НАРЕЗКА БРУСОЧКАМИ

Этот способ нарезки подходит и для других продолговатых овощей, таких как морковь, пастернак и корень козлобородника (здесь: кабачок).



**1** Обрежьте кабачок с обоих концов, затем разрежьте пополам в длину. Каждую половину нарежьте на ломтики толщиной 5 мм.



**2** Положите каждый ломтик на доску и нарежьте поперек, чтоб получились брусочки или соломка примерно 5 мм толщиной.

## КОРНЕПЛОДЫ И КЛУБНЕПЛОДЫ

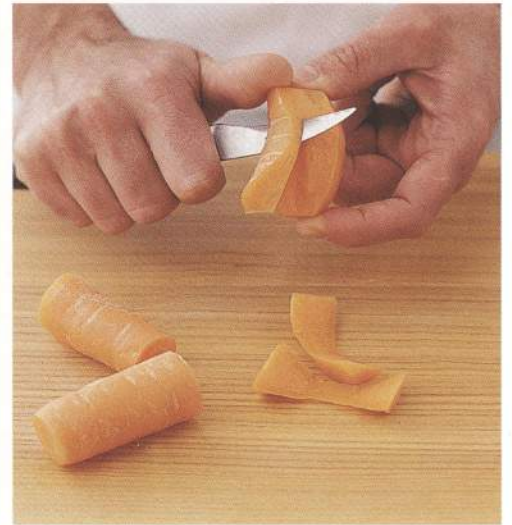
К овощам, растущим под землей, относят морковь, репу, картофель, пастернак, брюкву, свеклу, козлобородник, корневой сельдерей, редис и топинамбур. Некоторые из них обычно едят сырыми, другие можно также готовить. Но все же корнеплоды и клубнеплоды принято подвергать тепловой обработке – варить или готовить на пару (чтобы потом обычно сделать пюре), запекать, пассеровать или жарить в масле. Некоторые виды овощей с таким же успехом можно жарить во фритюре, предварительно нарезав тонкими ломтиками. Большинство таких овощей необходимо чистить до или после приготовления.

## ДЕКОРАТИВНАЯ НАРЕЗКА ТУРНЕ

Такой вид нарезки получил название от французского слова *tourner* – «вращать». Таким способом обычно нарезают морковь (как показано здесь), репу, картофель и патиссоны. Овощу придают форму классического мяча для регби (вытянутый эллипсоид).



**1** Если необходимо, снимите с овощей кожу, затем нарежьте на куски длиной 5 см.



**2** Удерживая кусок между большим и указательным пальцами, небольшим острым ножом закруглите концы.



**3** Обрабатывайте кусок, поворачивая его. Придайте форму мяча для игры в регби с семью гранями.

## НАРЕЗКА ЛОМТИКАМИ

Так можно нарезать корнеплоды и другие плотные овощи на ломтики одинакового размера.



Очистите овощ (здесь: картофель) или возьмите нечищенный, если указано в рецепте. Подготовьте ломтерезку (мандолину), установив лезвие желаемой толщины. Поместите овощ в каретку, защищающую пальцы от острого лезвия, и двигайте ее взад и вперед, нарезая ломтики.



### НАРЕЗКА КУБИКАМИ

При описании способов подготовки корнеплодов и клубнеплодов, равно как и других овощей, часто упоминаются кубики. Вот список используемых терминов и размеров:

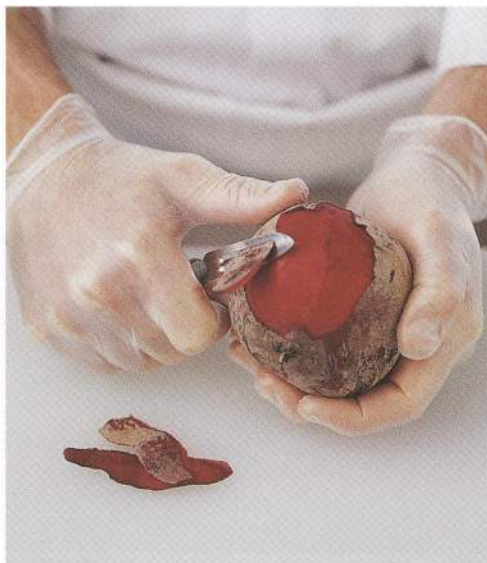
- брюнуаз: 3 мм;
- мелкие кубики: 5 мм;
- средние кубики: 1 см;
- большие кубики: 2 см.

Чтобы нарезать на кубики, сперва нарежьте овощ брусочками (см. справа), для более крупных кубиков – толстыми брусочками. Положите их в ряд и нарежьте поперек, чтобы получились кубики одного размера.

## ОЧИЩЕНИЕ И НАРЕЗКА ЖУЛЬЕН

Метод подходит для нарезки круглых или продолговатых корнеплодов (здесь: свекла), репы, брюквы или корня сельдерея методом жульен (соломкой). Также его можно использовать для нарезки

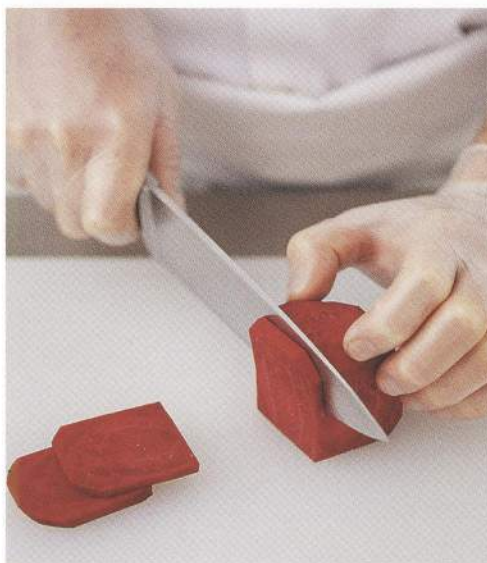
брусочками. Наденьте пластиковые или резиновые перчатки, когда будете работать со свеклой, чтобы не испачкать руки ее соком, а разделочную доску можно отмыть от сока одежабелью.



**1** Овощечисткой или острым маленьким ножом снимите с овоща тонкий слой кожицы.



**2** Поварским ножом подровняйте края и придайте овощу квадратную форму.



**3** Придерживая овощ, аккуратно, но уверенно нарежьте его на одинаковые ломтики – толщиной 3 мм для соломки и 5 мм для брусочков.



**4** Сложите несколько ломтиков в стопку и нарежьте на палочки такой же толщины, как и ломтики – чтобы получились ровные кубики.

## Свекольные равиоли с веганским сыром и горчичной заправкой

- 8 очень тонких ломтиков красной свеклы, не меньше 6 см в диаметре
- 8 очень тонких ломтиков желтой свеклы, не меньше 6 см в диаметре
- 8 очень тонких ломтиков полосатой свеклы, не меньше 6 см в диаметре
- 75 г стручкового зеленого горошка
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. нарезанного шнитт-лука
- 2 ст.л. соцветий базилика
- 4 небольшие тонко нарезанные редиски

### Для веганского сыра

- 200 г сырых орехов кешью, замоченных в фильтрованной воде на 10–12 ч
- ¼ ч.л. кельтской морской соли
- 4 ст.л. реджувелака (напитка из пророщенной пшеницы)
- 2 ч.л. воды
- ¼ ч.л. мелко нарезанного чеснока
- ½ ст.л. мелко нарезанного лука-шалота
- ¼ ч.л. лимонного сока
- щепотка соли
- ½ ч.л. нарезанного базилика
- ½ ч.л. нарезанного тимьяна

### Для горчичной заправки

- 1 ст.л. дижонской горчицы
- 1 ст.л. горчицы с цельными зернами
- 120 мл оливкового масла
- 1 ст.л. лимонного сока

Сперва приготовьте сыр. Откиньте кешью в дуршлаг, затем сделайте из них в блендере однородное пюре. Добавьте морскую соль и реджувелак. Заверните в марлю и положите в сито. Поставьте сито над миской, чтобы туда стекала жидкость с сыра. Накройте и поставьте в теплое место на 12 ч.

Сформируйте круглую сырную голову и поставьте в холодильник на 24 ч или больше, чтобы затвердел. Как только он затвердеет, добавьте остальные ингредиенты и приправьте солью и перцем. Этот сыр может храниться в холодильнике 3–4 дня.

Для горчичной заправки смешайте все ингредиенты и приправьте по вкусу солью и перцем. Получится больше заправки, чем нужно для этого рецепта; остаток можно хранить в холодильнике 2 дня.

Возьмите форму для равиоли диаметром 5 см, чтобы из каждого ломтика свеклы вырезать ровные круги. Положите по 1 ст.л. сыра в центр половины ломтиков свеклы. Осторожно положите сверху второй ломтик свеклы и аккуратно прижмите.



Положите между ломтиками свеклы сыр с кешью

Смешайте горошек с оливковым маслом и шнитт-луком и приправьте по вкусу солью и перцем.

Выложите на каждую тарелку по 3 равиоли. Посыпьте цветами базилика, вокруг разложите зеленый горошек и ломтики редиса. Полейте сверху и вокруг равиоли по 1 ч.л. горчичной заправки и подавайте.





## ПОБЕГИ И СТЕБЛИ

К этим овощам относят молодые побеги (спаржи), черешки (сельдерея и фенхеля) и цветочные бутоны и верхушки стеблей (артишоков). Сырой спаржу едят только совсем молодую и тонкую, тог-

да как сельдерей и фенхель можно еще и готовить. Даже совсем молодые артишоки всегда подвергают тепловой обработке – либо целиком, либо только мясистое доньшко и сердцевину.

## ПОДГОТОВКА ЦЕЛЫХ АРТИШОКОВ

Целые артишоки варят или готовят на пару. Волосистую сердцевину можно вынуть после приготовления или непосредственно перед едой. Разрезанные и раскрытые артишоки на воздухе быстро теряют цвет. Чтобы они не потемнели, опустите их в миску с подкисленной лимонным соком водой или натрите все срезы лимоном.



**1** Держась за стебель, крепкими кухонными ножницами отрежьте жесткие концы листьев артишока.



**2** Поварским ножом отрежьте стебель и основание, чтобы артишок стоял на плоском доньшке.



**3** Срежьте верхушку. Теперь артишок можно готовить.

## ПОДГОТОВКА ДОНЫШЕК АРТИШОКОВ

Если с артишока снять все листья, то останется мясистое доньшко (цветоложе) в форме чашечки, которое полностью съедобно в отличие от центральной волосистой сердцевины. Доньшко можно нарезать или оставить целиком. Если будете подавать доньшко целиком, волосистую часть лучше удалить после приготовления. Пока чистите артишок, все время натирайте мякоть лимонным соком, чтобы не потемнела.

**1** Удалите у артишока все крупные листья. Затем отрежьте стебель с основанием.



**2** Срежьте оставшийся мягкий пучок листьев в середине и режьте поперек прямо над сердцевинной (вы увидите волосистые волокна).



**3** Вычистите основание фруктовым ножом, удаляя все оставшиеся листья и вычищая доньшко, чтобы оно немного выравнилось.



**4** Если будете нарезать артишок для готовки, выньте сердцевину маленькой ложечкой. Следите, чтобы вынуть все волосистые волокна.



**5** Обильно натрите поверхность полости лимонным соком. Теперь доньшко артишока можно нарезать для последующей готовки.

## ПОДГОТОВКА СПАРЖИ

Спаржа не требует долгой подготовки, нужно только обрезать концы стеблей. Однако со слишком крупных побегов лучше снять кожу. Спаржу варят или готовят на пару. Попробуйте ее также зажарить или приготовить на гриле.



**1** Поварским ножом удалите твердые концы побегов спаржи.



**2** Осторожно придерживая верхушку побега и поворачивая его, овощечисткой снимите тонкий слой кожи со стебля.



### УДАЛЕНИЕ ВОЛОКОН У СЕЛЬДЕРЕЯ

Длинные жилистые волокна внешних стеблей сельдерея лучше удалить. Разделите стебли и помойте. Чтобы удалить эти волокна, овощечисткой срежьте с каждого стебля тонкий слой. У сладкого (флорентийского) фенхеля и испанского артишока (кардона) такие волокна удаляют аналогичным способом.

# СТРУЧКОВЫЕ И СЕМЕНА

Существует три вида гороха и фасоли: те, неспелые плоды которых едят со стручками (зеленая стручковая фасоль, стручковый горох и сладкий горошек); те, у которых зрелые плоды удаляют из стручков и едят свежими (горох и зеленые бобы); и те, очищенные плоды которых предварительно высушивают (то есть бобовые – обычная

или красная фасоль и коровий горох). Те виды, которые используют свежими, обычно варят или готовят на пару, хотя их можно тушить, пассеровать или готовить методом стир-фрай.

Хотя сладкая кукуруза и не принадлежит к тому же ботаническому семейству, что горох и фасоль, на кухне к ней относятся так же.

## УДАЛЕНИЕ ЖИЛОК

Зеленый горошек (см. ниже) и некоторые виды зеленой фасоли, например стручковая фасоль, имеют жесткие боковые жилки с обеих сторон стручка, которые надо удалить перед приготовлением.

Осторожно оторвите верхушку, которая прикреплена к жилке, затем потяните за нее вдоль края стручка и оторвите. У зеленого горошка она расположена с плоской стороны. Если вы готовите фасоль (боковая жилка есть и с другой стороны), осторожно оторвите хвостик стручка в том направлении и удалите жилку.

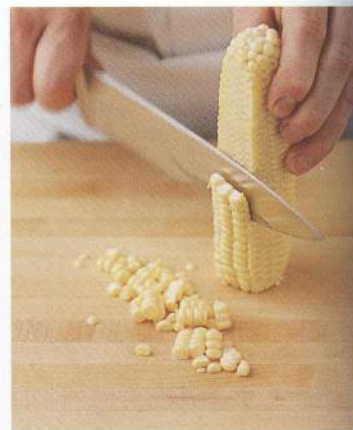


## СРЕЗАНИЕ ЗЕРЕН КУКУРУЗЫ

После удаления с початка листьев и волос его можно отварить целиком. Но зерна можно также срезать с початка, чтобы затем их сварить, приготовить на пару, пассеровать, отварить на медленном огне, запечь в соусе или использовать для супа.



**1** Удалите с початка все листья и волоски.



**2** Поставьте початок на разделочную доску вертикально и поварским ножом со всех сторон срежьте зерна сверху вниз.



**3** Поставьте початок в миску вертикально под небольшим углом, поскребите его ножом по всей длине, чтобы извлечь остатки кукурузного «молока».

# ГРИБЫ

Грибы, как выращенные, так и лесные, а также трюфели в последнее время в кулинарии все чаще относят к овощам. Перед приготовлением большинство свежих грибов нужно только отчистить от земли и песка. Только у нескольких видов лесных грибов нужно снять кожицу. У жестких ножек обрежьте низ или отрежьте их совсем.

Во время пассерования или тушения – самых распространенных методов приготовления – грибы выделяют много жидкости, ее нужно либо слить, либо выпарить. Высушивание только усиливает вкус грибов. Сушеные грибы перед использованием необходимо замачивать и после готовить как свежие.

## ЗАМАЧИВАНИЕ СУШЕНЫХ ГРИБОВ



**1** Положите сушеные грибы (выращенные в питомнике или лесные) в миску с горячей водой. Дайте настояться по крайней мере 15 мин.

**2** Выньте грибы из жидкости шумовкой. Если вы собираетесь использовать жидкость, в которой замачивали грибы, процедите ее через марлю или фильтр для кофе, чтобы удалить частицы песка и мусор.



### ЧИСТКА СВЕЖИХ ГРИБОВ

Влажным бумажным полотенцем аккуратно, но тщательно оботрите и удалите со свежих грибов землю. Если на грибах много песка, опустите их в холодную воду и встряхните, чтобы смыть песок. Это в первую очередь касается грибов с глубокими спорами. Не оставляйте выращенные в питомнике свежие грибы в воде надолго – они быстро впитают жидкость и набухнут.



### ПОДГОТОВКА ЛЕСНЫХ ГРИБОВ И ТРЮФЕЛЕЙ

Свежие лесные грибы требуют тщательной чистки и, возможно, их даже придется замочить на 5 минут, чтобы удалить грязь из спор и углублений. Толстую кожицу, которая бывает у некоторых видов грибов, придется срезать.

Свежие трюфели обычно нужно только аккуратно почистить, чтобы удалить приставшую грязь, но если грязи много, трюфели нужно будет промыть. С чистого трюфеля срежьте грубую кожицу и сохраните ее для ароматизации блюд.

# ОВОЩИ-ФРУКТЫ

Плоды помидоров, баклажанов, перца, чили, физалиса и авокадо с точки зрения ботаники являются фруктами, но в кулинарии их считают овощами. (В английском языке нет разницы между понятиями «плод» и «фрукт», из-за чего и возникает путаница. – *Прим. ред.*) Все они, кроме физалиса, идеальны для фарширования (см. с. 367).

Баклажаны никогда не едят сырыми, в то время как авокадо редко подвергают термической обработке; помидоры и перцы можно использовать сырыми и приготовленными. Самые распространенные способы приготовления таких овощей – запекание, жарение на гриле и пассерование. О приготовлении физалиса читайте на с. 492.

## АВОКАДО

Очищенные авокадо можно добавлять в салаты, растирать в пюре или использовать в холодных супах или дипах, например, гуакамоле (см. с. 353). Авокадо также можно подвергнуть легкой тепловой обработке, только очень осторожно, потому что если его нагревать слишком долго, он потеряет вкус.



### КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОТЕМНЕНИЯ

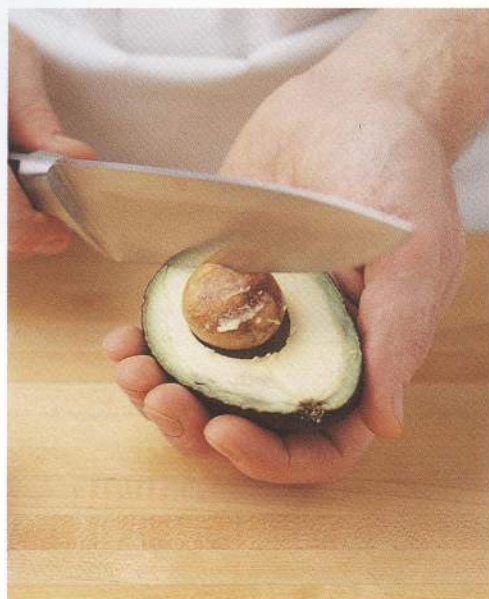
На воздухе мякоть авокадо быстро теряет цвет, поэтому подавайте его немедленно или протрите и смешайте с соком лимона или лайма.



**1** Поварским ножом прорежьте авокадо вокруг косточки.



**2** Осторожно поверните разрезанные половинки вокруг косточки в разные стороны и отделите их друг от друга.



**3** Вонзите лезвие ножа в косточку (она довольно плотная) и вытащите ее из половинки.



**4** Деревянной ложкой аккуратно снимите косточку с ножа и выкиньте.

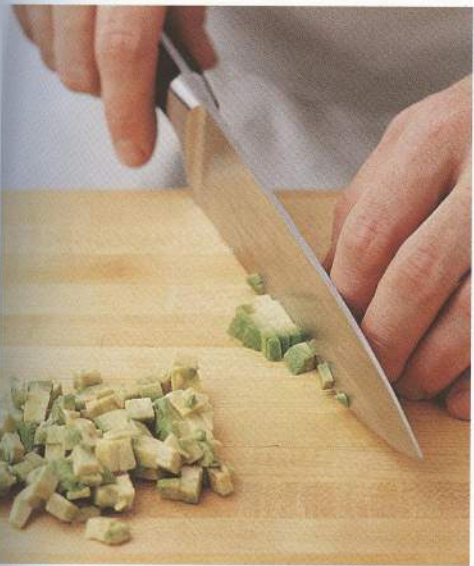


**5** Удерживая половинку авокадо в одной руке, выньте плоть резиновым шпателем. Таким же образом выньте плоть из другой половинки.

## ПОДГОТОВКА АВОКАДО



**1** После того как вы разрезали авокадо пополам и удалили косточку (см. с. 352), разрежьте половинку на четыре дольки и срежьте кожу.



**2** Нарежьте авокадо на аккуратные ломтики. Если вы хотите нарезать авокадо на кубики, сделайте более тонкие ломтики, которые затем нарежьте поперек.

## ГУАКАМОЛЕ

Выход примерно 500 мл

3 маленьких авокадо

1 нарезанный спелый, но твердый помидор, без кожи и семян

1 мелко нарезанный маленький перец халапеньо или другой зеленый чили, без семян

½ небольшой луковицы, нарубленной

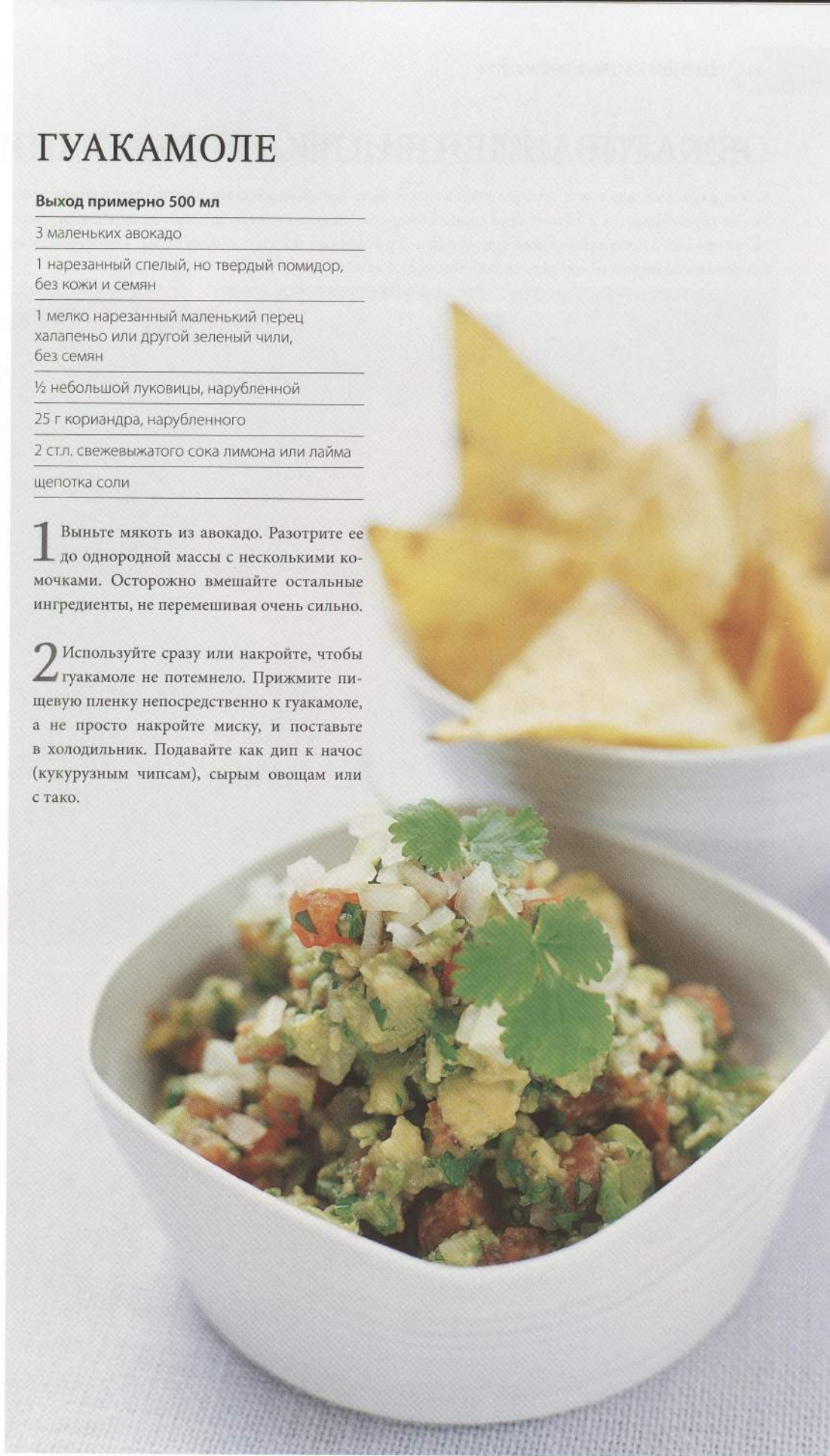
25 г кориандра, нарубленного

2 стл. свежавыжатого сока лимона или лайма

щепотка соли

**1** Выньте мякоть из авокадо. Разотрите ее до однородной массы с несколькими комочками. Осторожно вмешайте остальные ингредиенты, не перемешивая очень сильно.

**2** Используйте сразу или накройте, чтобы гуакамоле не потемнело. Прижмите пищевую пленку непосредственно к гуакамоле, а не просто накройте миску, и поставьте в холодильник. Подавайте как дип к начос (кукурузным чипсам), сырым овощам или с тако.



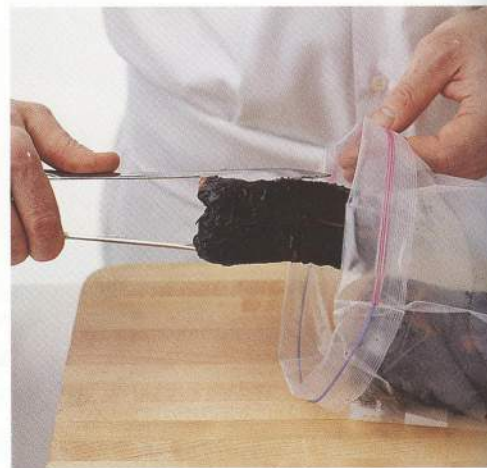
## ОБЖАРИВАНИЕ, ОЧИСТКА И НАРЕЗАНИЕ ПЕРЦЕВ

Кожица красных, желтых и зеленых перцев может быть довольно толстой; многие люди считают, что она не переваривается. Поэтому если перцы обжарить, удалить ее будет намного легче. Обжаривание также придает изысканный легкий привкус дымка и усиливает сладость самого перца. Таким же способом можно обжарить и очистить чили, помидоры и даже чеснок.



### ЖАРЕНИЕ НА ГРИЛЕ

Вы можете обжарить перцы на гриле. Положите их на противень в 10 см над источником жара и жарьте примерно 5 минут или пока кожица не начнет лопаться и не почернеет. Переверните перцы и таким же образом обжарьте перцы с другой стороны.



**1** Длинными щипцами положите каждый перец на открытый огонь и обжарьте со всех сторон. Можно обжаривать и на гриле (см. врез «Жарение на гриле»).

**2** Переложите в пластиковый пакет и плотно закройте. Кожица сама отслоится от пара.



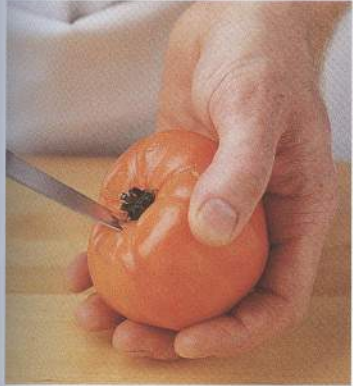
**3** Снимите с перцев обугленную кожицу.

**4** Удалите черенок вместе с сердцевинкой, перегородками и семенами.

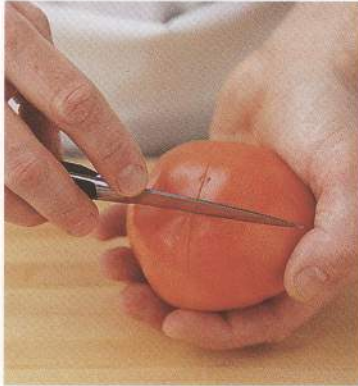
**5** Порвите очищенный перец на кусочки. Нарезьте их полосками.

# ОЧИСТКА, УДАЛЕНИЕ СЕМЯН И НАРЕЗАНИЕ ПОМИДОРОВ

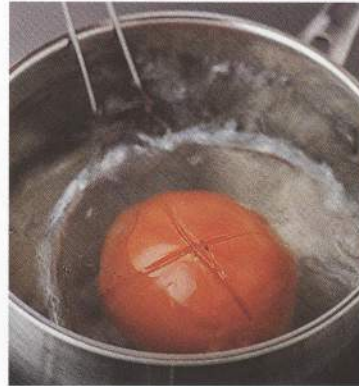
Если помидоры используют в супе или соусе, который не процеживают, с них обязательно снимают кожицу и удаляют семена. Этот метод удаления кожицы так же используют для некоторых фруктов – персиков и слив, а также для каштанов.



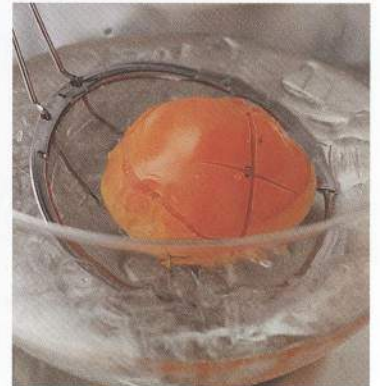
**1** Кончиком фруктового ножа вырежьте сердцевину.



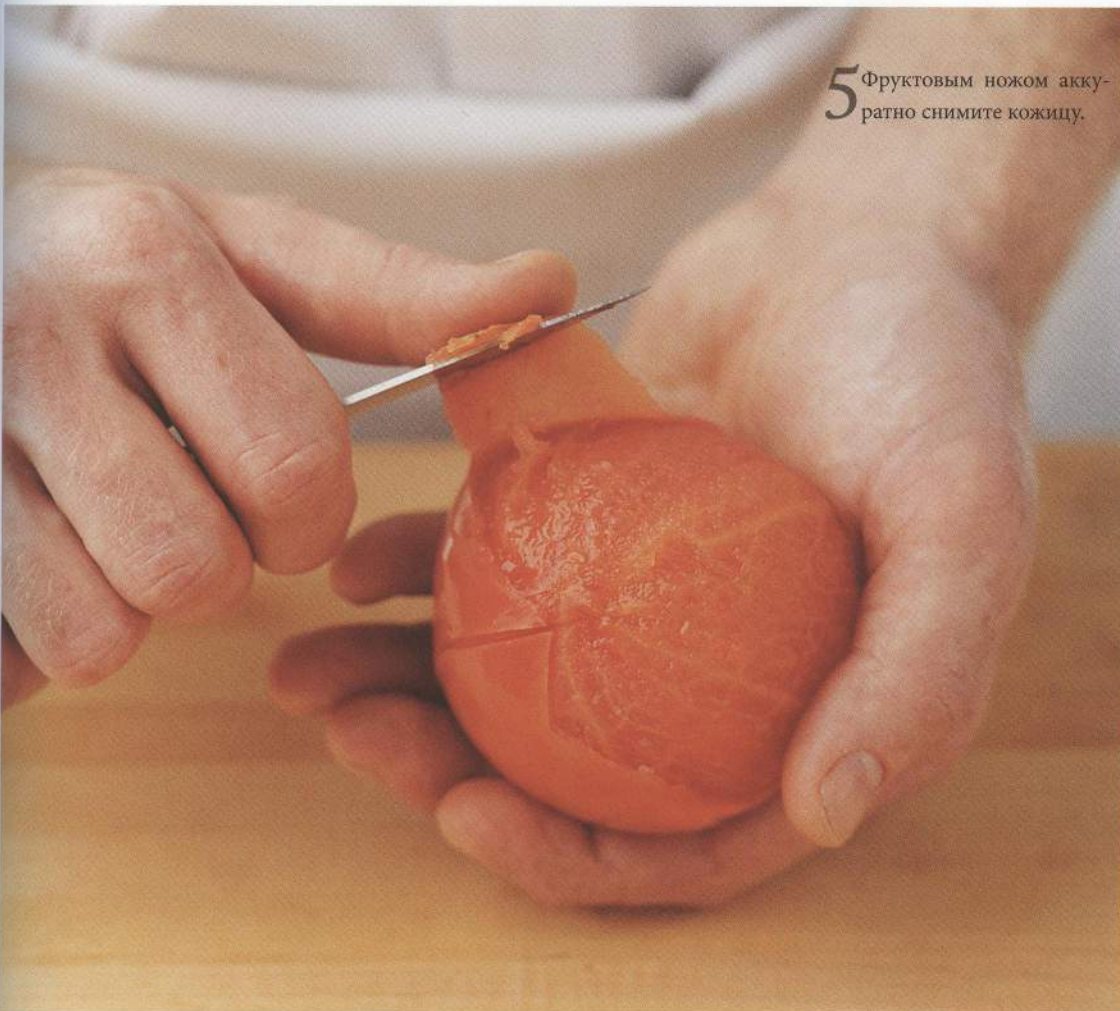
**2** Снизу сделайте на кожице крестообразный надрез. Опустите в кастрюлю с кипящей водой.



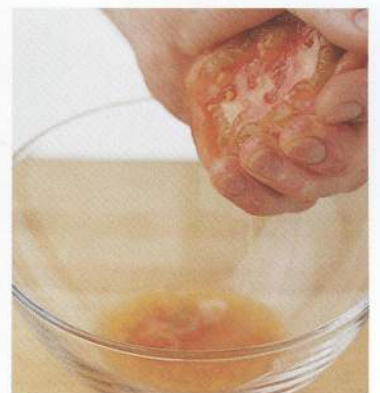
**3** Подержите помидор в кипящей воде около 20 с или пока кожа не лопнет.



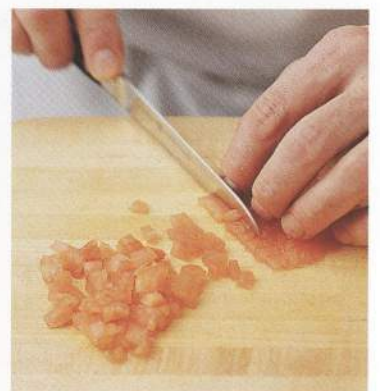
**4** Выньте помидор из кипятка и сразу же переложите в миску с ледяной водой.



**5** Фруктовым ножом аккуратно снимите кожицу.



**6** Разрежьте помидор пополам и аккуратно выдавите семена.



**7** Положите половинки разрезом вниз и нарежьте полосками. Для кубиков нарежьте еще раз поперек.



# СЫРОЕДЕНИЕ

Нет лучшего способа по достоинству оценить подлинные вкусы и текстуры овощей, чем сыроедение. Этот занимательный способ приготовления овощей включает такие техники, как вымачивание и проращивание орехов и бобовых и маринование овощей для разрушения их нежелательной крахмалистой структуры.

В двух словах, концепция сыроедения заключается в том, что продукты нельзя нагревать сильнее 48°C, потому что при более

высокой температуре разрушаются ферменты и еда начинает терять свою питательную ценность. Продукты в натуральном сыром виде сохраняют почти все питательные вещества, а также удивительный вкус и текстуру.

Многие сделали сыроедение своим образом жизни. Я вовсе не навязываю его вам, а лишь призываю вас попробовать некоторые методы, чтобы открыть для себя новые вкусы и текстуры.

## СУШЕНЫЕ ТОМАТЫ (ДЕГИДРАТАЦИЯ ПОМИДОРОВ)

Помидоры, пожалуй, лучше других овощей подходят для такой кулинарной обработки. Хотя таким же образом можно приготовить грибы, фрукты (груши и яблоки) и даже тыкву.



**1** Зазубренным ножом нарежьте помидоры на очень тонкие ломтики – около 3 мм.



**2** Выложите ломтики в один слой в овощесушилке. Слегка смажьте оливковым маслом.



**3** Сушите помидоры при 40°C в течение 6–8 или пока не высохнут. Выньте ломтики из овощесушилки и дайте остыть. Храните в герметичном контейнере.

## Холодный огуречный суп с арбузом, яблоком и джикамой

Этот легкий и освежающий суп можно есть все лето напролет. Яблочные тарты и сладкий арбуз прекрасно контрастируют. Тогараси – порошок из толченого маленького красного японского перца чили.

- 2 огурца
- 2 стл. обычного йогурта
- 1 чл. свежевыжатого лимонного сока
- ½ чл. порошка тогараси
- 4 стл. нарезанных соломкой (2,5 см) огурцов
- 4 стл. нарезанных соломкой (2,5 см) яблок
- 8 чл. мякоти арбуза (без семечек), нарезанной брусочками
- 4 стл. нарезанного на кубики авокадо
- 8 чл. нарезанной на кубики джикамы (мексиканской репы)
- 8 чл. нарезанного на кубики физалиса
- 8 ломтиков сушеных помидоров (с. 356), нарезанных соломкой
- 4 чл. нарезанного ножницами укропа
- 4 чл. зеленого масла с травами (с. 95)

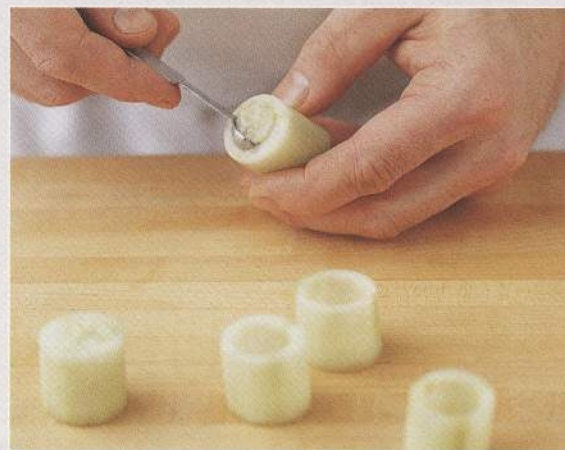
Нарежьте один из огурцов на 8 кусочков размером 2,5 см. Круглой формой (резка в виде цилиндра – *Прим. ред.*) или фруктовым ножом снимите кожицу. Ложкой (обычной или

для мороженого) выньте мякоть из каждого кусочка, чтобы получились «стаканчики». Мякоть положите в блендер.

Второй огурец очистите, мелко нарежьте и тоже положите в блендер с 1 чл. соли. Сделайте однородное пюре. Выложите сито тремя слоями марли, установите сито над миской. Переложите в сито огуречное пюре. Поставьте в холодильник, пока не стечет вся жидкость. Приправьте получившийся огуречный бульон, если необходимо, и оставьте в холодильнике, пока не понадобится.

В небольшой миске смешайте йогурт, лимонный сок и тогараси. Добавьте огуречную соломку и яблоки и слегка перемешайте.

Поставьте по 2 огуречных «стаканчика» в середину каждой миски. Наполните «стаканчи-



Выньте мякоть, чтобы получились «стаканчики»

ки» огуречно-яблочной смесью. Вокруг выложите арбуз, авокадо, джикаму, физалис и помидоры. Налейте огуречный бульон в каждую миску, посыпьте укропом. Сбрызните каждую порцию 1 чл. масла и посыпьте свежемолотым перцем. Подавайте.



# ОТВАРИВАНИЕ

Варить можно почти все овощи. Важно учитывать несколько условий при варке овощей разного цвета и текстуры. Общее правило: все овощи с жесткой текстурой и крахмалистые корнеплоды (картофель, репу и корневой сельдерей) начинают варить в холодной воде, тогда как зеленые кладут в кипяток. Чтобы все овощи сварились равномерно, они должны быть нарезаны на одинаковые кусочки.

Цветные овощи – красную свеклу, белую репу, желтую тыкву и оранжевую морковь – накрывайте при варке крышкой, чтобы не выпаривались кислоты, сохраняющие яркость цвета. Но никогда не накрывайте зеленые овощи: закрытые, они потеряют цвет.

Корнеплоды следует варить в активно кипящей воде (при температуре 100°C), остальные овощи варят на медленном огне.

## ОТВАРИВАНИЕ ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Этот метод подходит для соцветий брокколи, брюссельской капусты, нашинкованной белокочанной капусты, зеленой фасоли, горошка, зеленых бобов, сладкого зеленого горошка, стручкового горошка (как показано на фотографиях) и побегов спаржи.



**1** Посолите воду или другую жидкость для варки и доведите до кипения. Опускайте овощи в кипящую воду маленькими порциями, чтобы минимизировать снижение температуры.

**2** Снова доведите до кипения, затем убавьте огонь и аккуратно варите при небольшом кипении до готовности (см. таблицу на с. 359), соблюдая положенное время варки.

**3** Откиньте овощи в дуршлаг. Если необходимо, освежите холодной проточной водой (нежные овощи опустите в ледяную воду). Процесс приготовления остановится, а цвет сохранится. Подсушите и подавайте.



### СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ

Время варки может быть разным и зависит от дальнейшего использования овощей и способа подачи, а также от вашего желания. Разные способы варки обычно обозначают следующими терминами:

■ **бланширование** – погружение в кипящую воду на очень короткое время, обычно не более чем на 1 мин. После этого овощи быстро охлаждают или опускают в ледяную воду. Овощи бланшируют, чтобы они сохранили цвет, было легче снять с них кожицу или чтобы устранить резкий привкус;

■ **обваривание** – для первичной обработки. Овощи обваривают кипятком, чтобы подготовить для последующей тепловой обработки;

■ **аль денте («на зубок»)** – овощи должны свариться, но сохранить форму и упругость при надкусывании. Такой способ приготовления подходит для зеленых овощей – зеленой фасоли, стручкового горошка или кабачков;

■ **полностью сваренные** – сваренные до мягкости. Корнеплоды и картофель всегда варят до полной готовности.

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

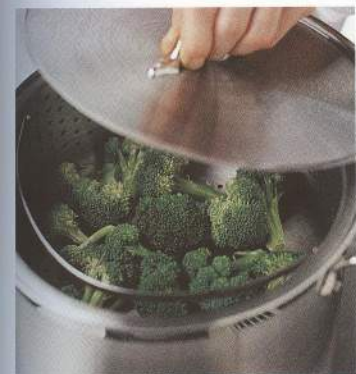
Приготовление на пару максимально сохраняет подлинный аромат овощей. Такие овощи лучше сохраняют форму и будут более твердыми, чем сваренные в воде, главным образом потому, что у овощей не было контакта с жидкостью, только с паром. Овощи, которые можно варить, можно также готовить на пару.

Крупные корнеплоды лучше нарезать на более маленькие кусочки. Мелкие овощи можно оставить целиком.

Обычно количество жидкости для приготовления на пару должно быть таким же, как и количество овощей. Чтобы придать овощам дополнительный аромат, жидкость для приготовления на пару можно приправить, например, травами или лимонной цедрой. Убедитесь, что для циркуляции пара остается достаточно места.

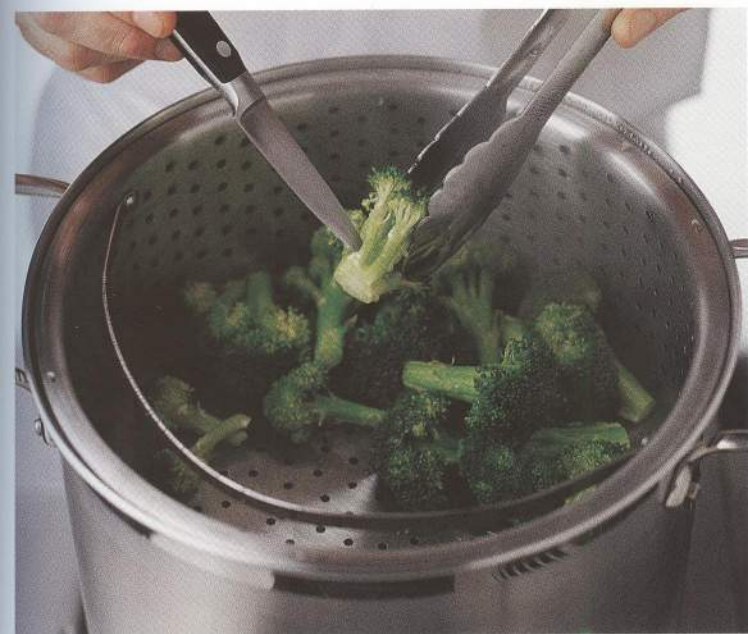
## БРОККОЛИ НА ПАРУ

Этот метод приготовления можно использовать для всех овощей. Понадобится обычная пароварка (как на фото) или китайская из бамбука.



**1** Налейте воду на дно пароварки и доведите до кипения. Выложите соцветия брокколи на решетку в один слой. Закройте пароварку.

**2** Готовьте брокколи до мягкости (проверьте, проткнув самую толстую часть – здесь: ножку соцветия – кончиком ножа). Выньте из пароварки и сразу подавайте.



# Отваривание и приготовление овощей на пару

В этой таблице указано рекомендованное время варки и приготовления на пару для основных овощей. Кто-то любит очень мягкие овощи, кто-то покрепче, поэтому здесь указан диапазон времени. Он также учитывает степень зрелости, размер и сорт одного и того же овоща. Засекайте время с того момента, когда вода закипит. При необходимости накройте крышкой. Готовность проверяйте кончиком острого ножа или вилкой.

ОВОЩ	ОТВАРИВАНИЕ			НА ПАРУ
	Время (в минутах)	Начало варки (холодная/ кипящая вода)	Накрывать крышкой?	Время (в минутах)
артишоки (доньшки)	20–30	холодная	нет	15–20
артишоки (целиком)	20–40	холодная	нет	25–35
мини-артишоки	15–18	холодная	нет	15–20
спаржа	3–4	кипящая	нет	4–10
зеленая фасоль	2–8	кипящая	нет	5–12
свекла (любая)	30–60	холодная	да	30–60
брокколи	2–3	кипящая	нет	5–10
брюссельская капуста	5–12	кипящая	нет	10–15
капуста (четвертушки)	5–15	кипящая	нет	6–15
капуста (нашинкованная)	3–5	кипящая	нет	5–10
мини-морковь	3–4	кипящая	да	10
морковь (кубиками/ ломтиками)	5–10	кипящая	да	8–10
цветная капуста (соцветия)	2–3	кипящая	нет	5–8
цветная капуста (целиком)	10–15	кипящая	нет	15–20
сельдерей корневой (кубиками/дольками)	8–10	холодная	нет	8–10
кукуруза (початок)	3–4	кипящая	нет	6–10
зеленые овощи (нарезанные)	5–7	кипящая	нет	10–12
лук-порей (целиком/пополам)	10–15	кипящая	нет	12–15
горох, полевой (стручковый)	2–3	кипящая	нет	5–10
горошек, посевной (свежий)	3–5	кипящая	нет	5–10
картофель, молодой (варка)	10–25	холодная	нет	15–35
картофель, мучнистый (кубиками)	15–20	холодная	нет	15–35
шпинат	1–2	кипящая	нет	3–4
тыква, летняя (нарезанная)	5–8	кипящая	нет	5–10
тыква, зимняя (кусочки)	12–15	кипящая	да	15–30
брюква (толстые ломтики)	8–12	холодная	да	10–15
картофель батат (кубики)	15–35	холодная	да	30–45
репа (толстые ломтики/ кубики)	8–12	холодная	да	10–15

## ЗАПЕКАНИЕ В ПЕРГАМЕНТЕ

Это очень быстрый и изысканный способ приготовления овощей, при котором практически полностью сохраняются текстура, вкус и ароматы. Овощи заворачивают в пергаментную бумагу (фр. en papillote) и запекают в духовке. На самом деле они готовятся на пару, а не запекаются.

Нежные овощи больше всего подходят для такого приготовления, потому что не требуют продолжительного запекания. Для равномерного приготовления и ускорения процесса картофель и другие корнеплоды и клубнеплоды следует сперва потомить или обварить кипятком.

### МИНИ-МОРКОВЬ И РЕПА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ПЕРГАМЕНТЕ

Приготовление в индивидуальных свертках превращает самые непритязательные овощи – морковь и репу – во что-то особенное.

225 г мини-моркови, очищенной, с удаленными зелеными концами

225 г мини-репок (или мелких реп), разрезанных пополам или на дольки (в зависимости от размера)

оливковое масло холодного отжима, для смазывания

веточки тимьяна

веточки розмарина

**1** Нагрейте духовку до 230°C. Обварите морковь и репу в кастрюле с кипящей подсоленной водой в течение 3 мин. Откиньте и освежите в ледяной воде.

**2** Вырежьте 4 больших куска пергамента в форме сердца, смажьте маслом и согните пополам (книжкой). Разделите морковь и репу на 4 порции.



**3** Разложите овощи порционно на одну половину пергамента, приправьте солью и перцем. Добавьте тимьян и розмарин. Накройте сверху второй половиной пергамента.



**4** Начиная от верха сердца, заверните края пергамента. Убедитесь, что загнутые края находят один на другой – конверт должен быть крепко свернут.



#### ЗАПЕКАНИЕ В ПЕРГАМЕНТЕ

Запекают в основном в пергаменте или фольге, которые вырезают в форме сердца: в них герметично заворачивают овощи и приправы. Во время приготовления ингредиенты образуют пар, который вздувает бумагу. В результате получается очень сочная и ароматная еда. Для этих целей также можно использовать банановые и виноградные листья, а также листья, в которые остались после очистки початка кукурузы.



**5** Нижний угол «сердца» подверните, чтобы он удерживал завернутые края свертка.



**6** Положите свертки на противень и запекайте 5–8 мин или пока бумага не вздуется.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В СВЧ-ПЕЧИ

СВЧ-волны перемешивают молекулы воды (содержащейся в самом продукте или добавленной), образуя пар. Овощи, которые можно готовить на пару, можно приготовить и в микроволновой печи.

### МИНИ-АРТИШОКИ В СВЧ-ПЕЧИ

**1** Положите артишоки в посуду для микроволновой печи. Налейте немного воды на дно посуды и добавьте несколько веточек розмарина.



**2** Накройте блюдо пищевой пленкой с мелкой перфорацией для выхода пара или обычной крышкой. Готовьте в СВЧ-печи, пока артишоки не станут мягкими. Выньте из печи и дайте постоять несколько минут. Снимите крышку и подавайте.



Перед подачей откройте свертки либо предоставьте эту возможность каждому из участников трапезы



#### СВЧ-ПЕЧЬ: СОВЕТЫ

- Время приготовления зависит от выбора мощности в Вт (ваттах) вашей печи, а также от свежести, вида, количества и предварительной подготовки овощей. Изучите рекомендации в инструкции к вашей печи.
- После того как вы вынете овощи из печки, дайте им немного постоять. Это завершит приготовление.
- Будьте осторожны, открывая блюдо: пар внутри очень горячий. Если вы использовали пищевую пленку, сперва надрежьте ее и только потом снимайте.

# СУВИД

Пожалуй, в результате самого нежного низкотемпературного способа приготовления – сувид (фр. *sous vide*) – получаются самые вкусные, тающие во рту овощи. Овощи с приправами и небольшим количеством жидкости (воды или бульона) герметизируют в специальном пакете, а затем медленно варят, пока их текстура

не станет нежнейшей. У овощей будет не только потрясающий вкус, это еще и очень здоровый способ приготовления пищи, потому что питательные вещества сохраняются в варочной жидкости, которую подают вместе с овощами, а жир вообще не требуется или добавляется в минимальном количестве.

## РЕПА СУВИД

450 г репы, нарезанной на крупные кубики

1 ст.л. оливкового масла

120 мл куриного бульона

веточки шалфея и тимьяна



**1** Положите репу в герметичный пластиковый пакет вместе с бульоном, оливковым маслом и веточками шалфея и тимьяна.

**2** Выдавите весь воздух из пакета, закройте, прижав уплотнительную ленту. Вскипятите воду в кастрюле.

**3** Убавьте огонь, чтобы вода едва кипела. Погрузите пакет в горячую воду и медленно варите при слабом кипении 2 ч. Доливайте воду, если необходимо.

**4** Выньте пакет из воды. Откройте, когда он достаточно остынет, чтобы его можно было взять в руки. Переложите репу с жидкостью в миску и подавайте горячей.



### ГЕРМЕТИЧНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ ПАКЕТЫ

Не каждый герметичный полиэтиленовый пакет годится для погружения в горячую воду. Прочитайте указания производителя на упаковке, перед тем как использовать их для низкотемпературной готовки (сувид).

## Козлобородник, желтая свекла и морковь сувид

### Для козлобородника

- 4 стебля козлобородника
- 2 ст.л. оливкового масла холодного отжима
- 2 веточки тимьяна
- 2 ч.л. хересного уксуса
- 4 жареных зубчика чеснока (с. 365)
- 2 ч.л. мелко нарезанной петрушки

### Для желтой свеклы

- 200 г желтой свеклы, очищенной и нарезанной на кубики размером 2,5 см
- 2 ст.л. оливкового масла холодного отжима
- веточка эстрагона
- 2 ч.л. нарезанного эстрагона
- ½ ч.л. измельченных зерен кориандра
- 240 мл овощного бульона

### Для моркови

- 3 моркови, очищенные и порезанные пополам
- 1 ст.л. оливкового масла холодного отжима
- 115 г утиного жира
- 2 ч.л. бальзамического уксуса
- 3 коробочки черного кардамона
- 2 ч.л. нарезанного шалфея

### Для подачи

- 3 ч.л. сливочного масла
- 1½ ч.л. оливкового масла
- 120 мл нагретого светлого телячьего жюса (с. 38)
- 4 ч.л. мелко нарезанной петрушки

Очистите козлобородник, обрежьте концы и порежьте пополам. Положите в герметичный пакет с маслом, тимьяном, уксусом и жареным чесноком. Приправьте, закройте пакет и отложите.

Желтую свеклу положите в герметичный пакет с маслом, веточкой эстрагона, зернами

кориандра и овощным бульоном. Приправьте, закройте и отложите.

В герметичный пакет положите морковь с маслом, утиным жиром, бальзамическим уксусом и кардамоном. Приправьте и закройте.

В большой кастрюле вскипятите воду. Убавьте огонь, чтобы вода едва кипела (63°C). Погрузите пакеты с овощами и варите в едва закипающей воде 2 ч. Выньте пакет с козлобородником. Варите свеклу и морковь еще 30 мин, затем выньте. Откройте пакеты, когда они немного остынут.

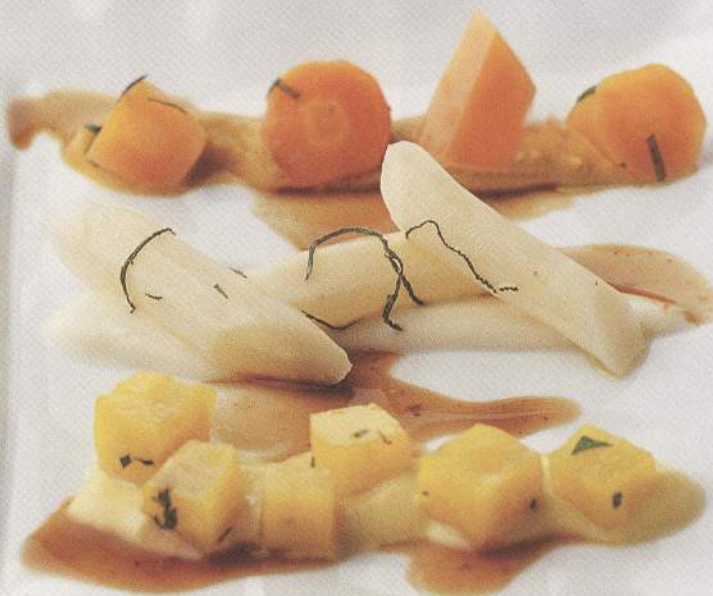
Отложите 4 куса козлобородника. Удалите веточки тимьяна. Остальной козлобородник нарежьте и затем вместе с варочной жидкостью измельчите в блендере. Переложите в маленькую кастрюлю. Отложите с кусочками козлобородника.

Отложите 6 кусочков свеклы. Удалите веточку эстрагона. Нарежьте остальную свеклу и с варочной жидкостью в блендере приготовьте пюре. Переложите в маленькую кастрюлю. Отложите с кусочками свеклы.

Отложите 6 кусочков моркови. Удалите черный кардамон. Мелко нарежьте остальную морковь и с варочной жидкостью в блендере приготовьте пюре. Переложите в маленькую кастрюлю. Отложите с кусочками моркови.

Перед подачей разогрейте все пюре и приправьте. Козлобородник нарежьте на кусочки размером 2,5 см по диагонали, свеклу – на маленькие кубики, а морковь – кусочками наискосок. Каждый вид овощей разогрейте отдельно, добавив по 1 ч.л. сливочного и ½ ч.л. оливкового масла. Смешайте козлобородник с петрушкой, свеклу с мелко нарезанным эстрагоном, а морковь с шалфеем. Все приправьте.

Возьмите большие квадратные тарелки. Выложите пюре из овощей в следующем порядке сверху вниз рядами: морковный, из козлобородника, свекольный. Разложите кусочки овощей на соответствующих соусах. Сбрызните вокруг подогретым светлым телячьим жюсом, посыпьте овощи петрушкой и приправьте небольшим количеством свежемолотого перца.





## ЗАПЕКАНИЕ И ЖАРЕНИЕ

Оба кулинарных метода используют сухой жар, при котором еда окружена горячим воздухом, как правило в духовке, хотя иногда это может быть и вертел на открытом огне. Термин «жарение» часто применяют к мясу и птице, тогда как «запекание» обычно используют для хлеба, мучных изделий и рыбы. На самом деле эти две техники немного различаются.

Запекание и жарение обогащают вкусы овощей и часто образуют вкусную коричневую карамелизованную корочку.

Овощи с толстой кожей, такие как картофель, репа, зимние и летние тыквы, свекла, баклажаны и перцы, хорошо подходят для запекания и жарения. Также попробуйте зажарить грибы. Овощи можно запекать и жарить с кожей или предварительно почистив.

Картофель и другие корнеплоды и клубнеплоды нарезают кусочками и перед жарением обычно обваривают кипятком. Многие виды овощей запекают или жарят, чтобы потом приготовить пюре (с. 366).

### ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА

Картофель обычно запекают с кожурой, в фольге или без – этот метод приготовления великолепно подходит и для многих других корнеплодов и клубнеплодов. В этом рецепте запекают свеклу в фольге, но подойдут и репа, брюква или козлобородник. Берите овощи одинакового размера, чтобы они пропеклись равномерно. Подавайте очищенными или с кожей.

4 свеклы, желательного размером с мяч для крикета  
оливковое масло, для сбрызгивания

**1** Нагрейте духовку до 200°C. Очистите свеклу, оставьте только по 2,5 см кожи, тщательно помойте и хорошо обсушите. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла и равномерно вотрите его в свеклу, посыпьте грубой морской солью. Заверните каждую свеклу в фольгу.



**2** Положите в неглубокую форму для запекания. Выпекайте на средней полке духовки около 45 мин или до мягкости. Проверьте вилкой: она должна легко выниматься. Выньте свеклу из духовки и отложите остывать.

**3** Когда свекла остынет (так, чтобы не обжигала руки), снимите кожу фруктовым ножом (наденьте одноразовые перчатки, поскольку свекла сильно пачкает руки, а сок отмывается с трудом).

**4** Нарезьте свеклу ломтиками и приправьте солью и перцем. Подавайте теплой или холодной по желанию.

## ЖАРЕНИЕ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ

Так готовят не только мускатную, но и другие зимние тыквы – обыкновенную, желудевую, тюрбанную и японскую кабочку. Так же можно жарить картофель, репу, пастернак и брюкву.

Вы можете дополнить тыкву разными вкусами, посыпав перед жарением промасленную мякоть нарезанной зеленью – розмарином, орегано и тимьяном. Или внесите сладкий штрих – попробуйте смешать немного коричневого сахара со сливочным или оливковым маслом.

675 г мускатной тыквы, разрезанной пополам, очищенной и без семян (с. 344)

3 стл. растопленного сливочного или оливкового масла

**1** Нагрейте духовку до 200°C. Нарежьте тыкву на одинаковые кубики размером 2,5 см. Положите на выстеленный фольгой противень. Сбрызните растопленным маслом и перемешайте, чтобы кубики тыквы равномерно покрылись маслом.

## Время запекания и жарения овощей

Готовьте при температуре 180–190°C, если не указано 200–220°C. От размера овощей зависит время.

ПОДХОДЯЩИЕ ОВОЩИ	ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
спаржа	8–10 мин (в горячей духовке)
баклажан, разрезанный пополам	25–35 мин
свекла, с кожей	45 мин (в горячей духовке)
капуста, нарезанная на четыре части (в соусе)	45–60 мин
мини-морковь	45–60 мин
цикорий (в соусе)	20–30 мин
кукуруза в початке, в шелухе	20–30 мин
грибы, все виды	15–20 мин
пастернак, кусочками	30 мин (сначала бланшировать)
картофель, запекание (с кожей)	50–60 мин
картофель, кусочками	30 мин (сначала бланшировать)
сладкий картофель (с кожей)	45–60 мин
зимние тыквы, кубики	45 мин
зимние тыквы, разрезанные пополам	45–60 мин



**2** Приправьте кубики солью по вкусу, затем распределите их в один слой. Поставьте в духовку и жарьте около 45 мин или до готовности (проверьте вилкой или кончиком ножа). Подавайте тыкву горячей.



## ЖАРЕНый ЧЕСНОК

Нагрейте духовку до 180°C. Отрежьте верхушки у 4 целых головок чеснока. Положите их в маленькую кастрюлю и залейте 750 мл молока. Медленно нагрейте, затем варите на слабом огне около 10 мин (варка в молоке немного подсластит и сохранит цвет). Откиньте в дуршлаг. Затем переверните головки на огнеупорное блюдо. Добавьте 120 мл оливкового масла и накройте. Жарьте час-полтора или пока головки не станут мягкими. Оставьте остужаться в масле, затем выдавите мягкие зубчики из кожицы и шелухи. Чеснок можно хранить в холодильнике (в масле) до 3 дней.

## КАРТОФЕЛЬ ГРАТЕН

Один из самых распространенных способов запекания овощей – гратен: запекание до аппетитной корочки без накрывания.

### На 6 порций

сливочное масло, для формы

900 г воскового картофеля, очищенного и нарезанного тонкими ломтиками

200 г свеженатертого пармезана или другого сыра с ярко выраженным вкусом

500 мл жирных сливок

**1** Нагрейте духовку до 180°C. Смажьте сливочным маслом форму для выпекания диаметром 20 см. Выложите дно формы слоем из ломтиков картофеля. Приправьте солью и перцем и посыпьте сыром. Выкладывайте слоями, пока не выложите весь картофель; последний слой должен быть из сыра.

**2** Полейте равномерно сливками. Запекайте в течение 1,5 ч или пока картофель не станет мягким (проверьте шпажкой), а сверху не образуется золотисто-коричневая хрустящая корочка. Подавайте сразу.



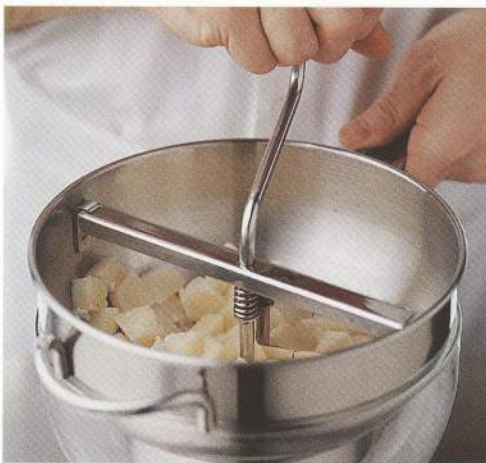
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЮРЕ

Пюре из овощей можно подавать само по себе или использовать в других блюдах (например, смешивать с другими ингредиентами для приготовления суфле и терринов). Поэкспериментируйте, например соедините фенхель с яблоком.

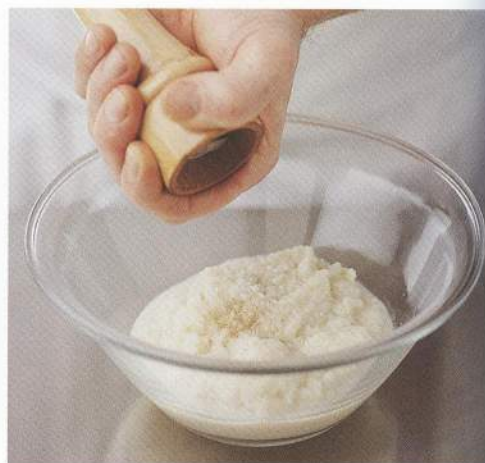
Самый привычный способ подготовки овощей для пюре – варка, запекание или приготовление на пару. В некоторых случаях можно использовать СВЧ-печь. Овощи можно чистить как до, так и после приготовления. Большинство корнеплодов и клубнеплодов можно варить в воде. Такие овощи, как корневой сельдерей, репу и пастернак, лучше варить в молоке, чтобы сохранить цвет и добавить немного сладости. Зеленые овощи нужно варить, чтобы они стали чуть мягкими: они потеряют цвет, если их переварить. Все остальные овощи варят, пока не станут мягкими и не начнут разваливаться.

Приготовление пюре с помощью пресс-пюре, сита или пищевой мельницы удалит одновременно все волокна и шкурки. Если для пюре из волокнистых овощей вы используете блендер или кухонный комбайн, вам придется протереть готовое пюре через сито, чтобы удалить волокна и кожу.

## ПИЩЕВАЯ МЕЛЬНИЦА



**1** Приготовьте овощи (здесь: корневой сельдерей) и откиньте. Переложите в пищевую мельницу, установленную над миской, поверните ручку и продавите овощи чрез сито.



**2** Приправьте пюре по вкусу. Его теперь можно подавать (разогрейте, если необходимо) или использовать для другого блюда.

## СИТО

Пюре из волокнистых овощей (здесь: корневой сельдерей) сперва измельчите в блендере или комбайне, а затем переложите в мелкое сито, установленное над миской. Резиновым шпателем продавите пюре через сито, чтобы удалить волокна и сделать пюре однородным.



# ФАРШИРОВАНИЕ

Замечательный способ приготовления овощей в качестве основного блюда или гарнира. Фаршировать можно большинство овощей, хотя методы могут различаться в зависимости от текстуры каждого отдельного овоща. Начинку чаще всего делают из морепродуктов, мяса, сыра, риса и сухарей.

Перцы, лук, зимние и летние тыквы, помидоры идеально подходят для фарширования, и их обычно запекают. Другие фаршированные овощи, такие как цветы кабачков, готовят на плите. Чтобы связать ароматы, обычно начинка должна включать в себя тот

овощ, который фаршируют (то есть начинка фаршированного лука должна содержать немного лука).

Фарширование сырого овоща производит больше сложносочиненных вкусов в готовом блюде. Однако фарширование частично приготовленного овоща, например помидора, облегчит управление вкусом и текстурой. Вы также можете фаршировать уже полностью приготовленные овощи. Например, жареную тыкву можно наполнить готовой начинкой, а потом все вместе просто подогреть в духовке перед подачей.

## ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ДИКИМ РИСОМ

- 4 зеленых перца

---

- 85 г дикого риса, сваренного и откинутого

---

- 115 г нарезанных соломкой вяленых помидоров

---

- 74 г жареных, очищенных и нарезанных на кубики зеленых перцев (с. 354)

---

- 100 г приготовленных баклажанов, нарезанных кубиками

---

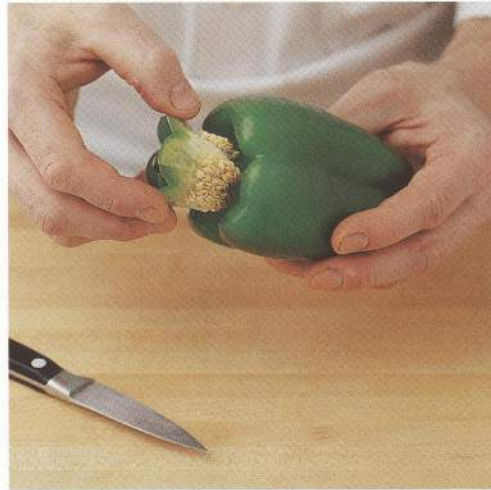
- 2 ст.л. нарезанного ножницами шнитт-лука

---

- 2 ч.л. оливкового масла холодного отжима

---

- 1 ч.л. свежего лимонного сока



### ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Ложка для дыни — замечательный инструмент для удаления сердцевин и мякоти при подготовке овощей для фарширования, особенно помидоров, лука и кабачков.

**1** Нагрейте духовку до 190°C. Удалите у перцев черешок и сердцевину. Промойте изнутри, чтобы удалить семена, затем промокните перцы чистым бумажным полотенцем.

**2** Смешайте все остальные ингредиенты, приправьте и наполните перцы. Поставьте вертикально в промасленную форму и накройте фольгой. Запекайте примерно 1 ч или пока не начнут шипеть и не станут очень мягкими.



## ПАССЕРОВКА

Во время этого быстрого метода приготовления (иногда он также называется сотирование) овощи готовят на плите в небольшом количестве масла в широкой сковороде с низкими краями при очень высокой температуре, постоянно помешивая. От жарения в сковороде с низкими краями (с. 372) пассеровка отличается количеством жира и тем, что при жарении не нужно перемешивать и подбрасывать овощи.

Пассеруют нежные зеленые листовые овощи, лук, летние тыквы

и грибы. Сковорода не должна быть переполнена, иначе овощи не прожарятся равномерно.

Иногда пассерованием завершают приготовление предварительно обваренных овощей, например корнеплодов и клубнеплодов. Пассерованные овощи также можно глазировать (см. с. 369) – в конце приготовления добавляют немного сахара и сливочного масла.

После того, как вы переложите из сковороды овощи, в ней же можно сделать соус, чтобы сохранить все ароматы.

## ПАССЕРОВАНИЕ ТВЕРДЫХ ОВОЩЕЙ

**1** Поставьте сотейник на сильный огонь. Когда он нагреется, добавьте немного (едва прикрыв дно) очищенного сливочного или растительного масла.



**2** Как только масло нагреется, добавьте овощи (здесь: брусочки кабачка). Постоянно переворачивайте и подкидывайте овощи, чтобы они приготовились равномерно.



**3** Когда овощи подрумянятся и станут мягкими, снимите с огня и подавайте.

## ПАССЕРОВАНИЕ ЛИСТОВЫХ ОВОЩЕЙ

Листовые овощи (здесь: шпинат) должны полностью высохнуть перед приготовлением, чтобы вода не расслоила горячее масло. Нагрейте в сотейнике небольшое количество сливочного масла, затем добавьте овощи. Если хотите, добавьте раздавленный зубчик чеснока для вкуса. Поворачивайте и подкидывайте листья, пока они не поникнут и не станут мягкими, затем приправьте и сразу подавайте.



# ГЛАЗИРОВАННАЯ ПАССЕРОВАННАЯ МОРКОВЬ

В этом рецепте пальчиковая мини-морковь покрывается вкусной глазурью. Таким же образом можно глазировать небольшие репы или кубики зимней тыквы.

20 мини-морковок или 225 г очищенной, нарезанной ломтиками и обваренной моркови

45–55 г сливочного масла

1½–2 ч.л. сахарного песка

**1** Положите морковь в горячий сотейник со сливочным маслом и сахаром (для мини-моркови возьмите меньше масла и сахара).

**2** Переворачивайте и подкидывайте морковь, пока она не станет мягкой и не покроется вкусной сладкой глазурью. Подавайте сразу.



## Время пассерования овощей

Размер овощей влияет на время приготовления, указанное в таблице.

ПОДХОДЯЩИЕ ОВОЩИ	ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
спаржа	3–4 мин
капуста, нашинкованная	5–7 мин
полевой горох (стручковый)	3–6 мин
грибы	3–5 мин
луковицы, нарезанные ломтиками	3–5 мин
перцы, нарезанные ломтиками	3–6 мин
белые грибы (свежие)	5–7 мин
салат радиккио	3–5 мин
лук-шалот, целиком (глазированный)	10–15 мин
шпинат	3–5 мин
кукуруза, зерна (свежая)	3–5 мин
зимняя тыква, кусочками	3–5 мин

## ЖИРЫ ДЛЯ ПАССЕРОВКИ И ЖАРЕНИЯ

Важно знать, какие жиры подходят для пассерования. Я люблю готовить на рапсовом, подсолнечном, арахисовом, кукурузном, оливковом маслах и масле из виноградных косточек. Все они подходят для жарения в неглубокой сковороде и фритюра. Сливочное масло — цельное или очищенное (с. 26) и растопленные животные жиры, такие как бекон или утиный жир, также хороши для пассерования и жарения в неглубокой сковороде, но не годятся для фритюра.

# ТУШЕНИЕ

Результаты тушения просто поражают. Овощи осторожно варят на медленном огне в небольшом количестве бульона или другой жидкости в течение продолжительного периода времени. Тушить можно как на плите, так и в духовке. Ключевое различие между тушением с предварительным обжариванием и без заключается

в том, что первый способ требует намного меньше жидкости. В некоторых рецептах тушений с предварительным обжариванием ароматические ингредиенты не томят и не подрумянивают до добавления овощей. Жир добавляют в самом начале тушения овощей, потому что он придает аромат и текстуру готовому блюду.

## ТУШЕНАЯ КРАСНАЯ КАПУСТА

2 стл. вытопленного жира бекона

115 г овощей мирпуа (морковь, лук и сельдерей)

200 г тонко нашинкованной красной капусты

1 стл. хересного уксуса или по вкусу

2 стл. сахарного песка или по вкусу



**1** Нагрейте жир от бекона в кастрюле с толстым дном, добавьте овощи мирпуа и готовьте на слабом огне до размягчения и аромата, но чтобы не обгорели. Добавьте капусту и перемешайте.



**2** Влейте такое количество воды, чтобы она частично закрыла овощи. Добавьте хересный уксус и сахар. Доведите до кипения, накройте и тушите около часа или до мягкости капусты.



**3** Снимите с огня. Выньте овощи мирпуа, приправьте капусту солью и перцем и подавайте горячей.

## Время тушения овощей

В духовке овощи обычно тушат при температуре 180°C. На плите кастрюля всегда должна быть накрыта крышкой, а огонь должен быть слабым.

ПОДХОДЯЩИЕ ОВОЩИ	ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
мини-артишоки	30–45 мин
брюссельская капуста	30–40 мин
капуста, нашинкованная	20–60 мин
цикорий	15–20 мин
фенхель	20–30 мин
лиственная зелень	30–45 мин
лук-порей	20–30 мин
фасоль бамия	30–60 мин
картофель, молодой	20–30 мин
салат радиккио	40–45 мин
летние тыквы, нарезанные ломтиками	8–15 мин



### МИРПУА

Мирпуа — это ассорти ароматных овощей, обычно моркови, лука и сельдерея, которое используется в качестве вкусовой добавки. Я предпочитаю мирпуа из более крупных кусков — тогда раскрывается больше вкусов во время тушения без обжаривания, и всегда удаляю его в конце приготовления. Однако мирпуа можно еще нарезать на маленькие кубики и оставить в готовом блюде. Это дело вкуса.

## Тушеные овощи с карри, каффир-лаймом и рисом басмати

Сладкий карри с листьями каффир-лайма – это безупречная комбинация, а когда она сочетается с острыми чили, имбирем и лимонником для тушеных в кокосовом молоке корнеплодов, результат получается просто ошеломительный.

1 ст.л. масла из виноградных косточек

3 моркови, нарезка турне,  
кусочки размером 2,5 см (с. 345)

3 пастернака, нарезка турне,  
кусочки размером 2,5 см

1 брюква, нарезка турне,  
кусочки размером 2,5 см

20 очищенных луковичек мини

16 клубней молодого воскового картофеля,  
нарезанных на кусочки размером 2,5 см

8 раздавленных зубчиков чеснока

2 мелко нарезанных красных тайских чили  
нарезанный кусочек лимонника длиной 15 см

2 ст.л. мелко нарезанного свежего имбиря

1 нарезанная луковица

2 ст.л. молотого мадрасского карри

3 рваных на кусочки листика каффир-лайма

500 мл овощного бульона или воды

240 мл неподслащенного кокосового молока

### Для украшения

175 г риса басмати, отваренного и горячего

25 г миндальных хлопьев

1 ст.л. черной смородины

1 листочек каффир-лайма, мелко  
нашинкованный

Нагрейте духовку до 150°C. Нагрейте на сильном огне масло из виноградных косточек в форме для запекания. Добавьте морковь, пастернак, брюкву, луковицы и картофель, чеснок, чили, лимонник, имбирь и нарезанную луковицу. Убавьте огонь до сред-

него и готовьте 4–5 мин или пока не появится аромат.

Добавьте карри, листья каффир-лайма, бульон и кокосовое молоко и перемешайте. **Плотно накройте и поставьте в духовку.** Тушите 2 ч или пока овощи не станут совсем мягкими. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Перед подачей положите рис и овощи на середину 4 широких плоских мисок. Налейте жидкость, в которой тушились овощи, и украсьте хлопьями миндаля, черной смородиной и нашинкованными листьями каффир-лайма.





# ЖАРЕНИЕ НА ПЛОСКОЙ СКОВОРОДЕ

Этот высокотемпературный метод приготовления овощей на плите очень похож на пассеровку, за исключением того, что используется больше жира, а овощи переворачивают намного реже. Большинство овощей обваливают в сухарях или обмакивают в жидкое тесто, чтобы защитить от горячего жира, хотя некоторые овощи достаточно просто обваливать в муке. В любом случае образуется красивая золотистая корочка.

Крупные овощи с плотной текстурой, как правило корнеплоды, сперва нужно обварить кипятком, чтобы они хорошо прожарились и сократилось время жарения.

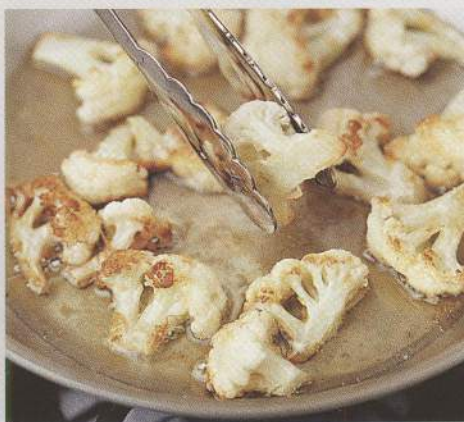
Для этого способа приготовления можно использовать растительные масла – арахисовое, рапсовое, кукурузное и из виноградных косточек, а также очищенное сливочное масло (с. 26). Можно взять также и растопленные животные жиры – утиный или бекон.

## ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

900 г цветной капусты, разделенной на соцветия

обычная мука, для обваливания

масло из виноградных косточек, для жарения



**1** Приправьте соцветия цветной капусты солью и перцем, обвалите в муке и стряхните излишки.

**2** Поставьте сковороду на средний огонь. Налейте масло из виноградных косточек (слоем толщиной минимум 1 см). Когда оно нагреется, положите в сковороду цветную капусту и подрумяньте, затем переверните и готовьте, пока соцветия не станут мягкими и не подрумянятся. Все вместе это займет около 5 мин.

**3** Выньте цветную капусту из сковороды, быстро обсушите на бумажной салфетке и сразу подавайте.



## Время жарения на плоской сковороде

Размер овощей влияет на время приготовления, указанное в таблице.

ПОДХОДЯЩИЕ ОВОЩИ	ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
артишоки, четвертушки (посыпанные мукой)	5–6 мин
баклажаны, ломтики (посыпанные мукой)	5–10 мин
пастернак, кусочки (предварительно обваренные кипятком)	8–10 мин
картофель, кусочки для запекания (предварительно обваренные кипятком)	5–10 мин
картофель, молодой, целиком (предварительно обваренный кипятком)	8–15 мин
сладкий картофель, кусочки (предварительно обваренные кипятком)	5–10 мин

# ЖАРЕНИЕ ВО ФРИТЮРЕ

Эта техника может создавать множество текстур – от тонких, как вафля, чипсов до крокетов, хрустящих снаружи и мягких внутри. Большинство овощей можно жарить во фритюре, однако овощи с высоким содержанием крахмала (картофель и другие корнеплоды и клубнеплоды) получаются особенно удачно. Некоторые

овощи необходимо обмакнуть в жидкое тесто (кляр), чтобы уберечь от высокой температуры кипящего масла. Цель жарения во фритюре – минимальное впитывание жира, золотистый цвет, хрустящая корочка, отсутствие посторонних привкусов масла и минимальная потеря влаги.

## ЧИПСЫ ИЗ БАТАТА

растительное масло для жарения во фритюре

900 г батата (сладкого картофеля)



**1** Нагрейте масло (или фритюрницу) до 160°C. Очистите и нарежьте ножом или ломтерезкой (с. 346) на тонкие ломтики батат. Опустите порцию нарезанного сладкого картофеля как можно глубже в нагретое масло с помощью шумовки для фритюра или жарочной корзинки.

**2** Жарьте кусочки около 2 мин или пока не станут хрустящими и золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выньте батат из масла и быстро обсушите на бумажной салфетке. Пока жарите остальные кусочки батата, держите готовые в горячей духовке, не накрывая.

Перед подачей посолите



### ПРОВЕРКА ТЕМПЕРАТУРЫ МАСЛА

Если у вас нет термометра для проверки температуры масла во фритюрнице, воспользуйтесь этим советом. Нагревайте масло примерно 8 мин, затем бросьте в него маленький кусочек того, что вы собираетесь жарить. Если кусочек плавают на поверхности, масло нагрелось достаточно. Если нет, то продолжайте нагревать масло, проверяя каждую минуту.

## Время жарения во фритюре

Для жарения овощей во фритюре масло обычно нагревают до 180–190°C.

ПОДХОДЯЩИЕ ОВОЩИ	ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
мини-артишоки, обваленные в муке	5–7 мин
спаржа (в жидком тесте)	3–4 мин
брокколи (в жидком тесте)	3–4 мин
цветная капуста, соцветия (в жидком тесте)	3–4 мин
лук, кольцами (в жидком тесте или обваленный в муке)	2–3 мин
перцы, ломтиками (в жидком тесте)	3–4 мин
картофель, очень тонкими ломтиками (чипсы)	2 мин
летние тыквы, ломтиками (в жидком тесте)	2–3 мин
батат, очень тонкими ломтиками (чипсы)	2 мин

# ГРИЛЬ И БАРБЕКЮ

Жарение на гриле и в барбекю – простые и здоровые способы приготовления овощей. Почти все овощи можно готовить таким образом, хотя плотные и крахмалистые, такие как морковь, фенхель, картофель и свекла, сперва должны быть обварены кипятком, чтобы они хорошо прожарились и при этом не обгорели снаружи.

Вы можете предварительно замариновать овощи. Маринад придаст дополнительный вкус, и им можно будет полить овощи во время жарения для большей сочности и румяной корочки.

Чтобы сделать «решетки» на овощах, переверните кусочки на 90°, как только появятся первые полоски от гриля. Когда на одной стороне «решетки» будут готовы, переверните кусочки и повторите.

## БАРБЕКЮ

Овощи, приготовленные на углях, обладают вкусным запахом дымка. Его можно усилить, подложив прямо на горячие угли предварительно вымоченные щепки древесины пекана или другую древесину.

Чтобы огонь не похал, удалите излишки маринада с овощей, перед тем как положить их в барбекю.

## ГРИЛЬ

При жарении на гриле температура может регулироваться как самим источником жара (сделать его сильнее или слабее), так и расстоянием решетки от источника жара. Чтобы зажарить овощи-гриль или обуглить кожу перцев или чили, поставьте решетку на расстояние 7,5–10 см от гриля.

## ГРИЛЬ-СКОВОРОДА

Для этого метода жарения на открытом огне (на плите) используют тяжелую чугунную сковороду-гриль. Если у сковороды рифленое дно, то ваши овощи будут иметь такой же внешний вид и текстуру, как и жареные в барбекю, но только без запаха дыма.

Важно сильно нагреть гриль-сковороду, перед тем как вы положите на нее овощи. Это может занять до 10 мин. Если сковорода хорошо нагрета, вам нужно будет только смазать овощи небольшим количеством растительного масла, чтобы они не прилипли ко дну и остались сочными.



## КАБАЧКИ НА ГРИЛЬ-СКОВОРОДЕ

900 г кабачков, нарезанных на ломтики 5 мм

высококачественное или ароматизированное масло, для смазывания

**1** Хорошо нагрейте сковороду-гриль. Вертикально наколите ломтики кабачка на шпажки (если используете деревянные шпажки, сперва вымочите их в теплой воде 20 мин). Смажьте ломтики растительным маслом и положите на сковороду.

**2** Жарьте кабачки, поворачивая при необходимости, 4–5 мин. Они должны стать мягкими, но остаться упругими. Если хотите, украсьте их «решетками» (см. вступление к разделу).



### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Для гриля и барбекю нарежьте овощи на кусочки одинакового размера – тогда они прожарятся равномерно.
- Если овощи нарезаны на маленькие кусочки, наколите их на шпажки, тогда их будет легко переворачивать.
- Не маринуйте овощи дольше 20 мин. Если они будут оставаться в маринаде дольше, то впитают слишком много жидкости и начнут разваливаться.
- Для простого маринада или соуса для жарения смешайте качественное оливковое масло с рубленой зеленью по выбору – розмарином, шалфеем, орегано или тимьяном.

# КОНСЕРВИРОВАНИЕ

В наши дни овощи солят и маринуют в основном ради ярковыраженного кисло-сладкого вкуса, а не ради хранения. Самый простой способ – сделать рассол и положить в него либо уже приготовленные, либо сырые овощи. Стандартный рассол делают из 1 части соли и 8 частей воды, а для вкуса добавляют сахар, специи, травы и чили. Чаще всего солят огурцы, но с таким же успехом

можно приготовить и другие овощи – бамию, грибы, чеснок, чили, свеклу, цветную капусту, морковь и даже целые артишоки.

Овощи с более твердой текстурой лучше хранятся в засоленном виде.

Что касается хранения, то в этом случае лучше использовать стерилизованные банки и крышки.

## МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

- 2 огурца

---

- 240 мл воды

---

- 120 мл рисового уксуса

---

- 5 стл. сахарного песка

---

- 2 стл. нитратной соли

---

- 1 целая головка гвоздики

---

- 1 чл. семян горчицы

---

- 1 чл. горошин черного перца

---

- 2 свежих тайских чили

---

- 2 лавровых листа

---

- 2 веточки тимьяна

---




**1** Разрежьте огурцы на 4 части вдоль. Если необходимо, обрежьте концы, чтобы они поместились в банке. Смешайте в кастрюле остальные ингредиенты и доведите до кипения. Размешайте, чтобы растворился сахар.

**2** Положите огурцы в стеклянную банку или контейнер и залейте горячим рассолом. Накройте банку и дайте остыть при комнатной температуре. Поставьте в холодильник хотя бы на 12 ч до подачи. Малосолёные огурцы можно хранить в холодильнике до 1 недели.



# ОВОЩНОЙ ТЕРРИН

Террин – элегантный способ приготовления овощей. Несмотря на необходимость предварительного планирования и подготовки, результат стоит потраченных усилий. Вы можете приготовить террин из одного вида овощей или насладиться различными цветами и текстурами в террине из разных ингредиентов.

Существует два основных способа приготовления терринов. Для первого надо приготовить овощное пюре и добавить в него яйца для связки. Смесь запекают в форме. Текстура должна напоминать заварной крем. Такой террин подают горячим или теплым.

Другой способ визуально более привлекательный: овощи выкладывают слоями в пикантном желе (см. ниже).

В терринах можно использовать почти все овощи, однако овощи с более плотной текстурой, такие как морковь и спаржа, лучше сохраняют форму в заливном террине. Компоненты терринов обычно предварительно жарят или варят.

При том, что существуют специальные затейливые формы для терринов, даже в обычной форме для хлеба у вас получится привлекательный террин.

## ТЕРРИН ИЗ МИНИ-МОРКОВИ

На 6–8 порций

60 шт мини-моркови или 40 шт  
обычной моркови среднего размера

2 стл. оливкового масла

4 пластинки желатина

240 мл подогретого морковного сока



**1** Нагрейте духовку до 180°C. Почистите морковь, затем в форме для запекания перемешайте с оливковым маслом и приправьте. Жарьте 45–60 мин или до мягкости. Откиньте и хорошенько обсушите.

**2** Погрузите пластинки желатина в небольшую миску с водой и вымачивайте 5 мин или пока не размякнут. Выньте из воды и аккуратно отожмите, затем добавьте в теплый морковный сок.

**3** Выстелите форму размером 20x5x7,5 см пищевой пленкой так, чтобы она свисала за край. Обмакните несколько кусочков жареной моркови в желе и положите в форму в один слой. Приправьте.

**4** Продолжайте обмакивать и выкладывать морковь слоями. Хорошенько прижимайте каждый слой, чтобы не образовывались воздушные карманы.



**5** Когда заполните форму, сложите сверху пленку и накройте. Поставьте террин охлаждаться на 3 ч или пока не затвердеет.

**6** Выньте террин из формы. Острым ножом нарежьте на ломтики толщиной 1 см, затем снимите пленку.



Сладкая морковь в аппетитном желе

## Террин из спаржи и козьего сыра с салатом корн и укропом

Красоту этого овощного террина создает сочетание упругих побегов спаржи, кремообразного гладкого козьего сыра и изящного укропа. Завершающий штрих в виде выдержанного бальзамического уксуса добавит необходимую кислинку.

### На 4–6 порций

- 36 длинных тонких побегов спаржи
- 115 г козьего сыра
- 1 лук-шалот, нарубленный
- пучок мангольда без стеблей
- 1 стл. воды
- 1 стл. веточек укропа
- 3 стл. зеленого масла с травами (с. 95)
- горсть листьев корна (полевого салата)
- 2 стл. бальзамического уксуса выдержки не менее 28 лет

Бланшируйте спаржу в кипящей воде 1 мин, затем откиньте. Отрежьте верхушки и отложите, чтобы использовать позже. Обрежьте стебли до 10 см. Положите 85 г козьего сыра в миску, добавьте лук-шалот и смешайте.

Выложите форму для террина размером 20х6х3,5 см пищевой пленкой так, чтобы она свисала с краев. Распределите сырную смесь тонким слоем по дну формы. Выложите на сыр 6 стеблей спаржи в ряд и приправьте солью и перцем. Поверх спаржи выложите еще один тонкий слой сыра, вдавив его между стеблями и удерживая их на месте. Продолжайте выкладывать слоями – должно получиться 6 слоев спаржи. Сложите сверху пищевую пленку и поставьте в холодильник минимум на 2 ч.

Бланшируйте листья мангольда 1 мин, откиньте и опустите в ледяную воду. Выньте листья и вырежьте стебель. Обсушите на бу-

мажном полотенце. Выложите листья плоско на куске пленки, чтобы получился отдельный слой длиной и периметром как и террин.

Осторожно разверните охлажденный террин и переверните его на слой листьев мангольда. Оберните их вокруг террина, затем заверните весь террин в пленку, сохранив форму. Поставьте в холодильник до подачи.

Смешайте оставшийся сыр с водой до однородной кремообразной массы. Верхушки спаржи и укроп смешайте в миске с 1 стл. масла с травами. Приправьте по вкусу. Перед подачей нарежьте террин на 4–6 ломтиков, затем снимите пищевую пленку.

На одну сторону тарелки положите по ломтику террина, на другую – несколько листьев корна и салата из верхушек спаржи. На каждую тарелку положите немного сырного крема и сбрызните оставшимся маслом с травами и бальзамическим уксусом.





# ПАСТА И КЛЕЦКИ



*Michael Romano*

МАЙКЛ РОМАНО



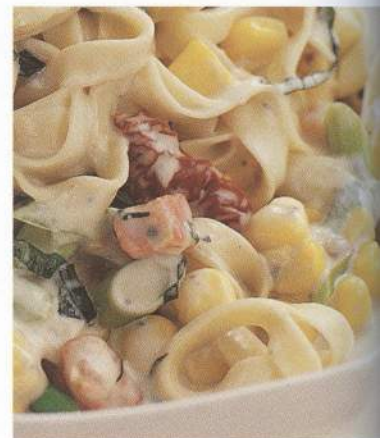
Паста – так называются изделия из теста, изготовленные из муки, смешанной с водой. Наиболее часто для производства пасты используется мука твердых сортов пшеницы. Одинаковая по названию и даже форме паста может быть сухой и свежей. К первой относятся предназначенные для длительного хранения изделия (спагетти, рожки, ушки, ракушки и прочее) из высушенного теста. Ко второй – не предназначенные для длительного хранения изделия из свежего теста. Пшеница твердых сортов отличается высоким содержанием клейковины, из нее делают муку крупного помола. Из обыкновенной пшеницы делают муку для свежей пасты. Иногда ее смешивают с твердой пшеницей. Пшеница двузернянка, или полба, по-итальянски «фарро», – древний вид пшеницы, из которой делают муку для сухой пасты. Непросеянная мука, смолотая с отрубями и зародышами, используется в венецианской кухне для приготовления биголи – разновидности свежей толстой домашней лапши, немного похожей на спагетти. Гречневая мука используется в Ломбардии для приготовления толстой плоской лапши пиццоккери. Из гречневой муки также делают клецки и японскую лапшу соба.

В Азии для приготовления лапши используют муку из ячменя, риса, проса, золотистой фасоли (маша), морских водорослей, тапиоки, сои и овса. Также широко применяются картофельный крахмал, кукурузная мука, полента (кукурузная крупа), самые различные бобовые и даже сушеные овощи – артишоки и топинамбур. Обработанные семена амаранта и квиноа – известных еще в доколумбовый период американских зерновых растений с высокопитательными свойствами – используются для приготовления «макаронного» теста и в наши дни.

**При промышленном производстве** сухой пасты, как правило, используется вода. В некоторых регионах Италии в тесто для пасты кладут яйца или яичные желтки, в других случаях их заменяют сухим яичным порошком или желтком. На Сицилии для приготовления пасты используют сыр; из муки и сыра рикотта готовят ньокки и кавателли. В некоторых рецептах предусмотрено использование растительного масла, белого вина и молока. Ряд паст ароматизируют и окрашивают, используя такие добавки, как пюре шпината, свеклы, грибов и помидоров. Для черного цвета пасты применяют чернила кальмара и каракатицы. При изготовлении свежей пасты часть воды или вся вода в базовом рецепте заменяется яйцами и/или яичными желтками с возможными добавками белого вина, растительного масла и других вкусных и ароматных жидкостей. Мягкие сорта пшеницы отличаются меньшим содержанием клейковины по сравнению с твердыми.

Миллионы людей по всему миру ежедневно употребляют сухую пасту различной формы. Однако многие люди ассоциируют слово «свежий» с пользой для здоровья и считают свежую пасту лучше и полезнее сухой. Это не так. Сухая паста может быть продуктом очень высокого качества, поскольку мука твердых сортов пшеницы сохраняет большее количество питательных веществ, чем мука мягких сортов, используемая в свежей пасте. В наше время в магазинах можно купить итальянскую сухую пасту, изготовленную из экологически чистой пшеницы, выращенной без применения химических удобрений.

**Пельмени** изготавливают из зерновых культур или овощей с высоким содержанием крахмала, клецки – это изделия из теста с различными приправами или травами. Эти блюда готовят путем варки на пару или в приправленной жидкости, например в супе или тушеном блюде, чтобы клейковина набухла и стала легкой. Часто пасту начиняют всевозможными фаршами из мяса или фруктов. В Южной Германии и Австрии в тесто добавляют яйца, масло, сыр, печенку, молоко и другие компоненты. В этой части мира клецки называют кнедликами, нокерлями и шпецле – в зависимости от их размеров и формы. Итальянские и азиатские клецки стоят в стороне от английской и европейской кухни. Ньокки, например, можно рассматривать как тип свежей пасты специфической формы, тогда как в Китае, Центральной Азии и России такие изделия, как вонтон, манты, маньтоу, шао-май и русские пельмени, больше напоминают итальянские равиоли.





THESE PASTAS ARE PERFECT FOR A LIGHT AND HEALTHY MEAL. THEY ARE EASY TO MAKE AND CAN BE SERVED WITH A VARIETY OF SAUCES. TRY THEM WITH A TOMATO SAUCE, A PESTO SAUCE, OR A SIMPLE BUTTER SAUCE. THEY ARE ALSO GREAT FOR A SALAD OR AS A SIDE DISH. ENJOY!



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕЖЕЙ ПАСТЫ

Приготовление свежей пасты с нуля определенно считается одним из самых радостных и приятных занятий на кухне. Изготовление пасты, как и любое начинание, требует терпения и навыков, но я уверен, что приложенные усилия потом будут щедро вознаграждены.

Существует два метода приготовления теста для свежей пасты – ручной или в пищевом комбайне. Второй метод более быстрый, однако у первого есть свои преимущества: у готовящего тесто есть возможность прочувствовать тесто и его текстуру, понять, сколько муки могут впитать яйца, и в результате получить более нежную пасту. Помните, что понятие «нежный» не означает дряблый: отваренная свежая паста, если она была правильно приготовлена, должна сохранить текстуру и ощутимую при укусе внутреннюю упругость.

Существует два способа раскатки готового теста. При ручном методе используется длинная скалка диаметром не более 4 см. Ручная раскатка требует больше навыков. Эта скалка удобнее более толстой. Гладкая цилиндрическая скалка позволяет лучше чувствовать тесто. Я всех убеждаю попробовать ручную раскатку теста просто ради удовольствия.

Альтернатива – качественная ручная или электрическая лапшерезка. С их помощью также получается превосходная паста.

Я считаю, что из теста, раскатанного вручную, получается более пористая паста, которая быстрее и лучше впитывает соусы, тогда как лапшерезка делает пасту более плотной, ровной и гладкой.

Рабочая поверхность может быть разной. Самые распространенные – деревянная, каменная (как правило, мраморная) и из нержавеющей стали.

Приготовление свежей пасты состоит из четырех шагов:

- Первый шаг – подготовка теста из основных компонентов, – как правило, муки, яиц и небольшого количества соли. Иногда добавляют оливковое масло, белое вино или молоко. По желанию можно добавить другие приправы или продукты для цвета.
- Второй шаг – вымешивание теста и создание его «тела» для тонкой раскатки.
- Третий шаг – создание тонко раскатанного листа теста, *la sfoglia*. Изготовителей пасты в Италии называют *sfogline*.
- Заключительный этап – придание *sfoglia* желаемой формы.

## ВЫМЕШИВАНИЕ ТЕСТА ВРУЧНУЮ

Следует учитывать, что в Италии и везде, где люди вручную вымешивают тесто, количество продуктов в рецептах указано приблизительно. Одни рассчитывают объем теста, исходя из «одного яйца» на человека, другие – по количеству муки. Яйца впитывают столько муки, сколько нужно. В некоторых областях Италии, например в провинции Эмилия-Романья, в тесто не кладут соль. Я соль добавляю.

Лучше тесто будет чуть более влажным, чем слишком сухим: тогда с ним удобнее работать. И всегда легче добавить немного муки, чем жидкости. Если все же тесто получилось суховатым, смачивайте его руками, не наливая воду в тесто.

**Этот рецепт рассчитан на такое количество готовой пасты, из которой, в зависимости от толщины и формы, можно приготовить 4 порции закуски или 2 порции основного блюда**

165 г муки «00» («Экстра») или сильной белой муки

½ ч.л. соли

2 яйца



**1** Подготовьте хорошо освещенную ровную поверхность, по крайней мере 60 см в ширину и 92 см в длину, скалку, скребок для печенья, вилку и мелкое сито. Насыпьте на рабочую поверхность муку и соль и сделайте горку с «колодецем», в которую должны поместиться яйца. Вбейте в «колодец» яйца и слегка взбейте вилкой.



**2** Удерживая рукой «колодец», чтобы яйца не растеклись, начинайте забирать небольшое количество муки из глубины «колодца» и постепенно вмешивать муку в яйца. Аккуратно перемешивайте яйца, постепенно подтягивая муку.

## ВЫМЕШИВАНИЕ ТЕСТА В КУХОННОМ КОМБАЙНЕ

Кухонный комбайн сделает все быстро, но продолжительное вымешивание может перегреть тесто.

**1** Разрыхлите муку и соль в миске кухонного комбайна при пульсовом режиме. Не выключая комбайн, через подающую трубку добавьте взбитые яйца (или яйца, смешанные с вкусовыми добавками – см. ниже) и вымешивайте, пока тесто не начнет превращаться шар. Если тесто получается слишком сухим, добавляйте по 1 ч.л. воды и продолжайте вымешивать.

**2** Выложите тесто на чистую, не посыпанную мукой поверхность и скатайте в шар. Вымешивайте 5–8 мин (см. п. 5, слева) или пока тесто не станет гладким и эластичным. Оберните пленкой и отложите хотя бы на 30 мин до раскатки.



### ПРИДАНИЕ ТЕСТУ ЦВЕТА И ВКУСА

Сперва смешайте один из компонентов с яйцами, а затем продолжайте вымешивать вручную или в кухонном комбайне.

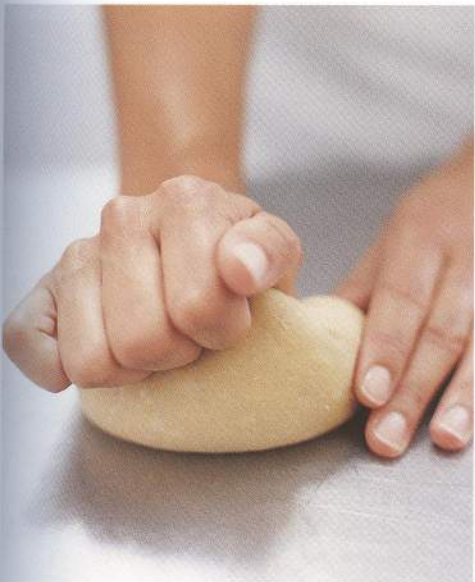
- Для зеленой пасты (см. ниже) возьмите 85 г отваренного мелко нарезанного и хорошо отжатого шпината или пюре из шпината. Из мелко нарезанного шпината получится паста с зелеными пятнами, пюре придаст равномерный зеленый цвет.
- Для красной пасты добавьте 2 ст.л. томатного пюре, в идеале – пюре из сицилийских вяленых помидоров.
- Для лимонной пасты добавьте цедру 2 небольших лимонов, 1 ч.л. грубо молотого черного перца и 2 ст.л. тертого сыра.
- Для грибной пасты приготовьте пюре из 30 г вымоченных сушеных белых грибов и 1 ст.л. накрошенного розмарина.



**3** Когда смесь муки и яиц станет достаточно плотной, чтобы не растекаться, сгребите всю остальную муку в центр и осторожно смешайте до получения теста. Когда оно станет настолько плотным, что перестанет впитывать муку, отложите его в угол, очистите рабочую поверхность, вымойте и высушите руки.



**4** Просейте собранные остатки муки и теста через сито и присыпьте угол рабочей поверхности. Удалите остатки теста из сита. Положите тесто на чистую поверхность и вымешивайте, пока оно не станет достаточно плотным. Если оно липкое, немного посыпьте просеянной мукой, но оно не должно стать слишком сухим.



**5** Продолжайте месить твердыми уверенными движениями, делая четверть оборота одной рукой, одновременно нажимая вниз и вперед ладонью другой руки. Не торопитесь и не усердствуйте, это утомит вас. Работайте равномерно и ритмично, возможно, в такт с дыханием.



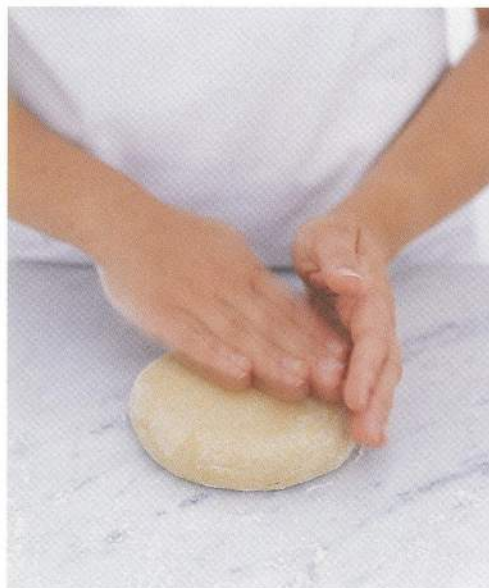
**6** Месите 5–8 мин, или пока тесто не станет совсем гладким и эластичным. Оберните его в пищевую пленку и оставьте отлежаться при комнатной температуре от 30 мин до 2 ч перед тем, как начнете раскатывать. За это время тесто станет достаточно мягким и его будет удобно раскатывать.

## РАСКАТКА ТЕСТА ВРУЧНУЮ

Раскатка теста вручную при помощи скалки требует наибольшего мастерства и терпения. Научиться совсем нетрудно, если у вас есть чувство ритма и талант, вы убедитесь, что это, безусловно, самый приятный этап. Помните, что важно работать быстро: если тесто начнет подсыхать и станет жестким, его будет труднее раскатывать.

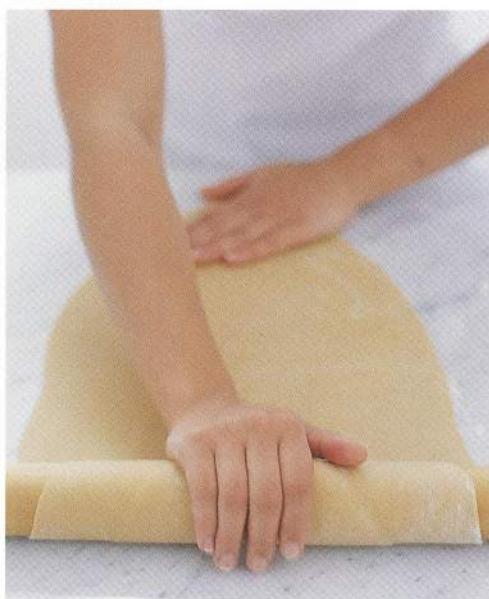
Прикладывайте силу только при движениях от себя, но не вжимайте тесто в рабочую поверхность. Если тесто слишком липкое, посыпьте его немного мукой.

Готовя пасту с начинкой, можно либо наполнять тесто по мере приготовления, либо сперва раскатать все листы теста, накрыть каждый влажным полотенцем, а затем наполнять.



**1** Снимите пленку и разделите тесто пополам или на три или даже на четыре части (в зависимости от навыков раскатывать тесто). Остальное тесто снова заверните. Скатайте из теста шар и слегка придавите руками, чтобы получилась лепешка. Насыпьте на рабочую поверхность немного муки и положите лепешку перед собой.

**2** Начните осторожно раскатывать верхнюю треть теста по направлению от себя. Не давите слишком сильно, поворачивайте тесто на четверть после каждого движения от себя. Продолжайте раскатывать, пока не получится равномерный круг толщиной примерно 3 мм.



**5** Продолжайте накручивать тесто на скалку, каждый раз захватывая чуть больше теста, чем в предыдущий раз. Накрутите все тесто на скалку до конца и разверните ее (но не переворачивайте), чтобы каждая рука ухватила другой конец скалки, и раскрутите тесто.

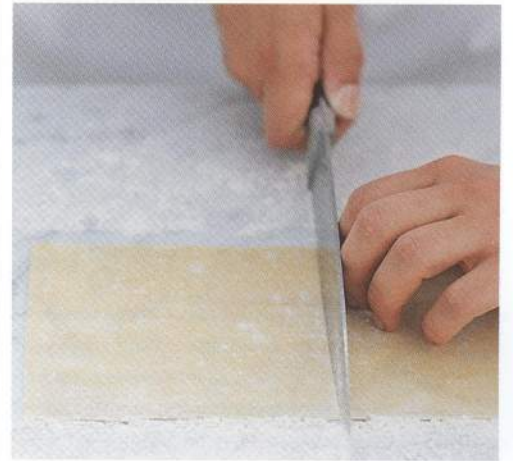
**6** Повторите весь процесс еще раз, начав с другого конца. Продолжайте повторять накручивание, раскатывание и раскручивание до тех пор, пока тесто не достигнет желаемой толщины (для пасты с начинкой раскатывайте настолько тонко, насколько можете, для нарезки – толщиной до 1 мм).

**7** В результате у вас должен получиться лист тонко раскатанного теста сильно вытянутой овальной формы, или *sfoglia*. Я считаю, что с листом теста овальной формы намного легче работать, чем с круглой.

## НАРЕЗКА ПАСТЫ ВРУЧНУЮ

Можно обрезать края теста. Я так не делаю, так как это уменьшает его количество. Вам пригодится ваш глазомер для определения ширины и формы разных видов пасты. Присыпьте мукой рабочую поверхность и возьмите острый разделочный нож.

### Квадратная или прямоугольная паста



Нарежьте тесто на квадраты со стороной 12 см для фаццолетти или на прямоугольники размером 12×15 см для лазаньи или трубочек из теста.

### Лапша



Сложите тесто втрое, как письмо. Положите его так, чтобы сгибы оказались наверху и снизу, затем нарежьте вдоль на полосы шириной 5 мм для феттучини и 1 см шириной для паппарделле.



**3** Положите скалку на верхний край круга. Слабо надавливая, накрутите на скалку примерно четвертую часть круга. Придерживая тесто одной рукой, другой несколькими резкими раскатывающими движениями вперед-назад быстро раскрутите тесто.

**4** Повторите накручивание теста на скалку, но на этот раз захватите чуть больше теста, теперь уже одну треть. Снова, придерживая тесто другой рукой, выполните раскатывающие движения скалкой. Эти движения должны быть быстрыми, плавными и ровными.



**8** Если вы собираетесь нарезать пасту, накрутите тесто на скалку и раскатайте на чистом, сухом полотенце. Дайте подсохнуть 15–25 мин (в зависимости от влажности в помещении) и затем нарежьте. Пасту с начинкой следует делать сразу.

## РАСКАТКА И НАРЕЗКА ТЕСТА ЛАПШЕРЕЗКОЙ

Вы можете использовать либо ручную, либо электрическую лапшерезку для раскатки и нарезки теста. Я поделюсь маленькой хитростью, которая облегчит работу: соедините концы полоски теста вместе, чтобы получилась непрерывная петля. Техника хороша при большом объеме теста, при малых

объемах тесто довольно трудно удалять из вращающихся роликов. Перед началом работы установите лапшерезку на рабочую поверхность и слегка присыпьте мукой поверхность перед лапшерезкой. Во время первого складывания и нарезания протаскивайте тесто через муку.



**1** Разделите тесто на 4 части. Три части снова заверните в пленку и отложите. Сформируйте из оставшейся части теста грубый круг и пропустите его через лапшерезку при самой широкой установке. Переключите на одно деление и пропустите тесто еще раз, переключите еще на одно деление и снова пропустите тесто.



**2** Сложите тесто втрое и разровняйте пальцами. Снова установите в лапшерезке самую широкую установку. Поверните тесто так, чтобы не согнутый край оказался напротив валиков, пропустите тесто через валики. Повторите сворачивание и раскатывание 5–6 раз или пока тесто не станет на ощупь шелковистым и упругим.



**3** Раскатывайте тесто, уменьшая расстояние между валиками на 1 деление, пока не достигнете нужной толщины. Для обычной нарезанной пасты это обычно будет деление, следующее за делением для самого тонкого теста. Для паст с начинкой – деление для самого тонкого теста. Я останавливаюсь за 3–4 деления до самого тонкого теста.

**5** Прокрутите петлю через валики несколько раз, чтобы она выровнялась. Продолжайте раскатывать, переключая установки, до нужной толщины. Отрежьте тесто ножом для фруктов и прекратите выкручивать его из машинки.

**6** Листы теста для пасты с начинкой наполняйте сразу, пока тесто не засохло (с. 390). Перед тем как нарезать пасту, выложите ее на ровное чистое полотенце на рабочей поверхности и обсушите в течение 15–25 мин, в зависимости от влажности в помещении.



## ВАРКА СВЕЖЕЙ ИЛИ СУХОЙ ПАСТЫ

Несмотря на то что варить пасту очень просто, люди допускают довольно много ошибок. Вот мои советы.

■ Варите пасту в большом количестве кипящей воды – на 350–450 г свежих или сухих макаронных изделий вам понадобится порядка 4 л воды. Нет ничего хуже, чем варить пасту в недостаточном количестве воды на маленьком огне.

■ Посолите кипящую воду из расчета 2 ст.л. соли (предпочтительно морской) на 4 л. Недосоленную пасту потом будет невозможно досолить – соль просто не впитается.

■ Не добавляйте в воду оливковое масло – паста станет скользкой и не сможет впитать соус. Масло обычно добавляют для того, чтобы готовая паста не слиплась. Ее лучше встряхнуть, перед тем как переложить в кастрюлю.

■ Иногда, может быть, и стоит накрыть кастрюлю крышкой, после того как вы опустили в воду пасту, особенно если у вас слабые конфорки. После того как вода снова закипит, снимите крышку и дальше варите без нее.

■ Пока паста варится, убедитесь, что у вас есть под рукой все, чтобы готовую пасту можно было сразу откинуть, полить соусом и подавать.

■ Откинув пасту, не поливайте ее холодной водой, чтобы остановить процесс готовки – так вы смоее весь крахмал и соль.

■ Что касается соуса, я рекомендую смешивать с ним пасту в кастрюле, чтобы паста равномерно покрылась соусом и лучше впитала ароматы. Убедитесь, что сковорода или кастрюля, в которой вы делаете соус, была достаточно большой, чтобы потом вместить в себя отваренную пасту.



**4** Пропустите примерно половину полосы теста через валики и остановитесь. Прижмите край другой половины к верхней поверхности лапшерезки перед валиками, затем поднимите и соедините края удлиненной расширенной половины и прижмите пальцами – должна получиться непрерывная петля. Убедитесь, что края ровные.



**7** Чтобы нарезать пасту желаемой формы, например феттучини или тальярини, используйте ножи, входящие в комплект лапшерезки. Полоску теста направляйте аккуратно: она сразу попадает на резцы. Пасту квадратной или прямоугольной формы придется нарезать вручную.



**1** Добавьте соль в сильно кипящую воду и опустите пасту в кастрюлю. Тут же быстро перемешайте, чтобы паста не слиплась. Когда вода снова закипит, варите пасту, помешивая, до готовности (см. ниже).

**2** Откиньте пасту в большой дуршлаг. Всегда оставляйте небольшое количество воды, в которой варилась паста, она может понадобиться для разбавления соуса. Чтобы получить необходимое количество жидкости, поставьте дуршлаг на кастрюлю.



### КАК ПРОВЕРИТЬ ГОТОВНОСТЬ ПАСТЫ?

В детстве я слышал, что готовность пасты проверяют следующим образом: горсть пасты надо было кинуть о стену – если паста прилипла, она была готова. Уверяю вас, я никогда не пробовал это делать, да это и необязательно. Следуйте инструкциям на упаковке с макаронными изделиями и, самое главное, пробуйте пасту в течение варки.

Сухую пасту готовят до состояния аль денте, которое предполагает небольшое усилие при надкусывании. Более того, в центре надкушенного кусочка пасты должна быть видна белая точка. Свежая паста готовится чуть дольше – пока не станет мягкой. Готовая паста сохранит форму, но утратит сырой вкус и станет нежной.



# ПОДАЧА СВЕЖЕЙ ПАСТЫ

Я поделюсь с вами двумя моими любимыми рецептами пасты. Фаццолетти – большая плоская паста квадратной формы получила такое причудливое название из-за сходства с шелковым платочком, небрежно брошенным на тарелку. В Union Square Cafe мы подаем фаццолетти с вкусным соусом из кабачков с майораном. Феттучини с сахарной кукурузой – одно

из основных блюд, которые подают в университете Южной Калифорнии в конце лета. Идею соуса мы заимствовали у традиционной похлебки из кукурузы, для которой початки замачивают в белом вине со сливками, чтобы раскрыть сложный вкус сахарной кукурузы. Добавление панчетты, горгонзолы и вяленых помидоров придаст блюду завершенность.

## ФАЦЦОЛЕТТИ С СОУСОМ ИЗ КАБАЧКОВ С МАЙОРАНОМ

На 12 порций закуски  
или 6 порций основного блюда

1 порция свежего теста на основе двух яиц (с. 382)

4 л кипящей воды

2 стл. морской соли

### Для соуса

2 стл. оливкового масла

1 зубчик чеснока, накрошенный

340 г кабачков, нарезанных на 4 части вдоль, а потом на тонкие ломтики

½ ч.л. нарезанного майорана

85 г помидора, без семян, нарезанного кубиками

120 мл куриного бульона или больше, если нужно

### Для подачи

140 г просеянной муки для противней

55 г сливочного масла

5 стл. воды

свежая стружка пармезана



**1** Готовьте соус в большой сковороде с высокими краями. Нагрейте масло и положите в него чеснок. Готовьте на слабом огне 2–3 мин, пока чеснок не станет мягким, но не обгорит. Прибавьте огня и добавьте кабачок, майоран, помидор и немного соли и перца. Готовьте, пока кабачок не станет мягким. Добавьте бульон и готовьте еще 4–5 мин.

**2** Переложите смесь из кабачка в кухонный комбайн и приготовьте однородное, но не слишком мелкое пюре. Переложите пюре в сковороду и, постоянно помешивая, прогрейте на умеренном огне. Добейтесь нужной консистенции, если соус получится слишком густым, разбавьте бульоном или водой. Если необходимо, посолите. Отложите.

**3** Присыпьте два противня мукой. Если раскатываете тесто вручную, оно должно получиться тонким, почти как бумага. Если пользуетесь лашперезкой, установите толщину теста на первое деление до самого тонкого теста.

Подсушите, затем нарежьте на квадраты со стороной 12 см (фаццолетти). Выложите в один слой на посыпанные мукой противни.

**4** В очень большой сковороде доведите до кипения смесь сливочного масла с водой, ½ ч.л. соли и щепоткой перца. Когда масло растает, быстро перемешайте и снимите с огня.

**5** Варите фаццолетти в кипящей подсоленной воде 2 мин, до готовности. Поставьте соус из цуккини с майораном на медленный огонь.

Откиньте фаццолетти и сразу переложите их в сковороду с маслом. Прибавьте огонь и осторожно перемешивайте фаццолетти, чтобы они равномерно покрылись маслом.

**6** С помощью ложки равномерно распределите соус по тарелкам. Щипцами выложите фаццолетти (по одному для закуски и по два для основного блюда) на соус. Задрапируйте пасту так, чтобы она красиво лежала как платочек. Посыпьте стружкой пармезана и свежемолотым черным перцем и подавайте.

## ФЕТТУЧИНИ С МАИСОМ И КРЕМОМ ИЗ ГОРГОНЦОЛЫ

Несмотря на то что этот соус был разработан для свежих феттучини, он также подойдет для 450 г сухих яичных феттучини.

На 6 порций закуски  
или 3–4 порции основного блюда

### Для пасты

250 г муки «00» («Экстра»)

½ ч.л. соли

3 яйца

4 л кипятка

2 ст.л. морской соли

### Для соуса

2 больших початка маиса  
(сахарной кукурузы)

1 ст.л. оливкового масла

75 г нарезанной кубиками панчетты

55 г нарезанного лука-шалота

1 ст.л. крупно нарезанного чеснока

120 мл белого вина

480 мл сливок

2 ст.л. с горкой накрошенной  
горгонцолы

1 ч.л. морской соли

¼ ч.л. свежемолотого черного перца

55 г зеленого лука, нарезанного  
наискосок

15 г нарезанных листьев базилика

12 вяленых помидоров в масле

**1** Приготовьте тесто для пасты согласно технологическому рецепту (с. 382), но используйте перечисленные здесь компоненты. Раскатайте тесто толщиной с лист бумаги или в пределах 1–2 делений от самого тонкого теста, если используете лапшерезку. Подсушите, а потом нарежьте на феттучини, длинные полоски шириной 5 мм.

**2** Срежьте кукурузу с початков (с. 350) и отложите. Нарежьте початки на кусочки размером 5 см.

**3** Нагревайте панчетту примерно 5 мин, чтобы вытопился жир, а панчетта стала хрустящей. Выньте ее шумовкой и отложите. Слейте из сковороды жир, оставив примерно 1 ст.л.

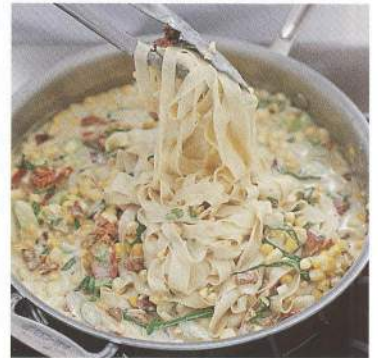


**4** Убавьте огонь. Добавьте лук-шалот, чеснок и кусочки початка и варите на среднем огне примерно

3 мин, пока лук-шалот не станет мягким. Следите, чтобы лук не обгорел. Влейте вино и готовьте, пока оно почти не выпарится. Влейте сливки и варите на медленном огне 5 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться в течение 15 мин.

**5** Процедите соус через мелкое сито в другую достаточно большую сковороду или кастрюлю, чтобы в нее поместилась готовая паста. Поставьте на умеренный огонь и аккуратно вмешайте маленькие кусочки сыра. Приправьте солью и перцем. Добавьте зерна кукурузы, панчетту, зеленый лук и базилик. Разрежьте помидоры пополам вдоль и добавьте. Доведите соус до кипения на медленном огне, снимите с огня, накройте крышкой и отставьте.

**6** Сварите феттучини в кипящей подсоленной воде в течение 30–60 с, пока не станут мягкими, откиньте в дуршлаг. Добавьте пасту в соус.



**7** Встряхните, чтобы паста хорошо перемешалась с соусом. Переложите в миски и подавайте.



## НАЧИНКА ДЛЯ ПАСТЫ

С давних времен кусочки теста различной формы, фаршированные мясом, сыром, рыбой и овощами и особенно шпинатом, вызывают восторг как практичное и вкусное блюдо. Наибольшую известность обрели равиоли наряду с любимыми равиолини

и тортеллони. Сейчас существует множество новых вариаций традиционной региональной пасты с начинкой. Иногда возникает путаница в терминологии – одна и та же паста может по-разному называться в разных регионах Италии.

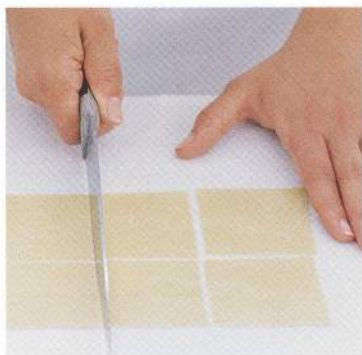
## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ТОРТЕЛЛОНИ

Тортеллони лепят из квадратных кусков теста. После того как их нафаршировали мясом, морепродуктами или сырной смесью, два противоположных конца соединяют. Тортеллони можно приготовить заранее и хранить в морозильной камере две недели. Замораживайте тортеллони в лотке в один слой, затем переложите в пакет для заморозки.

Вскипятите в большой кастрюле 4 л воды. В кипящую воду добавьте 2 ст.л. морской соли и опустите тортеллони. Варите 5–6 мин, пока не станут мягкими. Замороженные тортеллони можно варить 7–8 мин. Откиньте на дуршлаг, смешайте с соусом и подавайте.



**1** Раскатайте тесто тонко, однако не так тонко, как только можно. Нарезьте тесто на полосы шириной 12 см. Если хотите, обрежьте края. Перережьте полосу пополам. Вторую половину отложите и накройте влажным полотенцем.



**2** Разложите перед собой на рабочей поверхности второе влажное полотенце и положите на него вторую половину полоски теста. Осторожно стряхните остатки муки. Разрежьте полосу вдоль пополам, затем порежьте поперек, чтобы получились квадраты со стороной 6 см.



**3** Слегка присыпанными мукой руками переложите один квадрат с полотенца на рабочую поверхность, переворачивая влажной стороной вверх. Положите квадрат углом вверх, как алмаз. Положите чайную ложку с горкой начинки в центр квадрата.



**4** Соедините нижний и верхний угол квадрата, чтобы получился наполненный начинкой треугольник. Сожмите края. Осторожно соедините правый и левый углы треугольника, чтобы получилось кольцо. Переложите до варки на посыпанный манной крупой или полентой противень.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ РАВИОЛИНИ

Равиолини – это маленькие равиоли, крошечная фаршированная паста с неровными краями.

**1** Раскатайте тесто тонко, как только можете. Разрежьте на четное число длинных одинаковых полос. Положите одну полосу на рабочую поверхность. Специальным круглым ножом для равиоли без зубчатых краев, повернутым режущей стороной вниз, разметьте тесто через равные интервалы. Не прорезайте тесто. Положите начинку в центр каждого круга.



**2** Аккуратно положите сверху вторую полосу теста (см. слева) и выровняйте края. Приложите чуть меньший нож для равиоли, тоже повернутый режущей стороной вниз, так, чтобы бугорок начинки оказался в его центре. Надавите, склейте слои теста и очень осторожно переложите равиолини в сторону. Повторите этот процесс для всех равиолини. Соберите обрывки теста и выбросьте. До варки храните равиолини на противне, обильно посыпанном манной крупой или полентой.

# ТОРТЕЛЛОНИ С КРАБОВЫМ МЯСОМ И АРТИШОКОМ

Это рецепт одного из самых любимых блюд из пасты, которые мы когда-либо подавали в университете Южной Калифорнии. Вкус свежего крабового мяса, артишоков, вяленых помидоров и сливочного масла прекрасно дополняют друг друга практически в любом виде, здесь же они составляют начинку для колец из свежего теста, известных как тортеллоны.

На 6 порций закуски  
или 4 порции основного блюда

1 порция свежего теста для пасты  
на основе 2 яиц (с. 382)

65 г манной крупы  
или поленты для выпечки

4 л кипящей воды

2 стл. морской соли

## Для начинки

1 большой артишок

сок 1 лимона

2 стл. оливкового масла

2 крупных лука-шалота, мелко  
нарезанных

¼ чл. мелко нарезанного чеснока

6 стл. мелко нарезанных вяленых  
помидоров в масле

4 чл. нарезанного орегано

225 г свежего белого крабового мяса,  
тщательно очищенного от хрящей  
и скорлупы

2 стл. белого вина

1 стл. мелко нарезанной петрушки

## Для соуса

175 мл белого вина

170 г нарезанного на кусочки  
холодного сливочного масла



**2** Слейте воду и нарежьте основание и стебель артишока кружочками. Нагрейте в сковороде среднего размера на умеренном огне 1 стл. оливкового масла, добавьте нарезанный артишок и готовьте 4–6 мин, или пока не станет мягким, но не обгорит. В процессе приготовления приправьте ½ чл. соли и щепоткой перца. Переложите готовые артишоки на разделочную доску и мелко нарежьте.

**3** Добавьте оставшееся масло в сковороду и поставьте на умеренный огонь. Добавьте лук-шалот и готовьте 1 минуту или до мягкости. Добавьте чеснок. Готовьте 15 с, затем добавьте артишок, вяленые помидоры, орегано, ¼ чл. соли и щепотку перца.

Готовьте, помешивая, примерно 2 мин, затем снимите с огня. Отложите 3 стл. смеси для соуса.

**4** Снова поставьте сковороду на огонь, добавьте мясо краба и, помешивая, раскрошите его. Влейте вино и готовьте, пока оно не выпарится. Добавьте петрушку, ½ чл. соли и ¼ чл. перца. Переложите смесь в миску и дайте остыть.

**5** Посыпьте противень манной крупой или полентой. Смочите два кухонных полотенца холодной водой, но они не должны быть слишком влажными. Слепите тортеллоны (см. с. 390). Должно получиться примерно 48 штук. Их можно приготовить за день до варки.

**6** Налейте в большую кастрюлю вино и доведите его до кипения на умеренном огне. Выпарите до 2 стл. Добавьте сливочное масло, по несколько кусочков зараз, постоянно взбивая, чтобы получился густой сливочный соус. Не допускайте кипения, иначе испортите соус. Вмешайте отложенные 3 стл. смеси из артишоков и помидоров с ½ чл. соли и ¼ чл. перца. Снимите с огня. Не дайте остыть.

**7** Сварите тортеллоны в кипящей подсоленной воде в течение 5–6 мин, до готовности. Откиньте в дуршлаг. Разложите тортеллоны по подогретым тарелкам. Украсьте томатно-сливочным соусом и сразу подавайте.

**1** У артишока оставьте только мясистое основание (с. 348) и стебель. Сразу опустите основание артишока в миску с подкисленной лимонным соком водой. Срежьте со стебля темно-зеленую кожицу до белой плоти, стебель тоже опустите в миску.

## Равиолини с рикоттой, грибами, салатом-латуком и мятой

В этом рецепте используется специальная техника для создания равиолини. Для приготовления соуса я рекомендую такие грибы, как опята (следует использовать целом), шиитаке (целиком или нарезанные, если крупные) или лисички (разрезать пополам или нарезать, если крупные).

**4 порции в качестве закуски  
или 2–3 в качестве второго блюда**

### Для пасты

250 г муки «00» («Экстра») или другой сильной муки

щепотка соли

2 яйца плюс 3 яичных желтка

манная крупа или полента для выпечки

4 л кипятка с 2 стл. морской соли для варки

### Для начинки

340 г рикотты, обсушенной в сите в течение по крайней мере 1 ч

100 г тертого пекорино романо плюс немного для посыпки

½ чл. крупно молотого черного перца

10 г мелко нарезанной мяты

### Для соуса

150 г холодного масла, кусочками

2 чл. мелко нарезанного лука-шалота

450 г грибов (см. выше)

115 г кочанного маслянистого салата, крупно нарезанного

4 стл. белого вина

2 стл. воды

Приготовьте тесто для пасты по методу на с. 382, но из ингредиентов, указанных слева. Дайте тесту отдохнуть, затем растяните его так тонко, как только можно, и нарежьте на четное число длинных, одинаковых по размеру полос. Накройте влажной тканью.

Смешайте творог и пекорино в кухонном комбайне до получения однородной массы. Добавьте соль по вкусу, перец и половину мя-

ты. Заполните начинкой кондитерский мешок, если вы хотите пользоваться им, а не ложкой.

Изготовьте равиолини (с. 390), используя круглый нож для равиоли, один диаметром 5 см, другой 4,5 см. С помощью кондитерского мешка или ложки выложите приблизительно по 1½ чл. начинки в центр каждого круга.

Осторожно поместите равиолини на противень, слегка посыпанный манной крупой или полентой. Их можно поместить в холодильник и хранить, пока не понадобятся.

Для соуса растопите в большой сковороде 30 г масла. Добавьте лук-шалот и припустите его до мягкости, но не окрашивания. Добавьте грибы и готовьте, часто помешивая, пока они не станут мягче. Добавьте салат и продолжайте тушить, периодически помешивая.

Приправьте соус и добавьте в него вино. Доведите до кипения и дайте большей части вина испариться. Добавьте воду, затем оставшееся сливочное масло, кусок за куском, постоянно помешивая. Не давайте соусу сильно кипеть. Посыпьте оставшейся мятой и скорректируйте количество приправы.

Сварите равиолини в кипящей подсоленной воде в течение 45–60 с, или пока они не всплывут на поверхность. Осторожно выньте их шумовкой и полейте масляным соусом. Подогрейте блюдо на среднем огне и подавайте, посыпав пекорино по желанию.



# ЗАПЕКАНИЕ ПАСТЫ

Существует много блюд из запеченной пасты, в составе которых обычно есть также мясо и/или сыры. Для приготовления всех этих блюд берут заранее приготовленную пасту, кроме того, иногда па-

ста наполнена начинкой и объединена с соусом. Заправленная соусом паста выпекается в духовке до обретения мягкости и золотисто-коричневого цвета.

## АНЕЛЛЕТТИ АЛЬ ФОРНО



и перемешайте. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и готовьте еще в течение 45 мин.

**3** Нагрейте духовку до 200°C. Доведите воду в небольшой кастрюле до кипения и бланшируйте горошек в течение 3–4 мин, если он свежий, 1 мин – если замороженный. Слейте воду, смешайте горошек с рагу, затем снимите кастрюлю с огня.

**4** Сварите анеллетти в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте. Откиньте на дуршлаг, затем добавьте к рагу и перемешайте. Примешайте четверть пекорино.



**5** Смажьте жаропрочную форму оливковым маслом. Выложите слой пасты и мясной смеси, сверху – слой тертых рикотты и пекорино. Чередуйте слои, пока все ингредиенты не будут использованы, и закончите слоем панировочных сухарей. Выпекайте в течение 20–30 мин, блюдо должно красиво подрумяниться сверху. Подавайте горячим.

Анеллетти – небольшие макаронные кольца, в Сицилии их запекают с мясным рагу и сыром. Если вы не можете найти анеллетти, используйте другую пасту небольших размеров, например пенне или фузилли.

**На 6–8 порций в качестве закуски или 4–5 в качестве основного блюда**

450 г сухой пасты анеллетти

4 л кипятка с 2 стл. морской соли для варки

100 г тертого пекорино романо

4 стл. оливкового масла

115 г мелкотертой рикотты

35 г свежих хлебных крошек для посыпки

### Для рагу

4 стл. оливкового масла

1 маленькая луковица, мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

225 г говяжьего фарша

225 г свиного фарша

120 мл красного вина

1 стл. томатной пасты

240 мл томатного соуса (с. 44) или качественного готового соуса

10 г крупно нарезанных листьев базилика

225 г свежего или замороженного гороха

**1** Сначала приготовьте рагу. Нагрейте масло в сковороде, достаточно большой, чтобы вместить также и всю пасту. Добавьте лук и варите на среднем огне: лук должен смягчиться, но не окрашиваться. Добавьте чеснок и готовьте 1–2 мин.

**2** Поместите свиной и говяжий фарш в кастрюлю, посолите и поперчите. Готовьте на сильном огне, помешивая, пока фарш не перестанет быть сырым. Влейте вино. Дайте жидкости в кастрюле (вино и мясной сок) увариться вдвое. Добавьте томатное пюре и варите в течение нескольких минут, затем добавьте томатный соус и базилик

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ КЛЕЦЕК

Клецки готовят из тех же продуктов, что и пасту, отличие лишь в форме изделия. Для пасты тесто нарезают точной и строго определенной формы, тогда как клецки могут быть неровными. Популярны в Эльзасе, Швейцарии, Германии и Австрии шпецле

из жидкого теста имеют волнистую форму. Мацовые клецки и картофельные ньокки лепят руками, первые в виде шариков, вторые – в виде ребристых овалов.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШПЕЦЛЕ

Шпецле просты в приготовлении: тесто пропускают через специальный пресс непосредственно в кипящую подсоленную воду, чтобы получились крошечные клецки неправильной формы. Если у вас нет такого пресса, можно взять дуршлаг с отверстиями размером 5 мм и проталкивать тесто через дырки резиновым шпателем. Отваренные шпецле поливают соусом или обжаривают.

### На 4 порции в качестве закуски

220 г сильной муки

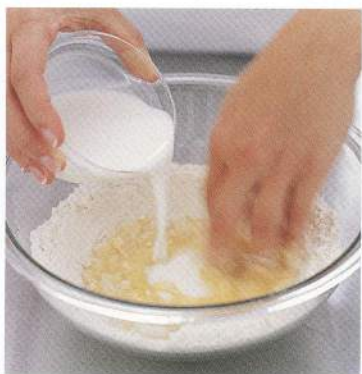
2 яйца

немного свежестертого мускатного ореха

5 стл. молока

5 стл. горячей воды

1 стл. оливкового масла  
и 30 г сливочного для обжаривания



**1** Просейте муку в большую миску. Сформируйте горку с «колодцем», в центр которого вбейте яйца. Добавьте щепотку соли и мускатный орех. Начните рукой смешивать муку и яйца. Медленно влейте молоко и продолжайте вымешивать. Влейте горячую воду.

**2** Легко взбивайте смесь рукой в течение 30 с. Должно получиться очень жидкое мягкое тесто. Поставьте его отдохнуть на 30 мин в прохладное место. Тем временем в большой кастрюле вскипятите воду. Установите над кастрюлей пресс для шпецле или дуршлаг.

**3** Переложите тесто в пресс или дуршлаг и начинайте выжимать его через отверстия. Готовьте партиями, кастрюля не должна быть переполнена. Как только вода снова закипит, варите 30 с. Выньте шпецле шумовкой и переложите в воду со льдом, затем хорошенько откиньте.

**4** Отваренные шпецле разогрейте в соусе или обжарьте: в большой сковороде разогрейте растительное и сливочное масло. Когда масло зашипит, опустите туда шпецле и обжаривайте до золотистого цвета и появления хрустящей корочки. Подавайте горячими как гарнир.



## ШПЕЦЛЕ С МАНГОЛЬДОМ

Я наслаждаюсь вкусом красного мангольда в сочетании с обжаренными в масле шпецле. Можно использовать не только листья, но и стебли мангольда: стебли сперва нужно тонко нарезать и пассеровать и только потом добавлять в листья. Также можно взять зеленый мангольд или шпинат.

### На 4 порции в качестве закуски

1 порция шпецле (см. выше)

1 стл. оливкового масла

30 г сливочного масла

340 г крупно нарезанных листьев мангольда

Обжарьте шпецле в оливковом и сливочном масле (см. выше) до золотистого цвета. Добавьте листья мангольда и продолжайте обжаривать, пока листья не увянут. Приправьте по вкусу солью и перцем и сразу подавайте.

# МАЦОВЫЕ КЛЕЦКИ

Мацовые клецки, или кнейдлах на идише, делают из жидкого теста из мацовой муки. Клецки обычно подают в наваристом курином бульоне. Рецепт на 16 клецек приведен справа.



**1** Разбейте яйца в миску и слегка взбейте вилкой, чтобы смешать желтки с белками. Влейте обычную или сельтерскую воду, добавьте немного смальца, соль и перец. Постепенно всыпайте мацовую муку, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Поставьте тесто в холодильник охлаждаться не менее чем на 1 ч.



**2** Влажными руками слепите из теста шарики из расчета примерно 55 г жидкого теста для каждого. Готовые шарики бросайте в кастрюлю с кипящей подсоленной водой по несколько штук зараз. Как только вода снова закипит, убавьте огонь и варите на медленном огне 30 мин. Выньте шумовкой, попробуйте один шарик, чтобы убедиться, что он готов. Подавайте в наваристом курином бульоне.

# СУП С МАЦОВЫМИ КЛЕЦКАМИ ОТ СЮЗАННЫ ФРИДЛАНД

Этим рецептом поделилась со мной моя подруга Сюзанна Фридланд – автор и редактор кулинарных книг. Приготовление бульона займет в два раза больше времени, чем обычно, но потраченные усилия стоят того. Половину бульона можно заморозить, хорошо, когда он есть под рукой. Если вы планируете подавать бульон как основное блюдо на 5–6 персон, положите в него куриное мясо.

**На 8 порций в качестве закуски**

**Для наваристого куриного бульона**

2 курицы для варки по 2,7–3,6 кг каждая, с шеями и потрохами, но без печени

5–6 л воды

4 большие луковицы, разрезанные пополам

6 шт моркови, нарезанных крупными кусками

10 раздавленных горошин черного перца

15 веточек петрушки

укроп и петрушка для гарнира

**Для мацовых клецек**

4 яйца

120 мл обычной или сельтерской воды

6 стл. растопленного смальца или куриного жира

115 г мацовой муки

**1** Приготовьте бульон. Снимите с внутренней курицы жир и положите 1 курицу в кастрюлю с водой и овощами (вода должна едва покрывать курицу и овощи). Доведите до кипения, снимите пену, отрегулируйте огонь, чтобы на поверхности появлялось лишь несколько пузырьков.

**2** Добавьте перец и веточки петрушки, варите около 2 ч с полужакрытой крышкой, курица должна стать мягкой, но не развариться. Время от времени снимайте пену.

**3** Переложите курицу на большое блюдо. Когда она достаточно остынет, отделите мясо от костей (мясо сохраните для подачи или других нужд). Кожу и кости положите обратно в бульон. Варите на медленном огне с полужакрытой крышкой еще примерно 1 ч. Затем процедите в миску и остудите. Поставьте на ночь в холодильник.

**4** Удалите с поверхности бульона жир. Перелейте в чистую кастрюлю, положите в него вторую курицу, оставшиеся овощи, долейте воды, чтобы она покрыла курицу и овощи. Повторите процесс приготовления, процедите и поставьте в холодильник. Разогрейте перед подачей.

**5** Приготовьте мацовые клецки. Положите по две клецки в миски для супа, если хотите, добавьте немного куриного мяса и залейте половником куриного бульона. Украсьте и подавайте.





# КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ

Картофельные ньокки могут получиться нежными или твердыми в зависимости от приложенных усилий и приготовления. Секрет заключается в легком прикосновении, протертый картофель нельзя слишком много трогать руками

**На 6 порций закуски  
или 4 порции основного блюда**

600 г мучного картофеля, отваренного в мундире в подсоленной воде и обсушенного

5 ст.л. свеженатертого пармезана

1 яйцо

½ ч.л. морской соли

¼ ч.л. свежемолотого черного перца

175 г муки «00» («Экстра»)

или другой сильной муки  
или чуть больше, если необходимо

4 л кипятка

2 ст.л. морской соли



**1** Очистите теплый картофель. Протрите через пресс-юре или в пищевой мельнице и выложите на большой противень ровным слоем. Дайте остыть 15 мин. Выложите картофель горкой на рабочую поверхность и сделайте в середине «колодец».



**2** Добавьте в «колодец» пармезан, яйцо, соль и перец. Кончиками пальцев соедините все ингредиенты с картофелем и вымешайте грубое тесто. Присыпьте картофельную смесь мукой и аккуратно вымешайте.



**3** Вымешивайте тесто давящими нисходящими движениями и поворачивая тесто на четверть оборота, 8–10 мин, до гладкости, упругости, однородного цвета. Скатайте колбаску 20 см длиной и нарежьте поперек на 4 части. Накройте пищевой пленкой.

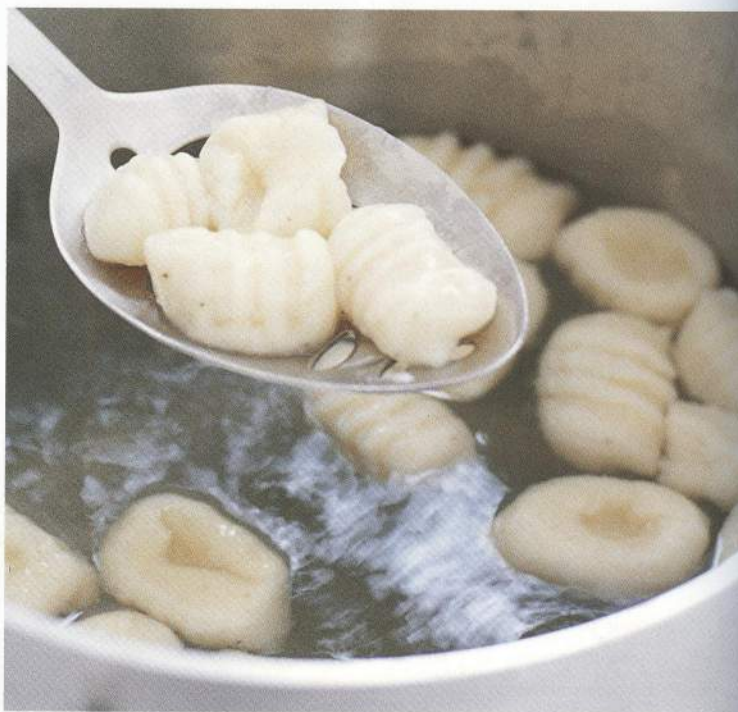


**4** Очистите рабочую поверхность и руки. Возьмите одну часть теста и аккуратными нисходящими давящими движениями вперед-назад раскатайте ее в колбаску длиной 46–50 см и толщиной с указательный палец. Слегка присыпьте мукой. Так же раскатайте остальные куски теста.



**5** Нарежьте каждую колбаску на кусочки толщиной 3 см. Придайте каждому кусочку традиционную для ньокки форму полумесяца: прокатите клецку вдоль задней стороны зубцов вилки, чтобы с одной стороны образовалась вмятинка от пальца, а с другой – волнистый узор.

**6** Переложите клецки в один слой на несколько противней так, чтобы они не слиплись. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник до варки.



**7** Варите ньокки порциями в кипящей подсоленной воде. Как только они всплывут на поверхность, выньте шумовкой и откиньте. Выкладывайте на противень в один слой или сразу опускайте в большую кастрюлю с соусом. Когда все ньокки будут сварены, разогрейте в соусе и подавайте.

## Ньокки с белыми грибами в соусе с прошутто и пармезаном

Каждую осень с приходом первых холодов я возвращаю в наше меню ньокки с белыми грибами. Наши посетители признаются, что они с нетерпением ждут возвращения этого популярного блюда, такого нежного и ароматного одновременно.

**На 8 порций закуски  
или 4–6 порций основного блюда**

### Для ньокки

480 мл кипятка

30 г сушеных белых грибов

ингредиенты для картофельных ньокки  
(см. с. 396)

### Для сливочного соуса

45 г масла

1 маленькая красная луковица, нарезанная

2 ст.л. мелко нарезанного чеснока

140 г грибов шиитаке, ножки удалите и сохраните,  
шляпки нарежьте

15 г веточек петрушки

240 мл сухого белого вина

480 мл сливок

55 г пармской ветчины, нарезанной тонкими  
полосками длиной 2,5 см

115 г нарезанных листьев красного  
или зеленого мангольда или шпината

4 ст.л. свеженатертого пармезана

2 ст.л. нарезанной петрушки

Залейте грибы кипятком и замочите на 15 мин. Выньте шумовкой и отложите. Процедите жидкость через кофейный фильтр и сохраните 240 мл для соуса. Тщательно отожмите руками грибы, чтобы они стали практически сухими, и измельчите блендером до однородности.

Сделайте ньокки по рецепту на с. 396, добавив в тесто пюре из белых грибов, пармезанский сыр и яйцо. Слепите ньокки и выложите в один слой на противень. Накройте и поставьте до варки в холодильник.

Для соуса растопите на умеренном огне половину сливочного масла в большой кастрюле с покрытием, не вступающем в реакцию с продуктами. Добавьте лук, чеснок, ножки грибов и стебли петрушки. Готовьте около 4 мин, пока все компоненты не станут мягкими, но не обгорят. Добавьте вино и жидкость от вымачивания грибов. Доведите до кипения, уварите соус до одной трети первоначального объема. Добавьте сливки и уваривайте снова, пока соус не будет растекаться по обратной стороне ложки. Процедите в миску и отложите.

В очищенной кастрюле на умеренном огне разогревайте оставшееся сливочное масло, пока оно не начнет чуть подрумяниваться. Добавьте шляпки грибов шиитаке и обжаривайте 2–3 мин. Верните в кастрюлю сливочный соус, добавьте пармскую ветчину, мангольд и половину пармезанского сыра. Готовьте на среднем огне 3–4 мин. Приправьте  $\frac{1}{2}$  ч.л. соли и  $\frac{1}{8}$  ч.л. перца. Не дайте соусу остыть.

Сварите ньокки порциями согласно технологическому рецепту. Когда все ньокки будут сварены и откинута, разогрейте их в сливочном соусе на умеренном огне. Переложите в теплые миски, украсьте зеленью петрушки и оставшимся пармезанским сыром и подавайте.





# АЗИАТСКАЯ ЛАПША И ПЕЛЬМЕНИ



*Cheri Marfield*

КРИСТИНА МЭНФИЛД



В Азии лапша и пельмени как источники энергии, крахмала и клетчатки соперничают с хлебом и рисом. Они составляют основу восточных кухонь от Китая до Индонезии. На улицах азиатских городов с раннего утра до поздней ночи с передвижных ларьков и в крошечных забегаловках торгуют лапшой и пельменями, а рестораны ежедневно обслуживают миллионы местных жителей.

**Виды лапши** Азиатская лапша бывает разных видов. В Северном Китае используют более жесткую пшеничную или ячменную лапшу. Чем южнее, тем мягче становится пшеничная лапша благодаря добавлению яиц. В странах Юго-Восточной Азии с более влажным климатом больше распространена рисовая лапша, отличающаяся мягкой текстурой. Вьетнамцы и камбоджийцы довели до совершенства восхитительную нежную рисовую лапшу, японцы – мастера по изготовлению лапши соба и удон; корейцы создали уникальную прозрачную «целлофановую» (стеклянную) вермишель данг-миун на основе растительного крахмала и более жесткий вариант лапши соба – нэнмён. В Малайзию и Сингапур лапшу завезли китайцы, пшеничную, яичную и рисовую лапшу здесь используют почти во всех блюдах – от супов до стир-фраев. В Китае лапшу как символ долгой жизни подают во время празднования дня рождения, к ней относятся так же серьезно, как к праздничному торту. Обычно для этих целей используют лапшу и-фу или лапшу с долгим сроком хранения. Такую лапшу нельзя перерезать, чтобы не укоротить жизнь. Лапша лагман, или «усы дракона», из китайской провинции Шаньдун – сама по себе произведение искусства: ее вручную растягивают специально обученные повара.

Согласно даосским представлениям об энергиях инь и ян, ароматы и текстуры сочетают для создания совершенной гармонии и равновесия – холодного и горячего, хрустящего и мягкого, сырого и сухого, гладкого и неровного. Лапша во время приготовления на пару, варки, тушения, жарения во фритюре или способом стир-фрай выполняет очень важную функцию. Выставляя на стол множество блюд, повар должен хорошо знать все ингредиенты и уметь их сочетать, чтобы достичь равновесия инь и ян.

**Димсам и пельмени** Пельмени в питании жителей Азии играют особую роль. В китайских ресторанах всего мира на поздний завтрак или во время обеда с жасминовым чаем по традиции подают димсамы. Перед посетителем выставляют затейливые лакомства с восхитительными начинками – крошечные пельмени и пампушки, которые ежедневно создаются армией поваров и исчезают во рту в одно мгновение. Соперничают друг с другом жаренные во фритюре вонтоны, тающие во рту жареные пирожки ву-гок и харгау – приготовленная на пару прозрачная выпечка с сочной начинкой из креветок, свинины или морского гребешка. А еще паровые сю май с начинками из рубленой свинины, креветок и водяного ореха, жай гау – с оболочкой из клейкой рисовой муки, наполненные зелеными листовыми овощами и имбирем; диковинные китайские пельмени цзяозцзы или японская гёдза – из специальной муки с начинкой из рубленого мяса, приготовленные в кипящей воде. Восхитительные блинчики с уткой – тонкие, как вафля, кусочки теста, обжаренные на сковороде или приготовленные на пару, а потом обернутые вокруг хрустящей утки по-пекински, соломки из огурцов или зеленого лука, приправленные соевым или сливовым соусом. Вьетнамцы делают легкие и хрустящие блинчики из рисовой бумаги. Рисовую бумагу также используют для холодных блинчиков с креветками, крабами, свининой или овощами с добавлением свежей рисовой вермишели для смягчения начинки. Малайзия открыла для нас попия – другой вариант блинчиков из тонких, как бумага, листов теста (как французские крепы), в которые завернута начинка из овощей или рубленого мяса и чили.

Для оболочки пельменей можно использовать клейкую рисовую муку, крахмал, муку из водяного ореха, яйца, пшеничную муку, утиный жир, рисовую бумагу, бобы мунг и даже зеленые листья растений, таких как пандан или банан. Во что бы ни заворачивали начинку – оболочку или тесто, – они должны быть тонкими, как бумага, и легкими, как облако. Важно учитывать соотношение оболочки и начинки, оболочка должна легко удерживать начинку и держать форму, но при этом не перебивать вкус.





## ЯИЧНАЯ ЛАПША

Для азиатских блюд подойдет и готовая покупная лапша, однако изготовление лапши своими руками из свежих продуктов доставляет особое удовольствие.

### На 6 порций

250 г обычной муки

3 больших яйца

1 стл. оливкового масла

щепотка морской соли

рисовая мука для посыпки

**1** Смешивайте блендером все ингредиенты для теста, кроме рисовой муки, пока тесто не превратится в шар. Заверните его в пленку и поставьте в холодильник на 1 ч.

**2** Разделите тесто на 4 части, разровняйте каждый кусок рукой или скалкой. Пропустите каждый кусок через валики машинки для приготовления пасты (посыпая их каждый раз рисовой мукой, чтобы предотвратить прилипание). Добейтесь, чтобы полоски теста получились очень тонкими. Повесьте полоски теста через палку или спинку стула сушиться на 10 мин, так их будет удобнее резать.

**3** Пропустите тесто через ножи машинки. Повесьте готовую лапшу через палку или спинку стула на 30 мин или до варки.

**4** Вскипятите воду в большой кастрюле, опустите лапшу в кипящую воду и снова доведите до кипения. Варите 2 мин, снимите с огня, откиньте на сито и дайте воде стечь.

**5** Если вы не собираетесь есть лапшу сразу, обдайте ее холодной водой, позвольте воде стечь и слегка перемешайте с небольшим количеством оливкового масла, чтобы не слиплась. Для повторного разогрева опустите лапшу в кипящую воду на 10 с и откиньте.

## ВАРКА ЛАПШИ

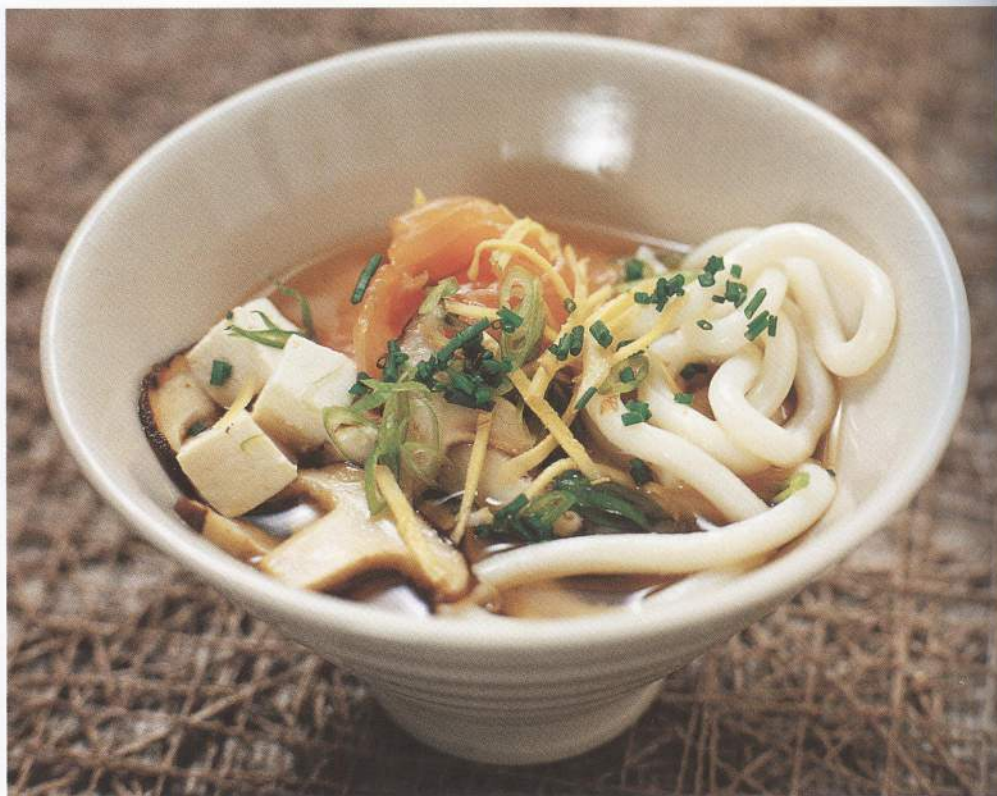
Любую лапшу, будь то свежая или сухая, перед употреблением следует смягчить в горячей или кипящей воде. Большинство видов лапши варят несколько минут. За исключением тех, которые могут развалиться при варке. Свежую рисовую лапшу достаточно обдать кипящей водой и сразу откинуть. Тонкую сухую стеклянную лапшу (фунчозу) просто замачивают в горячей воде.



**1** Для варки яичной, пшеничной или гречневой лапши возьмите большую кастрюлю и вскипятите в ней воду. Лапшу опустите в кипящую воду, снова доведите до кипения и варите 2 мин, пока она не станет мягкой и податливой.



**2** Откиньте лапшу на сито. Остановите процесс готовки под холодной проточной водой, дайте воде стечь. Смешайте с оливковым маслом, чтобы лапша не слиплась. Используйте сразу или отложите. Для повторного разогрева перед подачей опустите в кипящую воду на 10 с и откиньте.



## СУП С ЛАПШОЙ УДОН

Гладкая лапша удон идеальна для супов и тушения и легко впитывает насыщенные ароматы. Этот суп

незаменим в холодную погоду. Сервируйте его палочками для лапши и ложкой для бульона.

1 нашинкованный кусочек и 2 ломтика свежего имбиря

1 ст.л. воды

4 ст.л. белой пасты мисо сиро

3 ст.л. сладкого японского вина мирин (или сладкого хереса)

2½ ст.л. саке

5 ст.л. светлого соевого соуса

100 г сухой лапши удон, отваренной в течение 4–5 мин и откинутой на сито

200 г тонко нарезанного филе лосося

85 г свежего твердого нарезанного кубиками тофу

8 нарезанных и слегка обжаренных грибов шиитаке

4 стебля зеленого лука, тонко нарезанных

1 ст.л. нарезанного шнитт-лука

### Для бульона даси

2 л минеральной или родниковой воды

3 см водоросли комбу

50 г хлопьев бонито (скумбрии)

**1** Для бульона даси налейте в большую кастрюлю воду, опустите туда комбу и доведите до кипения на слабом огне. Когда вода закипит, опустите в нее хлопья скумбрии, снимите с огня и дайте настояться в течение 30 мин. Процедите бульон через тонкое сито. Удалите твердые частицы.

**2** Тем временем измельчите в блендере имбирь с водой до состояния пасты, процедите через тонкое сито и выжмите сок. Вам понадобится 1 ст.л. (остаток можно хранить в банке в холодильнике).

**3** Перелейте бульон в кастрюлю и медленно доведите до кипения. Вмешайте мисо, затем добавьте вино, саке, соевый соус и сок имбиря. Снова доведите до кипения. Попробуйте и, если необходимо, приправьте.

**4** Перед подачей разложите поровну в 4 пиалах лапшу, лосось, тофу, грибы, зеленый лук и нарезанный имбирь. Налейте горячий суп и перемешайте палочками. Украсьте шнитт-луком и сразу подавайте.

## Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом

Куриный бульон готовят таким же способом, как и консоме, в результате получается суп, в прозрачном бульоне которого плавают целые ингредиенты. Грибы энoki продаются в большинстве супермаркетов, но если вы не сможете найти аурикулярию густоволосистую, исключите ее, эти грибы заменить нечем. В ресторане я люблю подавать этот суп в чашке на блюде.

### Для куриного бульона

- 1 головка чеснока
- 4 ч.л. растительного масла
- 1 луковица, нарезанная
- 1 большой свежий перец чили, нарезанный ломтиками
- 1 ч.л. нарезанного свежего имбиря
- ½ ч.л. измельченных горошин черного перца
- 1 ч.л. измельченных горошин сычуаньского перца
- 3 ст.л. рисового шаосинского вина или сухого хереса
- 2 листа кафрского лайма, измельченные
- 2 пера зеленого лука, нарезанные
- 1,5 л куриного бульона
- 3 ст.л. светлого китайского соевого соуса
- 2 ст.л. рыбного соуса
- 1 ст.л. процеженного свежавыжатого сока лайма

### Для подачи

- 120 г отваренной яичной лапши, приготовленной с 2 ч.л. измельченного и просеянного черного перца, добавленного к основному рецепту (с. 399)
- 300 г мелко нарезанной отварной куриной грудки без костей
- 100 г нарезанных грибов энoki
- 4 свежих гриба аурикулярии густоволосистой, мелко нарезанных
- 8 стеблей шнитт-лука, мелко нарезанных
- 8 ст.л. листьев кресса водяного
- 2 ст.л. нарезанной зелени кориандра

Для бульона нагрейте духовку до 180°C. Заверните чеснок в фольгу и запекайте 30 мин, до мягкости. Остудите, удалите кожицу и нарежьте толстыми ломтиками.

Нагрейте масло в сковороде с толстым дном или чугунной кастрюльке для мясного бульона и обжаривайте луковицу, чили и имбирь до мягкости и пока не подрумянятся. Всыпьте черный и сычуаньский перец, потом деглазируйте жир рисовым вином. Когда вино закипит, снимите с огня.

Добавьте запеченный чеснок, листья лайма, зеленый лук, куриный бульон и соевый соус. Медленно доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 1 ч, регулярно

снимая пену шумовкой. Не позволяйте бульону кипеть, иначе он станет мутным.

Процедите бульон через марлю. Удалите твердые частицы. Дайте бульону остыть и поставьте в холодильник.

Удалите весь жир с поверхности остуженного бульона, еще раз процедите через марлю в чистую кастрюлю. Поставьте бульон на медленный огонь. Добавьте рыбный соус и сок лайма и готовьте 3 мин. Попробуйте и посолите.

Перед подачей разделите ингредиенты на 4 чашки или миски и залейте горячим бульоном. Перемешайте палочками и подавайте.







## КУРИНЫЙ САЛАТ С ЛАПШОЙ И КУНЖУТОМ

Этот салат – вариант классического цыпленка банг-данг. В этом блюде используют толстую и твердую шанхайскую лапшу. Вы можете заменить ее на крупно нарезанную рисовую лапшу или рисовые палочки, но тогда текстура и вкус будут немного другими.

200 г свежей шанхайской лапши, отваренной в течение 2–3 мин, обсушенной

300 г нарезанной отваренной куриной грудки без костей

1 огурец, нарезанный тонкими ломтиками

100 г побегов фасоли

1 ст. л. обжаренных без масла белых семян кунжута (с. 97)

4 пера зеленого лука, тонко нарезанных

### Для кунжутного соуса

3 ст. л. китайской пасты из обжаренного кунжута

¼ ч. л. обжаренного без масла и измельченного сычуаньского перца

4 зубчика чеснока

2 ч. л. нарезанного свежего имбиря

1 ч. л. пасты чили или пастообразной пряной смеси самбалы

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. светлого соевого соуса

1 ст. л. рыбного соуса

1 ст. л. шаосинского рисового вина или сухого хереса

1 ст. л. китайского черного уксуса

1 ст. л. сахарной пудры

100 мл куриного бульона

Разложите лапшу на блюде. Смешайте остальные ингредиенты и положите сверху. В блендере измельчите ингредиенты для заправки. Ложкой выложите заправку на салат и подавайте.

## ГОВЯДИНА С МЕДОМ И РИСОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Размоченная в горячей воде рисовая лапша идеальна для тушения или стир-фрая. Подойдет и вареная яичная лапша. Для более мягкого вкуса удалите семена у чили.

2 зубчика чеснока, измельченных

2 ст. л. светлого соевого соуса

1 ст. л. рыбного соуса

1 ч. л. масла из жареного кунжута

2 ст. л. светлого меда

1 ч. л. свежемолотого черного перца

3 свежих зеленых перца чили, очень мелко нарезанных

3 ст. л. растительного масла

300 г тонко нарезанного говяжьего филе

200 г сухих рисовых палочек, размягченных в горячей воде и обсушенных

2 ч. л. обжаренных без масла белых семян кунжута (с. 79)

пучок листьев или побегов кресса водяного

полпучка душистого лука, нарезанного на кусочки длиной 2,5 см

1 В миске смешайте чеснок, соевый соус, рыбный соус, кунжутное масло, мед, чили с половиной масла. Добавьте ломтики говядины, хорошенько смешайте и оставьте мариноваться на 10 мин.

2 Нагрейте вок и налейте в него 2 ч. л. масла. Опустите в него половину говядины и половину маринада. Быстро обжарьте мясо на сильном огне, помешивая, до зарумянивания. Кусочки мяса разделите палочками. Выньте из вока. Приготовьте вторую половину мяса в том же масле.



3 Переложите все обжаренное мясо с соком и оставшимся маринадом в вок. Добавьте рисовые палочки и подкиньте, чтобы они покрылись соусом. Добавьте семена кунжута, водяной кресс, душистый лук, снова подбросьте, чтобы все хорошенько перемешалось, и сразу подавайте.



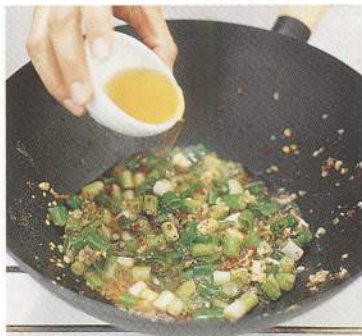


## ЛАПША СОМЕН С МИДИЯМИ И МОЛЛЮСКАМИ

Это простое блюдо, приготовленное методом стир-фрай, напоено ароматом моря. Вместо моллюсков мий и мерценарий и мидий можно использовать гребешки или свежие морские ушки.

- \_\_\_\_\_ кг мидий
- \_\_\_\_\_ 1 кг моллюсков
- \_\_\_\_\_ 4 стл. растительного масла
- \_\_\_\_\_ 6 стеблей зеленого лука, нарезанных
- \_\_\_\_\_ 12 зубчиков чеснока
- \_\_\_\_\_ 4 измельченных больших сушеных перца чили
- \_\_\_\_\_ 3 стл. шаосинского рисового вина
- \_\_\_\_\_ 200 мл рыбного бульона
- \_\_\_\_\_ 3 стл. сладкого рисового вина мирин
- \_\_\_\_\_ 2 стл. китайского черного уксуса
- \_\_\_\_\_ 2 стл. рыбного соуса
- \_\_\_\_\_ 200 г сухой лапши сомен, отваренной в течение 2 мин и откинутой
- \_\_\_\_\_ 6 листьев китайской капусты, нашинкованной
- \_\_\_\_\_ большая горсть тайского базилика

**1** Сварите мидии и моллюсков в закрытой кастрюле на сильном огне на пару, удалите закрытые раковины. Опустите в ледяную воду, затем удалите из раковин. Сок моллюсков и мидий сохраните.



**2** Разогрейте масло в воке и, быстро помешивая, обжарьте чеснок, чили и зеленый лук до мягкости. Добавьте рисовое вино и перемешайте. Затем добавьте бульон, вино, уксус, рыбный соус и сок мидий и моллюсков. Доведите до кипения. Посолите.

**3** Добавьте в вок моллюски и мидии вместе с лапшой и капустой. Прогрейте все ингредиенты, постоянно перемешивая, на большом огне в течение 1 мин. Добавьте листья тайского базилика, встряхните. Переложите в глубокие миски и подавайте.

## ЗАВЕРНУТЫЕ В ЛАПШУ ТИГРОВЫЕ КРЕВЕТКИ

Сочные креветки, гребешки или кусочки белой рыбы, обернутые тонкой яичной лапшой и обжаренные во фритюре до появления хрустящей корочки, – прекрасная закуска для вечеринки. Подавайте со сладким дипом.

16 сырых тигровых креветок в панцирях

2 стл. рыбного соуса

½ чл. измельченного чили (молотого красного перца)

250 г свежей тонкой яичной лапши, отваренной, откинутой и освеженной

растительное масло для фритюра



**3** Нагрейте растительное масло в большом воке или во фритюрнице до 180°C. Жарьте креветки порциями по несколько штук в течение 3 мин, пока они не станут розовыми, а лапша – хрустящей и золотистой.

**4** Выньте креветки шумовкой и обсушите на бумажной салфетке. Подавайте свежеприготовленными со сладким соусом чили для макания (с. 408).

**1** Очистите креветки, оставив последнюю секцию хвоста нетронутой, удалите жилки (с. 176). Приправьте креветки рыбным соусом и измельченным чили.

**2** Разделите лапшу на 16 пучков. Оберните лапшу вокруг каждой креветки.



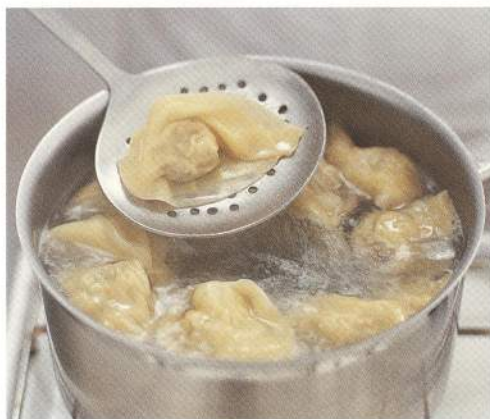
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВОНТОНОВ ДЛЯ СУПА

Вонтоны делают из того же теста, что и яичную лапшу. Нарежьте тесто на небольшие тонкие квадратики, присыпьте рисовой мукой, чтобы не слипались. Оберните начинку в тесто и варите в супе или бульоне непосредственно перед подачей на стол. Вонтоны также можно варить на пару и жарить на сковороде или во фритюре.

**1** Положите несколько кусочков теста на рабочую поверхность и на середину каждого кусочка выложите ложкой небольшую порцию начинки.



**2** Сложите тесто треугольником, затем соедините низ правого угла с задней частью левого края вонтона. Прижмите, для надежности можно использовать немного яичного белка. Слепите необходимое количество вонтонов. Выложите их одним слоем в лоток и присыпьте рисовой мукой.



**3** Варите вонтоны в большой кастрюле в кипящей воде 2–3 мин, пока они не всплывут на поверхность. Выньте шумовкой.

## СУП С ВОНТОНАМИ, КУРИЦЕЙ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Здесь вонтоны с начинкой из курицы, грибов шиитаке с шнитт-луком подаются в наваристом и ароматном супе.

### 16 заготовок теста из пшеничной муки

1 яичный белок

### Для начинки

200 г фарша из куриных бедер

5 грибов шиитаке, нарезанных кубиками и обжаренных

1 ст.л. кубиков побегов бамбука

1 ч.л. мелко нарезанного свежего имбиря

4 стебля зеленого лука, мелко нарезанных

2 ст.л. измельченных долек чеснока

1 ст.л. рыбного соуса

½ ч.л. свежемолотого белого перца

### Для супа

1,2 л куриного бульона

4 ломтика свежего имбиря

2 высушенных гриба шиитаке, замочить на 1 ч, обсушенных и нарезанных ломтиками

1 ст.л. рыбного соуса

2 ст.л. грибного соевого соуса

1 ч.л. обжаренного кунжутного масла

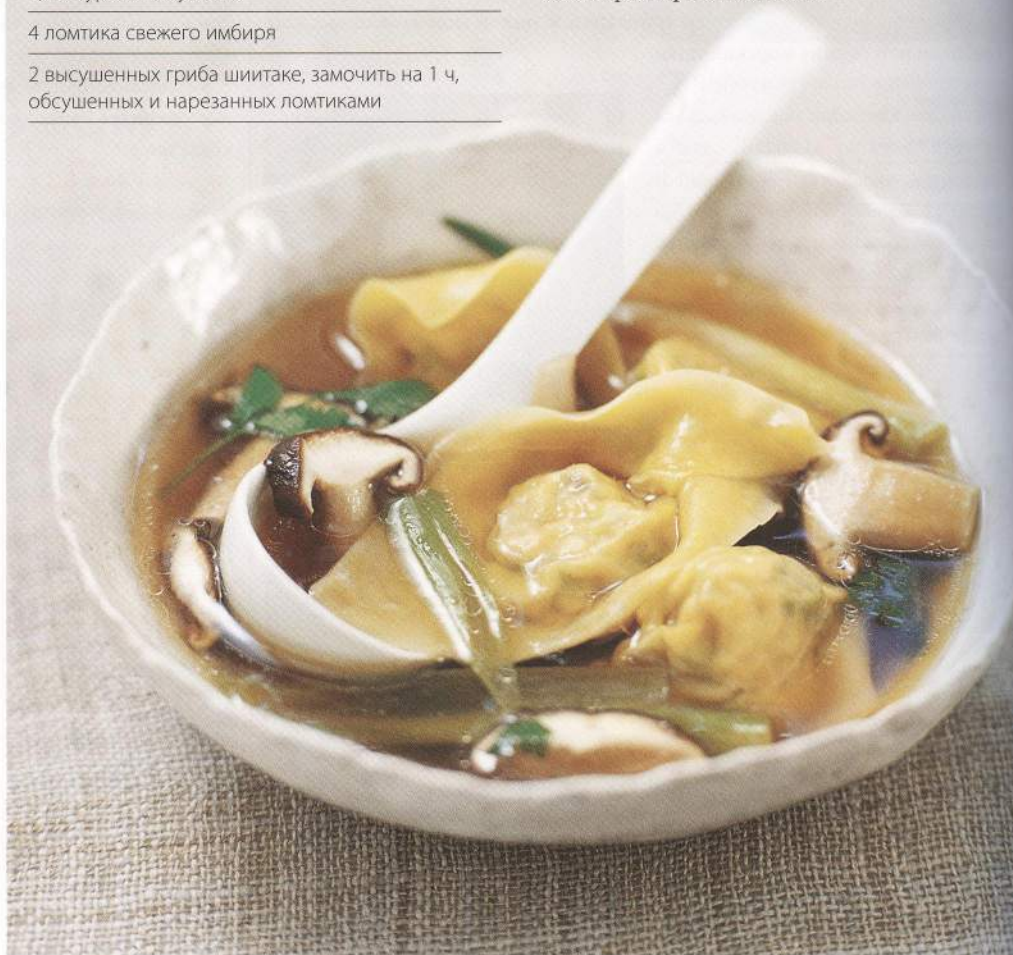
2 нарезанных вдоль стебля зеленого лука

2 ст.л. зелени кориандра

**1** Смешайте все ингредиенты для начинки. Слепите 16 вонтонов (см. слева). Варите в течение 2–3 мин. Откиньте.

**2** В большой кастрюле доведите бульон до кипения, добавьте имбирь, грибы, рыбный и грибной соевый соус. Варите на медленном огне 10 мин. Попробуйте и приправьте.

**3** Разложите вонтоны по мискам и залейте горячим супом. Добавьте несколько капель кунжутного масла, немного зеленого лука и зелени кориандра и подавайте.



## ПЕЛЬМЕНИ ИЗ СОЕВОЙ СПАРЖИ

Во время жарения во фритюре соевая спаржа вздувается и образует хрустящую оболочку, а начинка готовится внутри на пару. Вонтоны и блинчики тоже можно жарить во фритюре.



**1** Нарезьте полоски соевой спаржи на квадраты. Размягчайте полоски по одной в миске с холодной водой в течение 15–20 с, переложите на чистую ткань.



**2** Положите немного начинки с одной стороны квадрата. Переверните, затем загните края, чтобы завернуть начинку. Помажьте верхнюю сторону яичным желтком и сверните, как сверток или блинчик.



**3** Разогрейте масло во фритюрнице до 180°C. Жарьте изделия по несколько штук зараз, пока не станут хрустящими и золотисто-коричневыми. Выньте шумовкой и обсушите.



## ПЕЛЬМЕНИ ИЗ СОЕВОЙ СПАРЖИ С ГРИБАМИ

Упаковки с высушенными тонкими, как бумага, полосками соевой спаржи юба продаются в магазинах азиатских продуктов. В качестве альтернативы можно использовать замороженное тесто для блинчиков, которое не требует размягчения. Накройте листы теста влажной салфеткой и отделяйте по одному, чтобы не высогли.

4 листа сухой соевой спаржи  
растительное масло для фритюра  
желтый соевый соус для подачи

### Для начинки

1 стл. растительного масла  
4 гриба шиитаки, тонко нарезанных  
4 вешенки, нарезанных ломтиками  
100 г нарезанных грибов энoki  
2 зубчика чеснока, накрошенных  
150 г свежего твердого тофу  
50 г бобовых побегов  
4 стебля зеленого лука, тонко нарезанных  
2 стл. мелко нарезанного шнитт-лука

2 стл. измельченного кориандра  
1 стл. светлого соевого соуса  
1 чл. масла из жареного кунжута  
½ чл. свежемолотого черного перца

2 стл. нарезанного шалота, обжаренного в небольшом количестве масла до золотистого цвета и корочки

**1** Для приготовления начинки нагрейте вок и налейте в него масло. Обжаривайте грибы с чесноком в течение 5 мин, пока не станут мягкими. Добавьте тофу, побеги, зеленый лук, шнитт-лук и кориандр, встряхните, чтобы все ингредиенты перемешались. Снимите с огня и приправьте соевым соусом, кунжутным маслом и перцем. Всыпьте жареный шалот, поставьте остывать.

**2** Порежьте листы соевой спаржи на 8 квадратов со стороной 15 см и размягчите в воде. Положите на каждый квадрат по 2 стл. начинки и заверните в виде сверточка (см. слева). Жарьте во фритюре 3–4 мин, до золотисто-коричневого цвета и появления хрустящей корочки. Обсушите и подавайте с желтым соевым соусом.

## ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ ИЗ ПШЕНИЧНОГО КРАХМАЛА

Пшеничный крахмал можно купить в магазинах здоровой еды или заказать по почте. Белое тесто из него во время приготовления на пару становится прозрачным, и видно начинку. Это тесто следует раскатывать, наполнять и заворачивать сразу же после приготовления, пока оно теплое.

### На 30 пельменей

125 пшеничного крахмала

10 г кукурузной муки

15 г смальца

150 мл кипятка



**1** В миске смешайте пшеничный крахмал с кукурузной мукой и вотрите смалец. Вилкой вмешайте воду. Тщательно размешайте рукой.



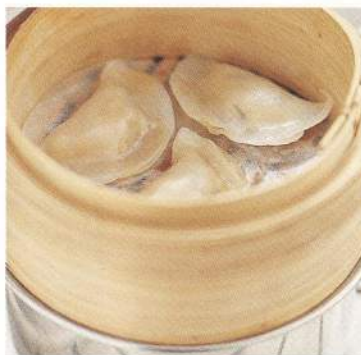
**2** Пока тесто еще теплое, скатайте из него длинную колбаску и нарежьте ее на 30 кусочков.



**3** Раскатайте из каждого кусочка кружочек толщиной примерно 5 мм и диаметром 8 см.



**4** Положите небольшой шарик начинки в центр лепешки, сложите и прижмите края. Пельмени лучше всего варить сразу после приготовления, но пересыпанными рисовой мукой их можно хранить в лотке до 2 ч.



**5** Постелите на сетку пароварки силикон или бумагу для выпекания. Накройте и готовьте над кипящей водой в течение 15 мин, пока не станут прозрачными. Подавайте сразу.

## ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ И ВОДЯНЫМИ ОРЕХАМИ

В тесто из пшеничного крахмала можно заворачивать различные начинки – от тушеного бычьего хвоста и мелко нарезанной говядины с кусочками водяного ореха и шнитт-луком до гребешков или куриного фарша с аурикулярией густоволосистой и зеленым луком. Фарш из креветок можно приготовить накануне и поставить в холодильник.



### На 30 пельменей (см. слева)

#### Для начинки

180 г очищенных сырых креветок

8 водяных орехов, мелко нарезанных

4 зубчика чеснока, нарезанных ломтиками

1 ч.л. мелко нарезанного имбиря

1 ст.л. светлого соевого соуса

неск. капель масла жареного кунжута

щепотка свежемолотого белого перца

#### Для сладкого соуса чили

100 мл сахарного сиропа

75 мл процеженного сока лайма

2 ст.л. рыбного соуса

1 ч.л. измельченного красного чили

1 ч.л. измельченного чеснока

**1** Для начинки мелко порубите креветки, затем смешайте со всеми ингредиентами. Хорошо перемешайте, чтобы масса стала липкой.

**2** Скатайте из начинки маленькие шарики и слепите из теста пельмени.

**3** Смешайте все ингредиенты для соуса. Должно получиться 200 мл. Остаток можно хранить в холодильнике неделю.

**4** Варите пельмени на пару в течение 15 мин, пока не станут прозрачными. Сразу подавайте на стол с соусом для макания.

# ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКИ

Лепить и варить на пару пельмени следует в течение часа с момента изготовления теста, пока оно еще мягкое и податливое.

## На 30 пельменей

9 яичных желтков

175 г картофельной муки

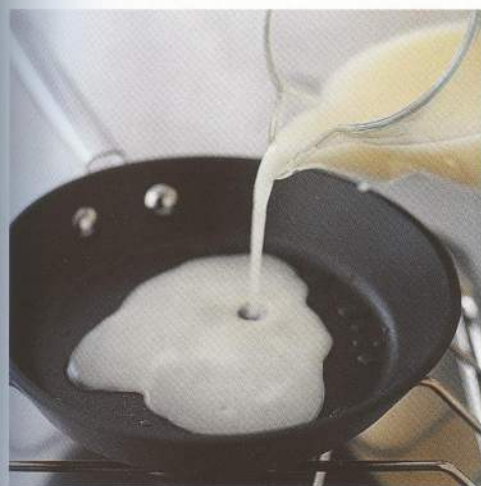
2 ч.л. рыбного соуса

150 г воды

1 ст.л. растительного масла

небольшая горсть бланшированного душистого лука для завязывания

**1** Для жидкого теста быстро смешайте белки, добавьте картофельную муку, рыбный соус и воду до получения однородной массы. Снимите пену и пузырьки.



**2** Нагрейте на среднем огне сковороду с непригарным покрытием диаметром 15 см. Смажьте сковороду небольшим количеством масла и налейте такое количество жидкого теста, чтобы оно покрыло дно. Выпекайте лепешки 40–60 с, до готовности. Не переворачивайте. Переложите лопаткой на ровную поверхность и накройте тканью.

**3** В середину каждой лепешки положите по 1 ст.л. начинки, соедините края и сожмите. Обвяжите зеленым луком, как мешочек для денег. Положите пельмени в пароварку, выложенную бумагой для выпекания, и готовьте на пару, накрыв крышкой, над кипящей водой в течение 8–10 мин. (Из этого количества теста получится больше 30 пельменей, остаток можно хранить в холодильнике.)

# ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ И СВИНИНОЙ

Эти приготовленные на пару пельмени смотрятся лучше всего, если выполнены в форме мешочков для денег; если хотите, вы можете завернуть начинку в виде блинчиков или сверточков из соевой спаржи (с. 407). Китайскую жареную свинину можно купить в китайском магазине или ресторане.

## На 6 порций

6 кусочков теста из картофельной муки (см. слева)

6 перьев душистого лука, бланшированные

## Для начинки

250 г очищенных сырых креветок

150 г китайской жареной свинины без кожи

1 ст.л. растительного масла

2 зубчика чеснока, измельченные

1 ч.л. измельченного свежего имбиря

1 зеленый чили, измельченный

8 грибов шиитаке, нарезанных тонкими ломтиками

1 ст.л. светлого соевого соуса

1 ст.л. рыбного соуса

2 ч.л. устричного соуса

½ ч.л. свежемолотого белого перца

3 стебля тонко нарезанного зеленого лука и еще немного для украшения

полпучка кориандра, мелко нарезанного

## Для имбирной заправки

3 ст.л. свежавыжатого сока лайма

3 ст.л. сока имбиря (с. 402)

2 ч.л. рисового уксуса

2 капли соуса табаско

1 маленький зубчик чеснока, измельченный

1 луковица шалота, измельченная

½ ч.л. черных семян кунжута

2 ч.л. сладкого рисового вина мирин

2 ч.л. масла из виноградных косточек

3 ст.л. фруктового оливкового масла Extra Virgin

**1** Мелко нарубите креветки ножом или топори-ком. Нарезьте свинину и измельчите при пульсовом режиме кухонного комбайна до состояния грубых крошек.

**2** Нагрейте вок, налейте масло и быстро обжарьте чеснок, имбирь и перец чили, пока не появится аромат. Добавьте грибы и жарьте их, пока не станут мягкими и не подрумянятся. Снимите с огня и добавьте соусы. Приправьте перцем. Дайте остыть, затем добавьте креветки, свинину, зеленый лук и зелень кориандра. Тщательно перемешайте.

**3** Все ингредиенты для заправки перемешайте в миске и приправьте по вкусу.

**4** Слепите пельмени, приготовьте на пару. Полейте имбирной заправкой, украсьте и подавайте.





# ТАЙСКАЯ КУХНЯ



Handwritten signature of David Thompson.

ДЭВИД ТОМПСОН



Тайская кулинария – одна из величайших в мире. Укорененная в традициях и веками развивавшаяся на основе крестьянской кухни, она отражает утонченность и сложность тайского общества. Во дворцах для приготовления блюд использовались самые изысканные методы; время, труд и издержки не учитывались – на приготовление отдельных блюд уходили дни. А вот крестьянская пища всегда была здоровой и простой, но никогда – безвкусной. Будь то изысканная или простая, тайская пища всегда включает рис. Карри, супы, салаты, приправы или быстрое жаркое лишь сопровождали основу питания – рис. Бедные семьи, как правило, потребляют больше пресного риса, а сопровождающие его блюда обычно острые.

**Рисовые поля** определяют сельский пейзаж. Небольшие реки и каналы орошают поля и обеспечивают людей свежей рыбой, угрями, лягушками и зеленью. Тонкий длиннозерный рассыпчатый жасминовый рис предпочитают на центральных равнинах и на юге, а клейкий короткозерный – на севере и северо-востоке. Фруктовые сады окружают поля, которые переходят в леса, богатые мелкой дичью, дикими овощами и зеленью. В каждом хозяйстве есть садик и огород, где тайцы выращивают овощи и фрукты, чеснок, перец чили, кафрский лайм, кориандр и базилик, а также разводят кур, свиней и уток. Тайский рацион всегда отличался доступностью – это верно и до сих пор, поскольку большинство населения продолжает жить в сельской местности, выращивая собственные продукты или покупая их на рынке. Что постоянно удивляет, так это качество и разнообразие продуктов даже на самых захудалых деревенских рынках.

Таиланд – многоликая страна. В северных лесах, вдоль Меконга, водится в изобилии дичь, произрастают дикие овощи и зелень. В более обжитых регионах можно найти пресноводную рыбу и свинину. Кокосовые пальмы не растут на севере, поэтому свиной жир, а сегодня чаще более полезное растительное масло, заменяют кокосовое молоко. Крайний северо-восток – бедный и засушливый. Здесь предпочитают клейкий рис. Поскольку крестьяне бедны и у них мало пищи, в ход идет все, чем богата данная местность: овощи, мясо буйволов, сомы и даже насекомые. Блюда в этом регионе сильно приправляют чили и острым соусом. На центральных равнинах возделывают длиннозерный рис, и здесь меньше дикорастущих растений. Тайская пища, известная на Западе, происходит из этого региона. Юг подвержен влиянию муссонов, и здесь популярны рыба и морепродукты. Пастой из ферментированных креветок – ка-пи – приправляют большинство блюд, обилие кокосового молока обогащает вкус, жгучий чили делает блюда незабываемыми.

Оборудование определяет кулинарную технику любой кухни. Пожалуй, в тайской кухне наиболее широко используются ступка и пестик, с помощью которых делают приправы, пасты карри и соусы. Приемы работы ножом – шинковка, нарезка на мелкие ломтики и кубики – гарантируют, что острые ингредиенты равномерно распределятся в блюде и не отягощают его вкус.

**Характерный вкус** тайских приправ представляет собой динамический баланс четырех элементов: соленого, горячего, кислого и сладкого. Степень и последовательность приправ зависит от стиля блюда и традиций региона. Северная пища – соленая и не слишком жгучая. Южная – соленая, кислая и жгучая, в ней обильно используется чили, сахар и тамаринд. Северо-восточная – пикантная и соленая. На центральных равнинах сочетают все четыре вкуса. Текстура также играет важную роль в тайской кухне. Перец чили повышает чувствительность вкусовых рецепторов, тем самым обостряя ощущение природной текстуры фруктов и овощей. Тайцы также добиваются контрастности текстуры ингредиентов; например, жаренный во фритюре лук-шалот – хрустящий контраст мягкой тушеной сладкой свинине и ее пикантной приправе. При составлении меню тайцы избегают повторения стиля блюд, техники использования приправ. Потому что повторение указывает на отсутствие фантазии и вдумчивого подхода к приготовлению со стороны повара. Сбалансированная еда включает рис, карри, суп, приправы, салат, быстрое жаркое, блюда, приготовленные во фритюре или на гриле, – все это гармонично сочетается игрой текстур и приправ.



## МЕНЮ

- Пряная заправка из креветок и горохового баклажана со сладкой свининой
- Стир-фрай из водяного кресса с желтой стручковой фасолью, чесноком и чили
- Суп из крабов, змеевидного огурца и яиц
- Говядина в зеленом карри с кукурузой и тайским базиликом

# ПРЯНАЯ ЗАПРАВКА ИЗ КРЕВЕТОК И ГОРОХОВОГО БАКЛАЖАНА со сладкой свинойной

Эта пряная заправка одновременно густая, горячая, соленая, кислая и сладковатая. Подавайте со свежими огурцами, зелеными помидорами, белой куркумой или цикорием, бланшированной зеленой стручковой фасолью и сладкой свинойной. Гороховые баклажаны продаются в магазинах азиатских продуктов.

## Для пряной заправки

2 корня кориандра, очищенных, нарезанных, замоченных в воде на 5–10 мин

4 зубчика чеснока, нарезанных

9 чили (или по вкусу), нарезанных

1 чл. с горкой молотых сушеных креветок

6 крупных сырых креветок, бланшированных, охлажденных и очищенных

1 полная чл. печени креветок (по желанию; см. с. 415)

½ чл. жареной креветочной пасты

несколько стл. куриного бульона, по необходимости

1 стл. пальмового сахара (или по вкусу)

тамариндовая вода, из 1 стл. мякоти тамаринда в 2 стл. воды, процеженного

1½ стл. сока лайма

1 стл. сока зеленого тайского апельсина или мандаринового сока

1 стл. рыбного соуса

2 стл. гороховых баклажанов без плодоножек

3 кислых круглых баклажана, очищенных, нарезанных (по желанию)

2 чл. нарезанного соломкой зеленого манго

щепотка нарезанной соломкой цедры зеленого тайского апельсина или мандарина (по желанию)

## Для сладкой свинойной

200 г свиной грудинки

куриный бульон или вода

1 лист пандана

250 г пальмового сахара

4 чл. рыбного или соевого соуса

1 звездочка аниса (по желанию)

1 кусочек сушеной цедры апельсина

## Для подачи

3 стебля лука-шалота, примерно 30 г, обжарить во фритюре (см. с. 415)

молотый белый перец

несколько целых листьев кориандра

**1** Подготовьте пряную заправку (см. слева).

**2** Положите свинину в кастрюлю, залейте холодной водой и добавьте щепотку соли. Доведите до кипения и варите на медленном огне 1 мин без крышки, чтобы удалить лишнюю кровь и грязь. Слейте воду.

**3** Снова залейте мясо водой или куриным бульоном, добавьте

щепотку соли и лист пандануса и варите на медленном огне под крышкой 20–30 мин, до готовности. Слейте воду и остудите.

**4** Нарезьте свинину кубиками со стороной 2 см. В тяжелой кастрюле растопите сахар с щепоткой соли в достаточном количестве куриного бульона или воды (жидкость должна покрывать соль и сахар). Добавьте свинину. Приправьте рыбным или соевым соусом и варите на медленном огне без крышки 40 мин, пока соус не загустеет, а свинина не приобретет насыщенный янтарный цвет. Если необходимо, добавьте воды.

**5** Подавайте свинину, обильно посыпанную обжаренным шалотом, белым перцем, зеленью кориандра и пряной заправкой.



## ПЕЧЕНЬ КРЕВЕТОК

Эта соленая паста из креветок может храниться в холодильнике несколько недель. Ее можно использовать для ароматизации супов, карри, заправок для салатов и даже с жареным рисом. Она должна быть одновременно сладкой, креветочной и соленой.

1 корень кориандра, очищенный, нарезанный, замоченный в воде на 5–10 мин

2 зубчика чеснока, нарезанных

5 целых горошин белого перца

6 голов крупных креветок

1 стл. растительного масла

1–2 стл. сахарного песка (или по вкусу)

1 ст. л. рыбного соуса



**1** Разотрите в ступке пестиком корни кориандра с чесноком и щепоткой соли. Добавьте чили и растирайте до однородной массы. Добавьте сушеные креветки, бланшированные креветки, печень омара и креветочную пасту. Разотрите в пюре.



**2** Нагрейте масло в воке или сковороде. Жарьте чесночную пасту до золотистого цвета, помешивая. Добавьте печень омара и готовьте на слабом огне без крышки до изменения цвета. Добавьте сахар, рыбный соус и варите на слабом огне еще 1 мин.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРЯНОЙ ЗАПРАВКИ

Эту пряную заправку можно подавать с жареными в кляре плодами хлебного дерева, свежими листьями бетеля (см. с. 414) или с жареной рыбой, как правило, мелкой макрелью, но обязательно любой жирной рыбой, например сардинами, сельдью или скумбрией.

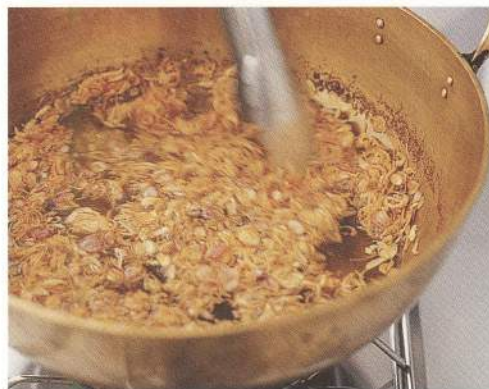


**1** Разотрите в ступке пестиком корень кориандра, чеснок и белый перец с щепоткой соли, чтобы получилась нежная паста. Выжмите над миской головы креветок, чтобы получить 2–3 ст. л. печени.

**2** Добавьте немного бульона. Добавьте сахар, тамаминдовую воду, сок лайма и, если хотите, сок мандарина. Осторожно добавьте рыбный соус (по вкусу), потому что в пасте уже есть соль. Смешайте баклажаны, зеленый манго, и, если хотите, цедру зеленого тайского апельсина или мандарина.

## ЛУК-ШАЛОТ ВО ФРИТЮРЕ

Жареный во фритюре лук-шалот – важное украшение в тайской кухне. Такой лук можно купить уже готовый, но намного лучше жарить лук самим. Лук может быстро сгореть, за ним нужно постоянно следить, поэтому жарьте за раз не более 100 г. Будьте внимательны при добавлении новой порции в вок, так как масло будет пузыриться. Требуется 200 г свежего красного шалота и 300 мл растительного масла для получения 100 г жаренного во фритюре лука-шалота.



**1** Очистите лук-шалот и разрежьте вдоль на тонкие ломтики. Сильно нагрейте масло в воке, поддайте жару и добавьте лук-шалот. Когда масло восстановит свою температуру, а лук-шалот начнет жариться, немного убавьте огонь. Жарьте, постоянно помешивая, до подрумянивания лука-шалота.



**2** Примерно через 5 мин, когда лук-шалот станет золотистым и начнет соблазнительно пахнуть орехом, выньте его и откиньте на бумажное полотенце остывать. Чтобы шалот стал хрустящим, нужно на удивление мало растительного масла. Его можно хранить в герметичном контейнере 2 дня.

## СТИР-ФРАЙ ИЗ ВОДЯНОГО КРЕССА с желтой стручковой фасолью, чесноком и чили

Если вы не сможете найти водяной кресс, возьмите китайскую брокколи, китайскую капусту или, в крайнем случае, обычный шпинат.

2 зубчика чеснока

2–3 стл. растительного масла

200 г водяного кресса (или аналог)

3 ч.л. соуса из желтой фасоли

1 измельченный длинный красный перец чили (по желанию)

щепотка сахара

2 стл. куриного бульона

2 стл. светлого соевого соуса

Раздавите в ступке чеснок с щепоткой соли. Нагрейте вок, налейте масло и, когда оно нагреется, добавьте кресс, толченый чеснок и соль, соус из желтой фасоли, чили (по желанию) и сахар. Когда кресс обжарится, добавьте бульон, приправьте соевым соусом и подавайте.

## СУП ИЗ КРАБОВ, ЗМЕЕВИДНОГО ОГУРЦА И ЯИЦ

Этот освежающий суп – прекрасное дополнение к любому острому блюду. Змеевидный огурец – длинный, ребристый и фактурный.

1 стл. нарезанного чеснока

1 стл. растительного масла

1 л тайского куриного бульона (см. с. 417)

1–2 стл. светлого соевого соуса

щепотка сахара

1 змеевидный огурец или 150 г обычного огурца, подготовленного (см. с. 417)

1 яйцо, слегка взбитое

1 стл. приготовленного мяса свежего краба

1 стл. зелени кориандра

щепотка молотого белого перца

**1** Приготовьте грубую пасту из измельченного в ступке чеснока с щепоткой соли. Нагрейте масло в кастрюле и обжарьте чесночную пасту до золотистого цвета. Слейте лишнее масло, влейте бульон, приправьте соевым соусом, добавьте сахар. Доведите до кипения, добавьте огурец и несколько минут готовьте на медленном огне, снимая пену.

**2** Когда огурец станет мягким, добавьте яйцо и продолжайте готовить на медленном огне почти до состояния омлета. Снимите с огня и переложите в супницу. Добавьте мясо краба и подавайте, посыпав зеленью кориандра и белым перцем.



## ТАЙСКИЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Этот бульон можно варить из куриных костей или целой курицы. Овощи придают вкус, но если их будет слишком много, они подавят аромат курицы.

### Выход 2–3 л бульона

1 кг куриных костей или целая курица без потрохов

щепотка натертого свежего имбиря

щепотка измельченного чеснока

200 г обрезков овощей – лука, капусты, стеблей кориандра

кусочек дайкона, очищенный

6 ножек грибов шиитаке (по желанию)

**1** Перед варкой бульона из костей хорошенько их промойте. Положите в кастрюлю, добавьте холодной воды так, чтобы она покрывала кости полностью, и щепотку соли. Доведите до кипения без крышки, кости должны обвариться. Остудите кости под холодной водой в течение нескольких минут и снова опустите в кастрюлю.



**2** Долейте воды, чтобы она покрывала кости или целую курицу, добавьте щепотку соли и снова доведите до кипения. Варите на медленном огне без крышки 20 мин, затем добавьте приправы и овощи. Варите без крышки 2 ч. Процедите и сохраните. Мясо от бульона можно использовать отдельно.

## ПОДГОТОВКА ЗМЕЕВИДНОГО ОГУРЦА



**1** Картофелечисткой снимите шкурку и обрежьте концы.

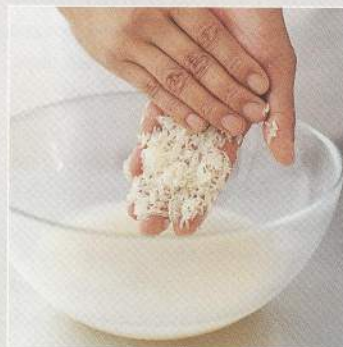
**2** Острым профессиональным ножом нарежьте огурец на диагональные кусочки толщиной примерно 2,5 см.

Обычный огурец подготавливают точно так же.



## ВАРКА РИСА

Чтобы сварить рис на 4 порции, наполните измерительный стакан длиннозерным, предпочтительно жасминовым, рисом до метки 600 мл. Возьмите примерно столько же воды (600 мл). Не солите, потому что другие блюда достаточно соленые. Накрытый сваренный рис сохранится теплым 30 минут. Аромат можно усилить, воткнув в сваренный рис за несколько минут до подачи лист пандануса.



**1** Промойте рис в миске с водой, перетирая в руках зерна, чтобы

удалить шелуху и песок. Слейте воду. Повторите 2–3 раза, пока вода не станет чистой.

**2** Слейте воду и переложите рис в большую кастрюлю. Залейте холодной водой, чтобы она перекрывала рис на высоту первой фаланги указательного пальца. Накройте крышкой и быстро доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 10 мин. Не перемешивайте. Снимите с огня и дайте постоять еще 10 мин.



## ЗЕЛЕНАЯ ПАСТА КАРРИ

Паста карри, сделанная вручную, обладает ярким ароматом, которого лишена паста, приготовленная промышленным способом.

- 1 стл. нарезанного тайского чили
- 1 стл. нарезанного длинного зеленого перца чили без семян
- 1 стл. нарезанного калгана
- 3 стл. нарезанного лемонграсса
- 1 чл. цедры кафрского лайма
- 1 стл. нарезанного корня кориандра
- 1 чл. нарезанного корня куркумы
- 1 чл. корня дикого имбиря (по желанию)
- 3 стл. нарезанного лука-шалота
- 2 стл. нарезанного чеснока
- 1 чл. креветочной пасты
- ¼ стл. горошин белого перца
- ¼ стл. обжаренных без масла семян кориандра
- щепотка обжаренных без масла семян тмина
- 2–3 лепестка подрумяненного мациса или щепоть свеженатертого мускатного ореха (по желанию)



**1** Насыпьте в ступку большую щепоть соли (будет служить абразивом). Затем добавляйте ингредиенты по одному в строго указанном порядке и растирайте пестиком до нежной пасты. В конце добавьте креветочную пасту и прекратите растирание.

**2** Измельчите перец, кориандр, семена тмина и мацис. Просейте, перед тем как смешать с пастой. Готовую пасту уберите в стерилизованную банку, накройте пергаментной бумагой, вощеной стороной вниз, или пищевой пленкой. Паста может храниться в холодильнике 1–2 недели.



## ПОДГОТОВКА КОКОСА

Покупая кокос, выбирайте тот, который будет казаться тяжеловатым для своего размера. В нем будет больше плоти, и вы получите больше сливок. Обычно из одного кокоса можно получить примерно 200 – 220 мл сливок. Встряхните кокос. Если внутри есть сок, меньше будет вероятность, что мякоть окажется забродившей. Свежий кокосовый сок наиболее утоляющая жажду жидкость. Однако он очень быстро портится, и его иногда используют для закваски овощей или для приготовления уксуса.



**1** Держите кокос кухонным полотенцем или тканью над миской, поры кокоса должны быть направлены в сторону большого пальца или мизинца. Вращая орех, ударяйте по нему три или четыре раза, пока он не расколется на 2 части. Миска должна быть достаточно большой, чтобы сок не пролился мимо.



**2** Взбейте мякоть с каждой половинки ореха и разделите ее на части. Это легче делать тупым ножом.



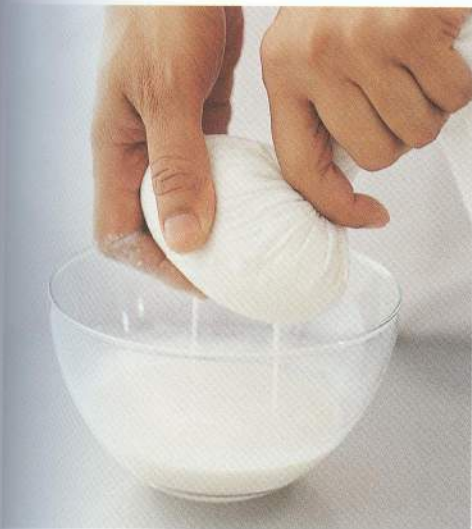
**3** Мясницким топориком или острым ножом удалите с мякоти коричневый внутренний слой. Нарубите мякоть топориком.



**4** Измельчите мякоть кокоса в кухонном комбайне с 500 мл теплой воды.

## КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ

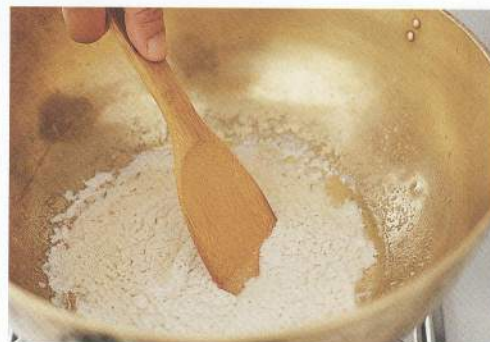
Свежие кокосовые сливки невероятно сочны и обладают сложным и глубоким вкусом, и они оправдывают затраченные на их приготовление силы.



**1** Выжмите кокосовый сок и молоко через 2 слоя марли или чистое полотенце в стеклянную, фарфоровую или пластиковую миску. Металлическая миска испортит сливки. Оставьте расслаиваться хотя бы на 20 мин. Сливки – более плотная, непрозрачная масса, которая всплывет на поверхность более прозрачной жидкости, которая и есть молоко.

**2** Переложите ложкой сливки в отдельную посуду. Сливки и молоко желательно использовать в течение нескольких часов. Их можно хранить в холодильнике, но они затвердеют и станут неудобными в использовании. Кокосовые сливки начинают портиться уже через несколько часов, не говоря о днях. Тайские повара доводят сливки до кипения, чтобы они не скисали, но это уничтожает часть их замечательных вкусов.

## ОБЕЗЖИРЕННЫЕ КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ



Налейте кокосовые сливки в кастрюлю и варите на слабом огне, пока не разделится на тонкие масляные и молочные вещества (обезжиренные сливки). Они хранятся в холодильнике несколько недель. Масло можно использовать для жарки во фритюре.

## ГОВЯДИНА В ЗЕЛеном карри с кукурузой и тайским базиликом

3 стл. обезжиренных кокосовых сливок (см. выше)

3 стл. зеленой пасты карри (см. с. 418)

100 г нарезанного на кусочки размером 5 мм говяжьего огузка с небольшим количеством жира

2 стл. рыбного соуса (или по вкусу)

200 мл кокосового молока или куриного бульона

50 г нарезанной пополам мини-кукурузы

2 порванных больших листа кафрского лайма

3 молодых зеленых или красных перца чили, нарезанных по диагонали и очищенных от семян

горсть листьев свежего тайского базилика

щепотка натертого имбиря (по желанию)

щепотка натертой белой куркумы (по желанию)

Разведите кокосовым молоком или бульоном. Доведите до кипения, добавьте кукурузу и варите на медленном огне без крышки несколько минут, до готовности.

**3** Добавьте остальные ингредиенты и варите на медленном огне еще несколько секунд. Снимите с огня и через минуту подавайте.

**1** Нагрейте в воке или большой кастрюле обезжиренные кокосовые сливки. Добавьте пасту карри и жарьте на среднем огне в течение 5–10 мин, регулярно помешивая, до появления аромата.

**2** Добавьте говядину и готовьте на слабом огне в сливках и пасте карри без крышки примерно 1 мин, затем приправьте рыбным соусом.







# КРУПЫ И БОБОВЫЕ



*Paul Gayler*

ПОЛ ГЕЙЛЕР

Уже много веков крупы входят в рацион людей. В зоне умеренного климата это пшеница, ячмень, рожь и овес, в тропиках и субтропиках – рис, кукуруза и просо. Крупы ценят за то, что они дешевые и сытные, и большая часть населения земли потребляет зерновые, выращенные в своем регионе. Только в более богатых странах потребление мяса превышает потребление круп в качестве основного продукта питания. Крупы требуют предварительной подготовки перед приготовлением: их желательнее как следует промыть в проточной холодной воде, чтобы удалить грязь. Многие сорта шлифованного риса содержат пищевые добавки и примеси, которые нужно смыть проточной водой. Крупы можно готовить и без предварительного замачивания, за исключением цельнозерновой пшеницы, ячменя, ржи, коричневого риса и риса басмати.

**Кулинарная обработка круп** Чтобы сварить крупу, вам достаточно знать соотношение воды или бульона к количеству крупы и время приготовления. Также крупу можно довольно успешно готовить на пару. В Азии позаимствовал одну хитрость: если кастрюлю немного смазать растительным маслом, то крупа не пристанет ко дну и стенкам, и ее будет легче помыть после варки. Цельное зерно, как правило, нужно варить дольше, чем шлифованное. Некоторые крупы нужно перемешивать, пока они остывают, но обычно это не требуется. В некоторых случаях крупы рекомендуют сперва слегка обжарить, и только потом варить. Предварительное обжаривание – один из этапов приготовления плова – заметно усиливает вкус крупы.

**Бобовые** К бобовым относят фасоль, горох и чечевицу. Считается, что чечевица стала первой культурой, которую стал возделывать человек. Большинство бобовых растет в теплых странах, однако некоторые сорта лучше распространены в регионах с умеренным климатом. Бобовые можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде, они бывают разных сортов, цветов, вкусов и обладают разными текстурами.

Сегодня доступен широкий ассортимент круп – от темно-бордовой и бледно-зеленой лимской фасоли до пятнистой барлотти и черной фасоли. Бобовые – богатый источник белка и сложных углеводов для вегетарианской кухни, они медленно перевариваются и обеспечивают стабильное снабжение тела энергией. Все бобовые, за исключением соевых бобов, содержат почти одинаковое количество белков, углеводов, витаминов и минералов, особенно железа. В сочетании с крупами и орехами они обеспечивают человеческий организм незаменимыми аминокислотами. За исключением сои, бобовые обладают низким содержанием жира и богаты клетчаткой, которая помогает предотвратить колебания уровня сахара в крови. Недавние исследования доказывают, что волокна бобовых помогают снизить уровень холестерина в крови и тем самым предотвратить заболевания сердца. Диета, насыщенная бобовыми, полезна страдающим диабетом: помогает контролировать уровень глюкозы в крови, уменьшить аппетит и снизить вес. Некоторые люди избегают бобовые, потому что те могут вызвать вздутие живота. Эта проблема в основном возникает у людей, которые придерживаются диеты с низким содержанием клетчатки, а потом резко переключаются на пищу, богатую бобовыми. Газы могут вызвать дискомфорт, но они не вредные, проблема уменьшится, как только тело приспособится к диете. Тем не менее небезопасно употреблять в пищу сырые или недоваренные бобы, особенно красную фасоль или сою, потому что в их шкурках содержатся токсины. Но они совершенно безопасны после длительной тепловой обработки.

**Хранение** Если подойти к делу правильно, бобовые могут храниться долго. Но не делайте запасов, покупайте столько, сколько нужно, и сократите сроки хранения до минимума. Приобретайте бобовые в магазинах с быстрым товарооборотом, где продукты не залеживаются. Крупы не должны храниться более полугода: содержащиеся в них масла могут придать им прогорклый вкус. Бобовые могут стать жесткими, тогда понадобится и больше времени на их приготовление. Храните крупы и бобовые в герметичных контейнерах вдали от света, желательнее в прохладном темном шкафу и при температуре 21°C. Никогда не смешивайте свежую порцию со старой, так как для них, возможно, потребуется разное время приготовления. Крупы и бобовые можно хранить в стеклянных банках, при условии, что вы быстро их используете и не будете подвергать воздействию света, который ухудшит вкус и снизит количество питательных веществ.





# РИС

Существует более 2000 сортов риса, которые выращивают в более чем 110 странах, и каждый сорт годится для приготовления строго определенных блюд, которые, в свою очередь, отличаются большим разнообразием – от испанской паэльлы, индонезийского наси горенг и рисовых каш конджи, подаваемых на завтрак

во всех странах Азии, до популярного на Балканах и на Ближнем Востоке плова и итальянского ризотто. Рис, в целом, можно разделить на два типа – длиннозерный, который обычно используется сам по себе, и круглозерный, идеально подходящий для приготовления ризотто и рисового пудинга.

## Промывание

Упакованный рис, который продается на Западе, тщательно очищен, поэтому при промывке вы только смоете питательные вещества. В Азии рис, как правило, промывают несколько раз перед приготовлением, чтобы разделить зерна.

## Замачивание

За исключением басмати и в некоторых случаях дикого риса (чтобы уменьшить время приготовления), рис не нужно замачивать. Некоторые люди полагают, что замачивание длиннозерного коричневого риса сделает его мягче, однако предварительное замачивание не сократит время приготовления. Следуйте рецептам и замачивайте рис только в том случае, если на это есть прямое указание.

## Обжаривание

Перед варкой или приготовлением на пару рис можно обжарить 1–2 мин в небольшом количестве растительного или сливочного масла, перед тем как добавить воду или бульон. Это улучшит аромат блюда.

## Варка на пару

Варка на пару значительно снижает потерю питательных веществ. Рис в верхней секции пароварки готовится за счет пара, который образуется благодаря кипению воды или бульона в нижней секции пароварки. Очень важно готовить при плотно закрытой крышке, чтобы не упустить пар. Так же важно следить за временем – даже немного переваренный рис потеряет вкус. Паровой рис с таким же успехом можно готовить в скороварке.

## Применение охлажденного риса

Остывший рис можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 24 ч. Его можно использовать в салатах, супах, блюдах, приготовленных методом стир-фрай. Подогретый рис будет иметь такой же хороший вкус, как и только что сваренный. Либо разогрейте его в плотно закрытой миске в микроволновой печи (см. с. 425), либо положите его в кастрюлю с 2 ст.л. воды или бульона, накройте крышкой и подогрейте на медленном огне в течение 4–5 мин. Разрыхлите вилкой перед подачей.

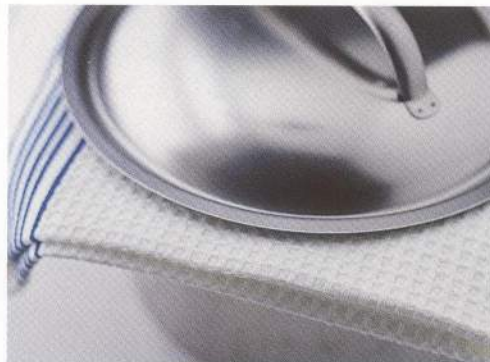
## МЕТОД АБСОРБАЦИИ

Этот способ приготовления риса наиболее распространен в странах Азии. Кастрюля с плотно закрывающейся крышкой и точное количество воды и бульона – вот важные условия использования этого метода. Вы можете приготовить рис на плите или в духовке.

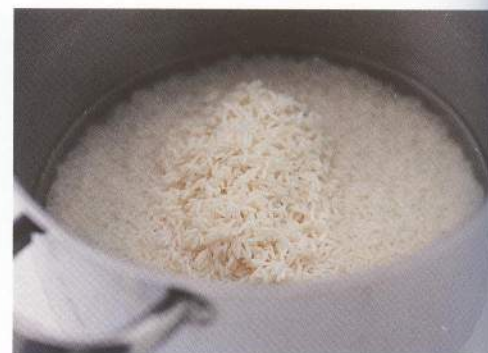
Коричневый рис (длиннозерный или басмати) тоже можно готовить этим методом, хотя для этого понадобится больше жидкости. Или такой рис можно варить (см. с. 425). Какой бы метод вы ни использовали, приготовление коричневого риса займет в два раза больше времени, чем белого.

450 г длиннозерного белого риса

600 мл воды или бульона



**2** Снимите с огня. Накройте кастрюлю полотенцем и плотно крышкой. Снова поставьте на очень слабый огонь на 10 мин, не снимая крышку.



**1** Залейте рис водой или бульоном в большой кастрюле. Доведите до кипения на среднем огне. Затем варите на медленном огне без крышки 10–12 мин, пока вся жидкость не впитается.



**3** Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 5 мин в закрытом виде. И только после этого открывайте и подавайте.



## СЕКРЕТЫ

- Всегда покупайте рис только хорошего качества.
- Используйте кастрюлю с толстым дном и с плотно закрывающейся крышкой. Кастрюля должна быть достаточно большой, потому что рис утраивается в объеме.
- Для дополнительного аромата возьмите бульон, а не воду.
- Во время варки не солите, иначе зерна потеряют форму.

- Во время приготовления методом абсорбции или варки никогда не перемешивайте и не пробуйте рис. Зерна риса очень нежные, они легко могут потерять форму, выпустить крахмал и сделать рис липким.
- Приготовленный рис сразу переключайте из кастрюли, чтобы избежать переваривания.

## ВАРКА РИСА

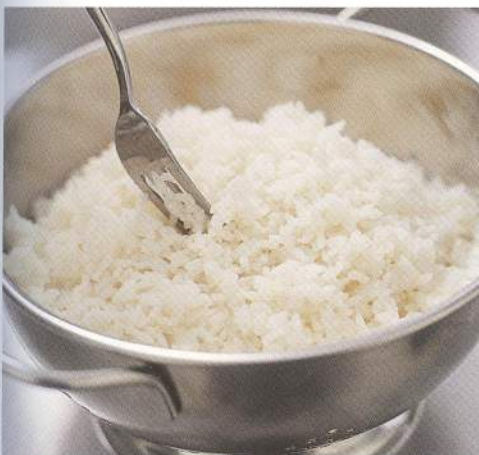
Обычно рис готовят так: берут рис и жидкость в соотношении 1:2 и варят в течение 10–12 мин, пока вся вода не впитается. Но мне никогда не нравился достигаемый таким образом результат, поэтому я беру рис в соотношении 1 часть риса к 5–6 частям воды или бульона и варю 12–15 мин. В результате получаются светлые рассыпчатые зерна. Никогда не перемешивайте рис во время варки – это может повредить зерна, и он станет липким.

3 л воды

450 г длиннозерного белого риса



**1** Налейте воду в кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте рис и снова доведите до кипения. Убавьте огонь и варите на слабом огне 12–15 мин, до готовности. Рис должен сохранить форму.



**2** Откиньте рис в дуршлаг, накройте полотенцем и оставьте на 10 мин. Разрыхлите вилкой и подавайте.



## ДРУГИЕ СПОСОБЫ ВАРКИ РИСА

### Электрическая рисоварка

В электрической рисоварке очень удачно получается клейкий рис, японский рис для суши и коричневый рис. Используйте метод абсорбции и необходимые для этого метода соотношения риса и воды и следуйте инструкциям производителя по продолжительности варки. Когда рис сварится, рисоварка выключится автоматически и будет поддерживать рис в горячем состоянии сколько нужно. Рисоварки могут быть достаточно дорогими, поэтому важно выбрать модель хорошего качества. Термостаты у дешевых моделей не всегда точны, и в результате вы получите липкую массу.

### СВЧ-печь

Вы можете приготовить хороший рис и в СВЧ-печи, хотя, вопреки распространенному мнению, вы не сэкономите время. Используйте метод абсорбции и соответствующее этому методу соотношение риса и воды, а также возьмите миску, достаточно большую, чтобы вода не выплескивалась (я также добавляю в воду немного растительного масла). Готовьте рис в СВЧ-печи под крышкой 5 мин на полной мощности, затем убавьте мощность наполовину и готовьте еще 15 мин. Не перемешивайте во время приготовления. Вареный рис подогревают в микроволновке в течение 2 мин на полной мощности и потом подержат еще в печи 2–3 мин, не вынимая.

## Время подготовки и варки риса

В этой таблице приведены основные принципы приготовления риса. Но всегда читайте рекомендации на упаковках, особенно у восточных сортов риса.

ВИДЫ РИСА	ПРИМЕНЕНИЕ	ОСОБОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ	РЕКОМЕНДОВАННЫЕ МЕТОДЫ И ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
ДЛИННОЗЕРНЫЙ: белый и коричневый	пловы, салаты, начинки, стир-фрай	можно обжаривать	абсорбция: 20 мин (белый), 30–40 мин (коричневый); на пару: 20 мин (белый), 30–35 мин (коричневый);
басмати (белый и коричневый)	индийские пловы, пряные блюда индийской кухни	замачивание на 30 мин; можно обжаривать	абсорбция: 20–25 мин; варка: 20 мин (белый), 40 мин (коричневый)
КРУГЛОЗЕРНЫЙ: ризотто (арборио, карнароли, виалоне нано)	классическое ризотто	можно обжаривать	ризотто: 20–25 мин
для паэльи (валенсия, каласпарра, гранца)	паэлья и другие испанские блюда из риса	можно обжаривать	паэлья: 20–25 мин
пудинг	пудинг, сладкие блюда		абсорбция (в духовке): 1–1,25 ч
ВОСТОЧНЫЙ: китайский черный	сладкие и соленые блюда, начинки	замачивание на ночь	варка 30–40 мин
клейкий (липкий)	сладкие и соленые блюда, рисовые клецки	замачивание минимум на 4 ч	абсорбция (в рисоварке): 20 мин; на пару: 15–20 мин
жасмин (тайский ароматный)	пряные блюда тайской кухни, рисовые каши, стир-фрай	промывание	абсорбция (в рисоварке): 25 мин; варка: 20–25 мин
для суши	суши, сладкие блюда	промывание	абсорбция (в рисоварке): 20 мин; варка: 20–25 мин
СПЕЦИАЛЬНЫЙ (красный камаргский, гималайский красный)	начинки, салаты, пловы, стир-фрай	замачивание на 1 ч; можно обжаривать	варка: 40–60 мин
дикий	начинки, пловы, салаты		варка: 40–60 мин



## ПОДГОТОВКА РИСА ДЛЯ ПЛОВА

В каждой стране плов готовят по-своему, но при этом следуют одному общему правилу: чтобы зерна остались рассыпчатыми, рис никогда не перемешивают во время приготовления. Плов, который я предлагаю здесь, готовят в духовке в классическом французском стиле, хотя пловы также готовят на плите, например индийские пловы. Для турецкого плова рис сперва обжаривают с луком и другими овощами, заливают бульоном, а потом на медленном огне в течение 30 мин доводят до готовности. Затем его снимают с огня, накрывают тканью и оставляют на 10 мин, чтобы завершить приготовление паром. Тогда получается более мягкий и рассыпчатый плов.

50 г несоленого сливочного или 2 стл. оливкового масла

1 маленькая луковица, мелко нарезанная

180 г длиннозерного риса

375 мл ароматного куриного или овощного бульона



### ДОБАВКИ К РИСУ

- Попробуйте разнообразить основной рецепт:
- Добавьте 100 г мелко нарезанных овощей, таких как перец, баклажаны, или грибы, обжаренные с луком.
- Бросьте в кипящий бульон щепотку нитей шафрана и дайте настояться 2–3 мин, и только потом добавьте в рис.
- Добавьте к размягченному луку 2 ч.л. молотых специй, таких как зира, кардамон или корица и готовьте еще 2 мин, а потом добавьте в рис.
- Добавьте к размягченному луку 1 стл. томатного пюре или 400-граммовую баночку консервированных помидоров, предварительно откинутых и нарезанных, а затем перемешайте с рисом.
- Добавьте в готовый рис 100 г приготовленной с пряностями мисхи, 1 ч.л. гарам масалы и 2 стл. нарезанного кориандра с солью и перцем.
- Добавьте в готовый плов 2 стл. измельченной зелени.



**1** Разогрейте духовку до 160°C. Нагрейте половину сливочного или растительного масла в жаропрочной форме. Добавьте лук и готовьте на умеренном огне 5 мин, до мягкости. Добавьте рис и перемешайте деревянной ложкой, зерна риса должны хорошо покрыться маслено-луковой смесью.



**2** В отдельной кастрюле вскипятите бульон. Влейте в рис, один раз перемешайте и доведите до кипения. Плотно закройте крышкой и поставьте в духовку на 18–20 мин, пока рис не станет мягким и не впитает всю жидкость.



**3** Вилкой вмешайте оставшееся масло, приправьте солью и перцем и подавайте.

## ПАЭЛЬЯ

Традиционное испанское блюдо паэлья получило свое название от посуды, в которой ее готовят. Залог хорошей паэльи – правильная посуда: она должна быть широкой и неглубокой, с плоским дном, чтобы рис мог распределиться ровным тонким слоем. Рис для паэльи никогда не промывают, так как крахмал, который покрывает зерна, позволяет рису остаться рассыпчатым. И паэлью тоже не перемешивают, чтобы не повредить зерна. Когда паэлья готова, ее ставят на стол прямо в посуде, и люди накладывают ее себе сами.

1,4 л рыбного бульона

2 большие щепотки нитей шафрана

3 зубчика чеснока, раздавленные

90 мл оливкового масла

50 г тонко нарезанной колбасы чоризо (по желанию)

2 маленьких лавровых листа

1 луковица, мелко нарезанная

2 красных перца, без семян и нарезанные на длинные полоски

300 г филе морского черта, нарезанного на кусочки 2,5 см

250 г мелких кальмаров со щупальцами, очищенные и нарезанные на кусочки

6 помидоров, очищенных и нарезанных

1 ч.л. паприки

450 г риса валенсия или риса для ризотто

200 г очищенных свежих моллюсков

12 сырых тигровых креветок без головы и кишков, но с хвостиками

8 сырых лангустинов

250 г свежих очищенных мидий

50 г отваренной зеленой стручковой фасоли, нарезанной на кусочки 2,5 см

50 г отваренного горошка

дольки лимона для подачи

**1** Налейте рыбный бульон в кастрюлю, добавьте шафран и одну треть чеснока и доведите до кипения. Варите на медленном огне 5 мин. Тем временем нагрейте половину масла в кастрюле для паэльи, большую сковороду или вок. Добавьте чоризо (если хотите), оставшийся чеснок и лавровый лист и готовьте на медленном огне 1 мин. Добавьте лук и перец и готовьте 5 мин. Добавьте морского черта и пассеруйте 2–3 мин, пока не обжарится со всех сторон.



**2** Прибавьте огонь, добавьте кальмаров, обжаривайте 2–3 мин, до золотистого цвета. Вмешайте помидоры, паприку и оставшееся масло и обжаривайте еще 4–5 мин (эта смесь называется софрито).

**3** Насыпьте в кастрюлю рис и распределите его равномерно с ингредиентами. Залейте горячим бульоном, добавьте моллюски, тигровые креветки, лангустины и мидии.

**4** Убавьте огонь и варите на слабом огне 15–20 мин, пока рис не станет нежным, но в середине останется чуть твердым (если нужно, добавьте немного воды или бульона). Иногда встряхивайте, но не перемешивайте.

**5** На дне рис зажарится до золотистой корочки. Когда вся жидкость впитается, аккуратно добавьте бобы и горох. Выкиньте мидии, которые не открылись.

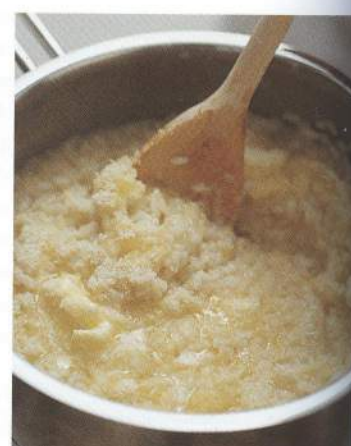
Подавайте горячим, украсив дольками лимона





## ПОДГОТОВКА РИСА ДЛЯ РИЗОТТО

Ризотто родом из Северной Италии. Это лучшая еда в своем роде. В основе рецепта – постепенное (при постоянном помешивании) добавление горячего бульона в рис с размягченным луком. В результате весь бульон должен впитаться, а рис обретает мягкость снаружи, оставаясь чуть твердым внутри. Секрет блюда заключается в правильном выборе риса, качественном бульоне и постоянном помешивании. Ризотто можно дополнить рыбой, моллюсками, мясом, курицей или овощами.



900 мл куриного или овощного бульона

1 стл. оливкового масла

75 г сливочного масла

1 или 2 луковицы шалота, мелко нарезанных

275 г риса для ризотто – виалоне нано, арборио или карнароли

75 мл сухого белого вина

50 г тертого пармезана

**1** На слабом огне доведите бульон до кипения. Тем временем в широкой тяжелой кастрюле нагрейте растительное и половину сливочного масла. Добавьте лук и готовьте 5 мин, пока он не станет мягким. Добавьте рис и хорошо перемешайте.

**2** Влейте вино и варите, постоянно помешивая, пока оно полностью не впитается. Влейте кипящий бульон и продолжайте варить, постоянно помешивая, пока рис не станет аль денте. Это займет всего 20–25 мин.

**3** Вмешайте оставшееся сливочное масло и пармезан. Приправьте по вкусу и снимите с огня. Закройте кастрюлю и дайте постоять 2 мин. Затем подавайте.



### СЕКРЕТЫ

- Возьмите широкую кастрюлю с толстым дном, достаточно большую, чтобы вместить рис и остальные ингредиенты.
- Можно использовать только специальный рис для ризотто. Средней длины толстые зерна впитывают жидкость и разбухают, сохраняя при этом свою форму.
- Всегда используйте хороший ароматный бульон – куриный, рыбный или овощной, в зависимости от типа ризотто.
- Варите бульон на очень слабом медленном огне, а рис – на более активном медленном огне (с пузырьками).
- Постоянно помешивайте на протяжении всего приготовления, чтобы из риса выделился крахмал и придал ризотто нужную сливочную текстуру.

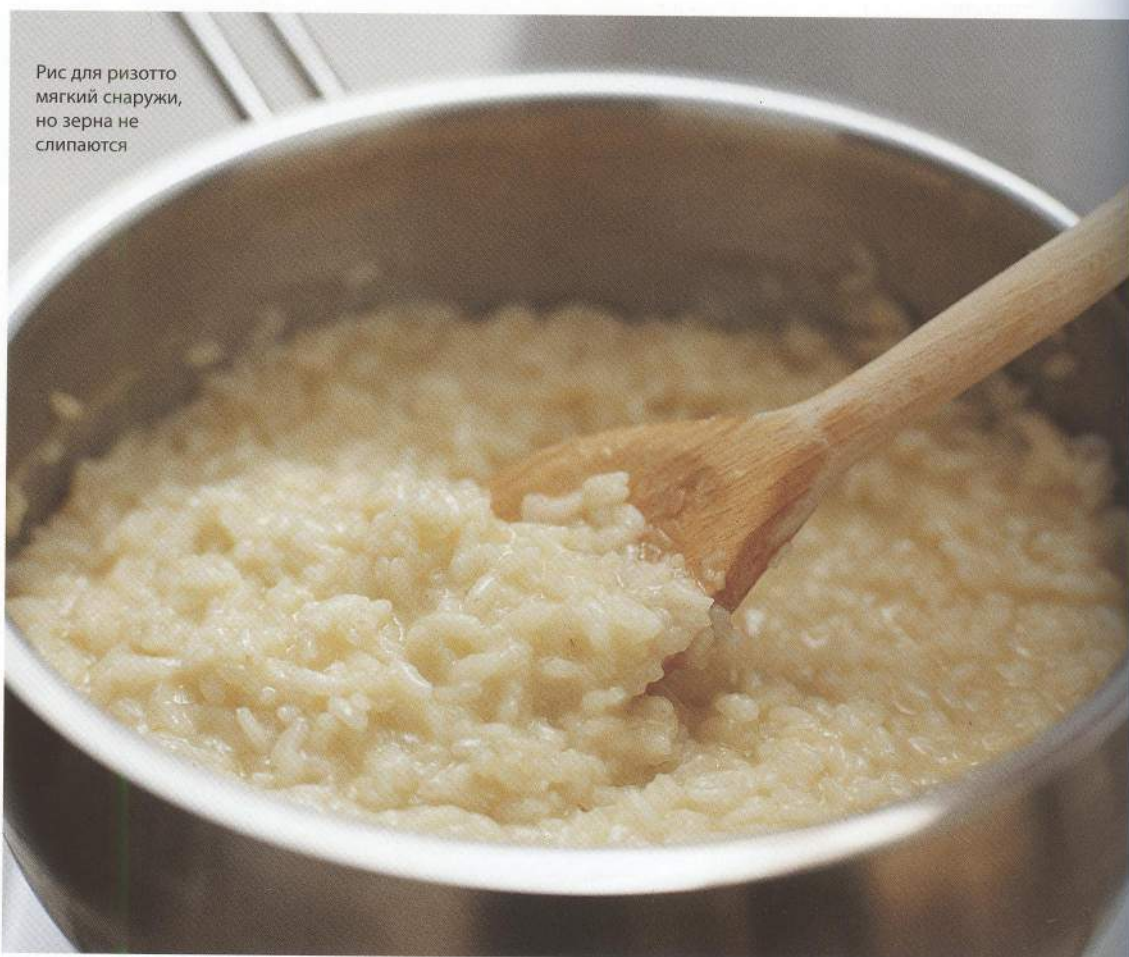


Рис для ризотто мягкий снаружи, но зерна не слипаются

## «Телефонные провода»

Одно из моих любимых вегетарианских блюд. Оно получило название благодаря внешнему виду: при разрезании рисового шарика растопленная моцарелла напоминает телефонные провода. Его можно подавать с хрустящим зеленым салатом на легкий ужин на 4 персоны или в качестве закуски на 8 человек.

### На 8 порций

½ часть готового охлажденного ризотто (см. с. 428)

4 ст.л. соуса песто (с. 46)

75 г мелко нарезанных запеченных в духовке или вяленых помидоров

225 г моцареллы из молока буйволицы, нарезанной на 16 мелких кубиков

75 г крошек белого хлеба

75 мл оливкового масла

Положите охлажденное ризотто в миску и вилкой смешайте с песто. Разделите массу на 8 одинаковых шариков. В центре каж-

дого шарика пальцами сделайте углубление размером 1 см. Положите туда немного помидоров и 2 кубика моцареллы. Залепите отверстие рисом. Скатайте шарик, а потом сформируйте из него небольшой пирожок.

Насыпьте хлебные крошки в неглубокую миску и щедро обваляйте в них каждый шарик.

В большой сковороде на умеренном огне нагрейте оливковое масло. Обжаривайте шарики по 4–5 мин с каждой стороны, до обретения золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки. Обсушите на бумажной салфетке и подавайте.



Положите в центр каждого шарика немного помидоров и 2 кубика моцареллы



## ЖАРЕННЫЙ РИС С ЯЙЦОМ

При приготовлении любого блюда с жареным рисом важно, чтобы растительное масло во время добавления риса было очень горячим. Тогда рис получится хрустящим и с легкой текстурой, а не сырой и тяжелый. Сварите рис заранее и хорошо остудите перед использованием.

2 стл. растительного масла

400 г охлажденного вареного или приготовленного на пару риса басмати или другого длиннозерного риса

50 г кубиков вареного окорока

100 г отваренного горошка

75 г ростков фасоли

1/3 кочана салата «айсберг», нашинкованного

щепотка соли

2 больших яйца, взбитых

4 стебля зеленого лука, нарезанных (по желанию)



**1** Нагрейте на сильном огне вок. Добавьте растительное масло и распределите его по краям вока. Когда оно сильно нагреется, добавьте рис и жарьте методом стир-фрай 1 мин.

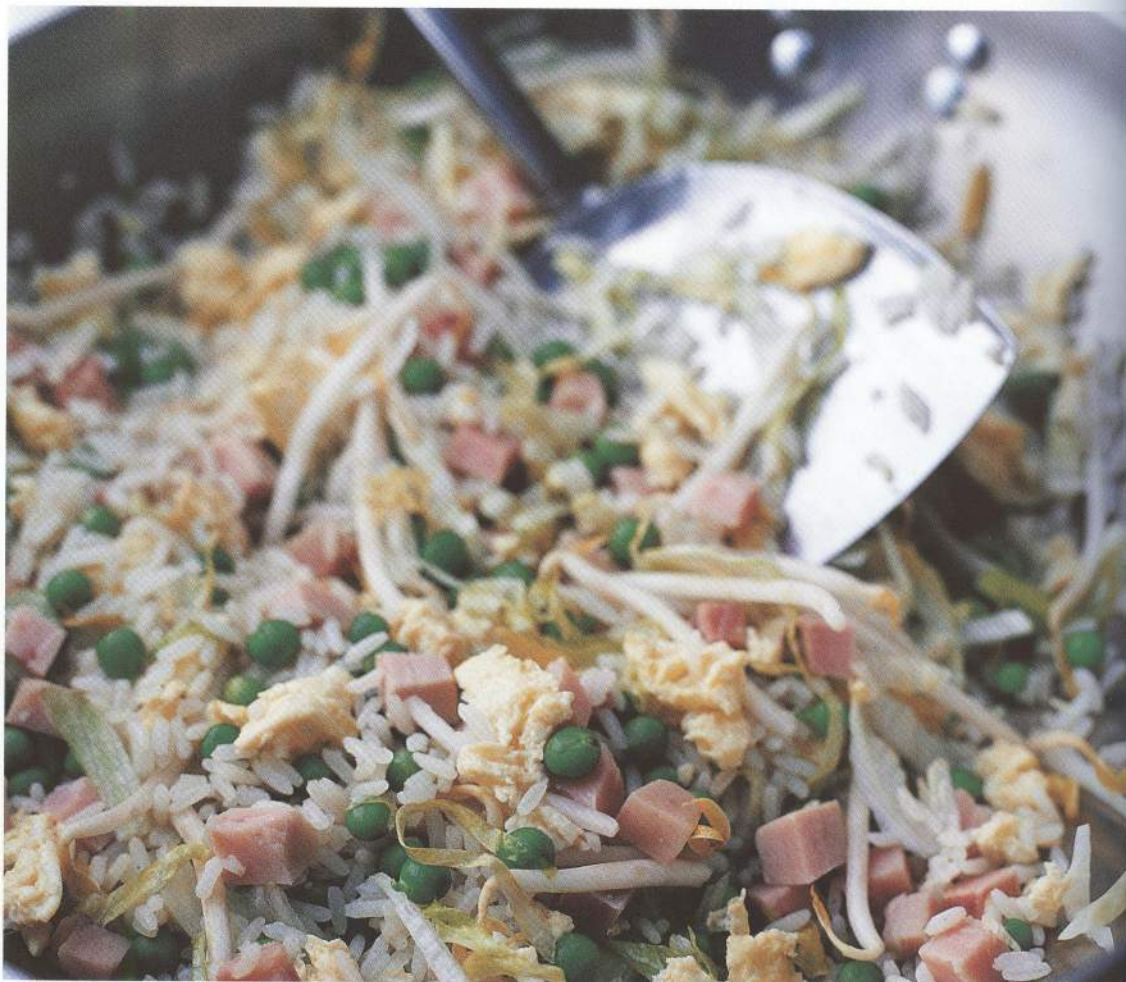
**2** Добавьте ветчину, горошек, ростки фасоли, салат и соль и продолжайте жарить на сильном огне 1 мин.

**3** Сделайте в рисе углубление и влейте туда яйца. Быстро перемешайте и затем готовьте еще 2–3 мин. Переложите на блюдо, посыпьте зеленым луком и подавайте.



### НАСИ ГОРЕНГ

Отварите 300 г риса басмати, остудите. Измельчите в блендере 1 нарезанную луковицу, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 чл. пасты из сушеных креветок, 1 очищенный от семян и нарезанный чили, сок 1 лайма и 4 стл. томатного кетчупа до состояния пасты, которая называется «самбал». Нагрейте в воке 4 стл. растительного масла. Добавьте 1 тонко нарезанную луковицу и 1 очищенный от семян и нашинкованный красный перец чили и обжаривайте методом стир-фрай в течение 2–3 мин. Добавьте «самбал» и готовьте еще 2 мин. Увеличьте огонь до максимума, добавьте рис и щепотку соли. Хорошо перемешайте. Добавьте 200 г тонко нарезанной отваренной куриной грудки, 150 г очищенных отваренных креветок, 75 г нашинкованной белой китайской капусты, 2 стл. соевого соуса и 2 стл. арахиса. Жарьте методом стир-фрай, пока все ингредиенты не прогреются, затем подавайте, украсив яичницей, луком-шалотом, жареным во фритюре, и нашинкованным огурцом.



# КОНДЖИ

Конджи обычно едят на завтрак в странах дальнего востока. Рис припускают, пока зерна не набухнут и не образуют своего рода кашу. Конджи можно приготовить на воде или на ароматном бульоне и дополнить различными видами мяса, рыбой и яйцами. Восхитительный вкус каше придадут чеснок, зеленый лук или зелень кориандра. Единственная проблема – когда подавать? У нас на западе, как правило, не принято начинать день с такого плотного завтрака. Поэтому я предлагаю подавать конджи на обед или ужин или в качестве вечерней закуски.

## Для бульона и риса

1 л куриного бульона

100 г корня и стеблей кориандра, слегка раздавленных тыльной стороной ножа

200 г жасминового или белого клейкого риса, предварительно промытого в проточной воде в течение 5 мин

## Для вкуса

2 ст.л. арахисового масла

2 зубчика чеснока, тонко нарезанных

кусочек свежего корня имбиря длиной 5 см, очищенный и мелко нарезанный

1 ст.л. светлого соевого соуса

1 ст.л. рыбного соуса нам пла

6 стеблей зеленого лука, мелко нарезанных

веточки кориандра для украшения



**1** Налейте в большую кастрюлю бульон и положите в него корни и стебли кориандра. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите без крышки 30 мин. Процедите, перелейте в чистую кастрюлю, поставьте на огонь и снова доведите до кипения. Добавьте рис и варите на слабом огне без крышки 1–1,5 ч, пока рис не расбухнет и почти не развалится.

**2** Тем временем в маленькой кастрюле разогрейте масло. Добавьте чеснок, имбирь и готовьте 1 мин, пока они не станут золотистого цвета и не обретут хрустящую корочку. Вмешайте в рис.

**3** Вмешайте соусы. Разложите по мискам, посыпьте луком и украсьте кориандром.



## КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Чтобы рисовая каша получилась более сытной и интересной, добавьте в нее маленькие фрикадельки.

100 г фарша из куриного филе без кожи

4 ст.л. нарезанной зелени кориандра

2 раздавленных зубчика чеснока

1 ст.л. рыбного соуса нам пла

Положите все ингредиенты в миску и приправьте белым свежемолотым перцем. Перемешайте чайной ложкой, сделайте маленькие фрикадельки и опустите их в процеженный бульон до того, как будете варить рис. Варите на медленном огне 8–10 мин, затем выньте шумовкой. При подаче положите фрикадельки сверху на кашу.

## КОНВЕРТИКИ ИЗ РИСОВОЙ БУМАГИ

Тонкие листы рисовой бумаги (банх транг) используют во Вьетнаме и Таиланде для того, чтобы заворачивать в них всевозможные начинки – из рыбы, мяса и овощей. Их подают сырыми, приготовленными на пару или жареными в масле. Это прекрасная закуска и отличная идея для перекуса. Сухие листы рисовой бумаги продаются в магазинах восточной еды, их необходимо замачивать перед употреблением. Зараз делайте один блинчик.



**1** Опустите лист рисовой бумаги в миску с теплой водой на 30 с. Выньте и положите на ровную рабочую поверхность.



**2** В центр листа положите начинку. Нижним краем листа накройте начинку.



**3** Сложите боковые края, затем скатайте, чтобы получился квадратный блинчик. Таким же образом сверните остальные блинчики.



## КОНВЕРТИКИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 12 порций

12 листов рисовой бумаги  
банановые листья или фольга  
2 стебля зеленого лука, нашинкованных  
2 красных чили, без семян и нашинкованных

Для начинки из морепродуктов

225 г свежего белого мяса краба  
75 г нарезанных вареных чищенных креветок  
5 водяных орехов, нарезанных  
50 г ростков фасоли  
4 стебля зеленого лука, нарезанные  
кусочек свежего имбиря длиной 2,5 см, очищенный и мелко нарезанный

1 стл. соевого соуса  
1 стл. рыбного соуса нам пла

Для дипа

2 стл. рисового винного уксуса  
1 стл. нарезанного маринованного имбиря  
4 стл. растительного масла

1 стл. соевого соуса  
3 стл. нарезанной зелени кориандра  
1 стл. сахарной пудры  
1 красный чили, без семян и нарезанный  
1 стл. нарезанной мяты

**1** Смешайте в миске ингредиенты для начинки. Положите 2 стл. начинки на смоченный лист рисовой бумаги и сложите в блинчик (см. слева). Сделайте 12 блинчиков.

**2** Выложите бамбуковую пароварку банановыми листьями или фольгой и смажьте небольшим количеством растительного масла. Положите блинчики на листья швом вниз, расположите их далеко друг от друга – они не должны соприкасаться. Накройте, установите пароварку над кипящей водой и готовьте 5–6 мин.

**3** Тем временем смешайте в миске все ингредиенты для соуса. Переложите блинчики на блюдо, украсьте зеленым луком и перцем чили и подавайте с соусом для макания.

# КУКУРУЗА

Кукуруза родом из Центральной и Южной Америки, она была основным продуктом питания инков, майя и ацтеков. Существует несколько сортов кукурузы – желтая, синяя, красная и даже черная. В кулинарии зерна кукурузы используют в виде мамалыги (высу-

шенных и лущеных молотых зерен), кукурузной муки (поленты), кукурузной муки маса харина (из молотых отваренных зерен кукурузы) и кукурузного крахмала (мелкого крахмала). Плоды сахарной кукурузы или початки готовят как овощи и используют для попкорна.

## КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ НА ПАХТЕ

Я всегда подаю хлеб из кукурузной муки к позднему завтраку. И всегда добавляю в жидкое тесто для этого хлеба дополнительные компоненты: измельченные дольки чеснока или кубики чили, либо 150 г тертого сыра мотерей джек с перцем халапеньо или сыра чеддер, кусочки жареного бекона, пассерованную смесь перцев либо жареные зерна кукурузы. Вы также можете налить жидкое тесто в формочки для кекса и выпекать 15–18 мин.

150 г обычной муки

150 г мелкой кукурузной муки (поленты)

4 чл. пекарского порошка (разрыхлителя для теста)

щепотка соли

50 г сахарной пудры

2 яйца, взбитые

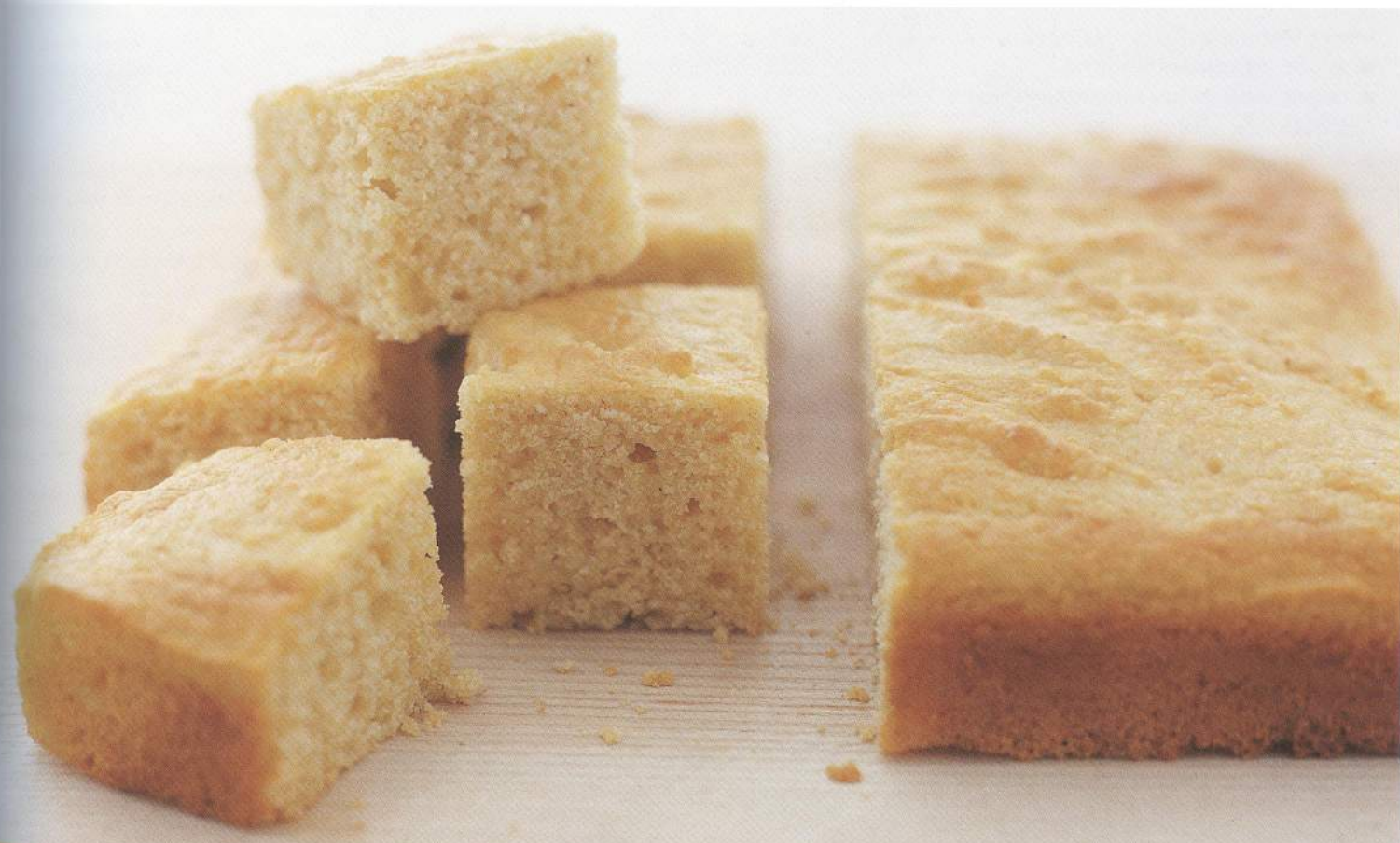
250 мл пахты (или цельного молока)

2 стл. растопленного несоленого сливочного масла



**1** Разогрейте духовку до 190°C. Смешайте в миске обычную и кукурузную муку, разрыхлитель, соль и сахар и сделайте в центре «колодец». Влейте яйца, пахту и сливочное масло и хорошо перемешайте, чтобы получилось однородное жидкое тесто.

**2** Вылейте тесто в слегка смазанную жиром квадратную форму для выпекания со стороной 20 см. Поставьте в духовку и выпекайте 25–30 мин, до приобретения хлебом золотистого цвета и твердости. Дайте немного остыть в форме, выньте и нарежьте на небольшие квадраты. Подавайте теплым.



## МЯГКАЯ ПОЛЕНТА

Полента из кукурузной муки – основной продукт питания в Северной Италии. Долгое время она считалась крестьянской пищей, однако теперь завоевала внимание гурманов и получила всемирную известность. Поданная в мягком виде или затвердевшая и потом зажаренная на гриле, на углях или в масле, она великолепно сочетается с тушеными блюдами, жареным мясом и мясом-гриль, а также приготовленными овощами. Кроме того, мягкую поленту можно запекать с пикантными посыпками.

Покупную растворимую или ранее заготовленную поленту можно приготовить всего за 5–8 мин, но она будет не так хороша, как оригинальная.

Если во время приготовления поленты образовались комки, поместите ее в блендер и размешайте, верните в кастрюлю и продолжите приготовление.

1,5 л воды

½ ст.л. грубой морской соли

300 г кукурузной муки

150 г несоленого сливочного масла

100 г тертого пармезана



### ДОБАВКИ К МЯГКОЙ ПОЛЕНТЕ

Вы можете разнообразить мягкую поленту с помощью различных добавок.

- Добавьте 1 ч.л. шафрана в воду с солью.
- Смешайте 2 ст.л. тапенеды или 100 мл соуса песто со сливочным маслом, сыром и приправьте.
- Добавьте в готовую поленту 150 мл пюре из красного перца или 150 г приготовленного рататута.
- Вылейте мягкую поленту в смазанную форму для выпечки, сверху положите 300 г свиного фарша с 1 измельченным зубчиком чеснока, 2 ч.л. нарезанного розмарина и 1 ст.л. тертого пармезана.

Выпекайте 15 мин при температуре 180°C.



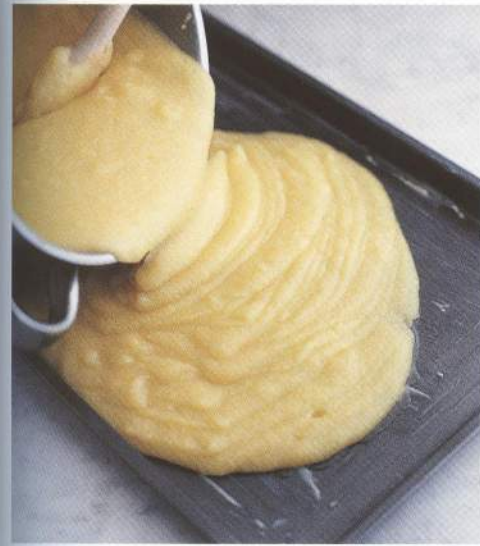
**1** Налейте воду в большую кастрюлю с тяжелым дном, посолите и доведите до кипения. Постепенно насыпайте в воду поленту, непрерывно и быстро помешивая, чтобы не образовались комки. Смесь должна быть однородной.

**2** Убавьте огонь до минимума и варите 40–45 мин, пока смесь не станет густой и сливочной и не начнет убежать. Постоянно помешивайте, чтобы сверху не образовалась корка. Вмешайте сливочное масло и сыр и хорошенько приправьте.



Если на мягкую поленту положить обжаренные грибы и украсить петрушкой, получится прекрасное вегетарианское блюдо

# ГРИЛЬ-ПОЛЕНТА



**1** Приготовьте мягкую поленту, как на с. 434, но не добавляйте масло и сыр. Вылейте на смазанный маслом противень и распределите влажной лопаткой слоем в 1–2 см. Дайте остыть и затвердеть. Поленту можно хранить в холодильнике до 4 дней.



**2** Когда будете готовы выпекать, выложите поленту на доску. Обычным ножом или ножом для теста нарежьте поленту на треугольники, прямоугольники, квадраты или другие формы.



**3** Смажьте кусочки поленты оливковым маслом и жарьте на углях или на ребристой сковороде для гриля на среднем огне 3–5 мин с каждой стороны, до золотистого цвета и появления хрустящей корочки.

## ИДЕИ ДЛЯ ГРИЛЬ-ПОЛЕНТЫ

- Используйте приготовленную на гриле поленту как основу для пиццы: положите сверху помидоры и моцареллу и листья базилика. Выпекайте в предварительно разогретой до 200°C духовке в течение 18–20 мин, до зарумянивания.
- Разложите ломтики или треугольники поленты на приготовленном мясе или тушеных овощах (с. 292 и 370), сбрызните оливковым маслом и запекайте 15–18 мин, до золотистого цвета и образования хрустящей корочки.
- Нарежьте затвердевшую поленту на квадратики, смажьте взбитым яйцом, обваляйте в панировочных сухарях и жарьте во фритюре 1–2 мин, до золотистого цвета.
- Сделайте из поленты лазанью. Насыпьте на ломтики поленты 100 г свеженатертого пармезана или пекорино, выложите 1 кг отваренного и обсушенного шпината и 600 мл томатного соуса (с. 44). Присыпьте оставшимися 50 г пармезанского сыра и выпекайте в предварительно разогретой до 200°C духовке в течение 20–25 мин, пока сыр сверху не станет золотисто-коричневого цвета и не вздуется пузырями.

## Виды и применение других круп

ТИП ЗЕРНА	ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО	ШЛИФОВАННАЯ КРУПА	ХЛОПЬЯ	ПРОДУКТ
ячмень	(перловая крупа) как коричневый рис, пловы, супы, тушеные блюда	(перловая крупа), супы, запеканки, салаты	мюсли, каши	хлеб, выпечка, загустители для супов и запеканки
гречка	(каши) как коричневый рис	—	сухие завтраки	блины на дрожжах, макаронные изделия, лапша соба
просо	как коричневый рис, для фаршировки овощей	—	запеканки, супы, тушеное мясо	супы, салаты, как рис – в ллогах и ризотто, начинки для птицы и овощей
овес	(крупа) как коричневый рис	—	(овсяные хлопья), мюсли, каши, выпечка	хлеб, овсяные лепешки, выпечка
киноа	как коричневый рис	—	—	хлеб
рожь	как коричневый рис	(дробленая рожь) хлеб	мюсли	хлеб
пшеница	(зерна пшеницы) как коричневый рис	(дробленая пшеница, булгур, кускус), салаты, начинки	мюсли, пикантные крамблы	хлеб, пироги, печенье, прочая выпечка



# ПШЕНИЦА

Этот повсеместно выращиваемый злак является наиболее важным продуктом питания.

Из пшеничной муки пекут хлеб, из семолины готовят ньокки, пасту и пудинги. Кроме того, из пшеницы делают хлопья, булгур и кускус, которые требуют минимального количества времени

подготовки для использования в салатах, начинках, крамблах и сухих завтраках. Приятный натуральный вкус этих блюд хорошо сочетается с различными продуктами, особенно фруктами, овощами и орехами.

## БУЛГУР: ТАБУЛЕ

Продающийся под разными названиями булгур (бургуль, блухур) производится путем кипячения зерен и последующего их дробления. Булгур достаточно размочить в воде или довести до кипения на медленном огне, и он готов для употребления. Не следует путать булгур с дробленой пшеницей, которая не подвергается предварительной подготовке.

Булгур входит в состав основных блюд на Ближнем Востоке. Так, в сочетании с отбивными из баранины он называется киббе. Также он составляет основу салата табуле, который обычно подают в виде закуски: большую ложку табуле заворачивают в лист салата и едят руками.

75 г перебранного булгура

1 большой пучок петрушки, стебли удалите, а листья крупно нарежьте

4 помидора, очищенные и нарезанные

6 стеблей зеленого лука, нарезанные

4 ст.л. нарезанной свежей мяты или 1 ч.л. сушеной

¼ ч.л. приправы для выпечки

сок 2 лимонов

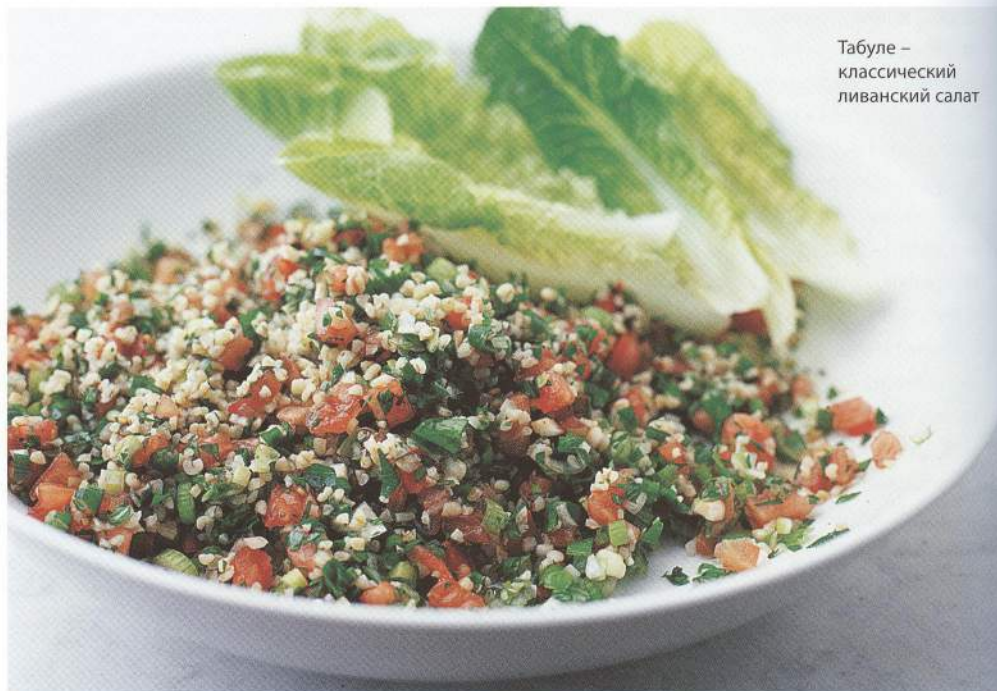
4 ст.л. оливкового масла

2 кочана салата, разделенные на листья



**1** Хорошенько промойте булгур в сите, затем переложите в миску. Залейте горячей водой и поставьте набухать на 25 мин. Откиньте на сито, а потом обсушите на полотенце. Переложите в чистую миску.

**2** Добавьте в булгур петрушку, помидоры, зеленый лук, мяту, специи, лимонный сок и оливковое масло. Приправьте солью и перцем по вкусу. Переложите табуле на широкое блюдо и украсьте листьями салата.



Табуле – классический ливанский салат



### ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА

Плов из булгура готовят таким же образом, как из риса (с. 426). Просто замените рис булгуром или возьмите белый рис и булгур в равных количествах. В любом случае варите около 20 мин, до мягкости.

## Табуле с летними фруктами

Этот необычный легкий и освежающий в жаркую погоду десерт – вариация классического табуле. Выбор фруктов зависит от того, что есть под рукой.

- 75 г перебранного булгура
- 150 г черники
- 150 г малины
- 100 г нарезанной на половинки клубники
- 100 г нарезанной мякоти ананаса
- 1 манго, очищенный и нарезанный
- 150 г нарезанного арбуза
- 100 г красной смородины

### Для сиропа

- 75 г сахарного песка
- 150 мл воды
- 4 маракуйи
- небольшой пучок мяты, стебли удалите
- сок 2 лаймов

Хорошенько промойте булгур в сите и переложите в миску. Залейте горячей водой и поставьте набухать на 25 мин. Откиньте на сито и обсушите на ткани. Переложите в большую миску. Добавьте фрукты и аккуратно перемешайте. Поставьте в прохладное место.

Для сиропа смешайте в маленькой кастрюле сахар и воду и медленно доведите до кипения. Варите, пока весь сахар не растворится. Разрежьте плоды маракуйи и чайной лож-

кой удалите семена и сок. Опустите куски маракуйи в сироп с кожицей. Варите на медленном огне без крышки 10 мин. Снимите с огня, выньте и остудите.

Мелко нарежьте половину листьев мяты. Вмешайте в холодный сироп. Булгур с фруктами полейте сиропом и хорошо перемешайте. Накройте и поставьте в прохладное место на 1 ч. Посыпьте листьями мяты и подавайте.



## КУСКУС

Кускус делают из смеси мелкой и более грубой семолины. Зерна кускуса образуют частицы более крупного помола, обваленные в крупинках более мелкого помола. Приготовление традиционного кускуса на пару занимало очень много времени, тогда как быстро разваривающийся кускус или кускус быстрого приготовления, которые сейчас доступны в супермаркетах и магазинах ближневосточной кухни, уже обработан и сокращает время приготовления в разы. Кускус быстрого приготовления только нужно залить кипятком или непродолжительно готовить на пару.

Кускус можно просто сдобрить растительным или сливочным маслом, кроме того, он прекрасно сочетается с другими ингредиентами в салатах и начинках.

300 г кускуса быстрого приготовления

400 мл кипятка

1 ст.л. оливкового или 50 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками

1 ч.л. соли

### Кускус быстрого приготовления



**1** Насыпьте кускус в большую миску и залейте кипятком. Накройте пищевой пленкой и оставьте на 5 мин. Снимите пленку и разрыхлите зерна вилкой. Снова накройте миску и оставьте еще на 5 мин.

**2** Снимите пленку. Добавьте оливковое или сливочное масло и соль, снова разрыхлите вилкой, кускус должен получился легким и рассыпчатым. Теперь можно подавать.

### Варка кускуса на пару для подачи в горячем виде



Положите кускус в миску, сбрызните кипятком, накройте и оставьте на 10 мин.

Разбейте все комки пальцами, затем переложите кускус в выстланную марлей пароварку и по-

ставьте над кипящей водой. Накройте и готовьте на пару 15–20 мин.

Добавьте оливковое или несоленое сливочное масло и соль, как указано выше, и взбейте вилкой.



#### ДОБАВЛЕНИЕ ТРАВ И СПЕЦИЙ

Кускус хорошо сочетается с разными вкусами, поэтому выбор приправы зависит от того, что вы собираетесь подавать с кускусом. Перед тем как залить кускус кипятком или варить, добавьте 1 ч.л. специй: например, молотого кориандра, молотой зиры или шафрана. Или смешайте уже готовый кускус с укропом, петрушкой или мятой.

## Жареный цыпленок с начинкой из кускуса

Это одно из моих самых любимых блюд из курицы, оно одинаково хорошо как в горячем, так и в холодном виде. Фруктовая начинка сохранит птицу удивительно сочной.

4 цыпленка по 400–450 г каждый

### Для маринада

3 ст.л. нарезанного кориандра

3 ст.л. нарезанной петрушки

1 ст.л. зиры

1 ч.л. копченой сладкой паприки

1 ч.л. молотой куркумы

100 мл оливкового масла

сок половинки лимона

1 ст.л. хариссы (острый пастообразный красный соус из чили и чеснока)

### Для начинки

большая щепоть нитей шафрана

300 мл кипятка

200 г кускуса быстрого приготовления

75 г нарезанных сухофруктов, например абрикосов, чернослива, инжира

50 г размоченного в воде изюма

25 г обжаренных кедровых орехов

2 ст.л. нарезанной зелени кориандра

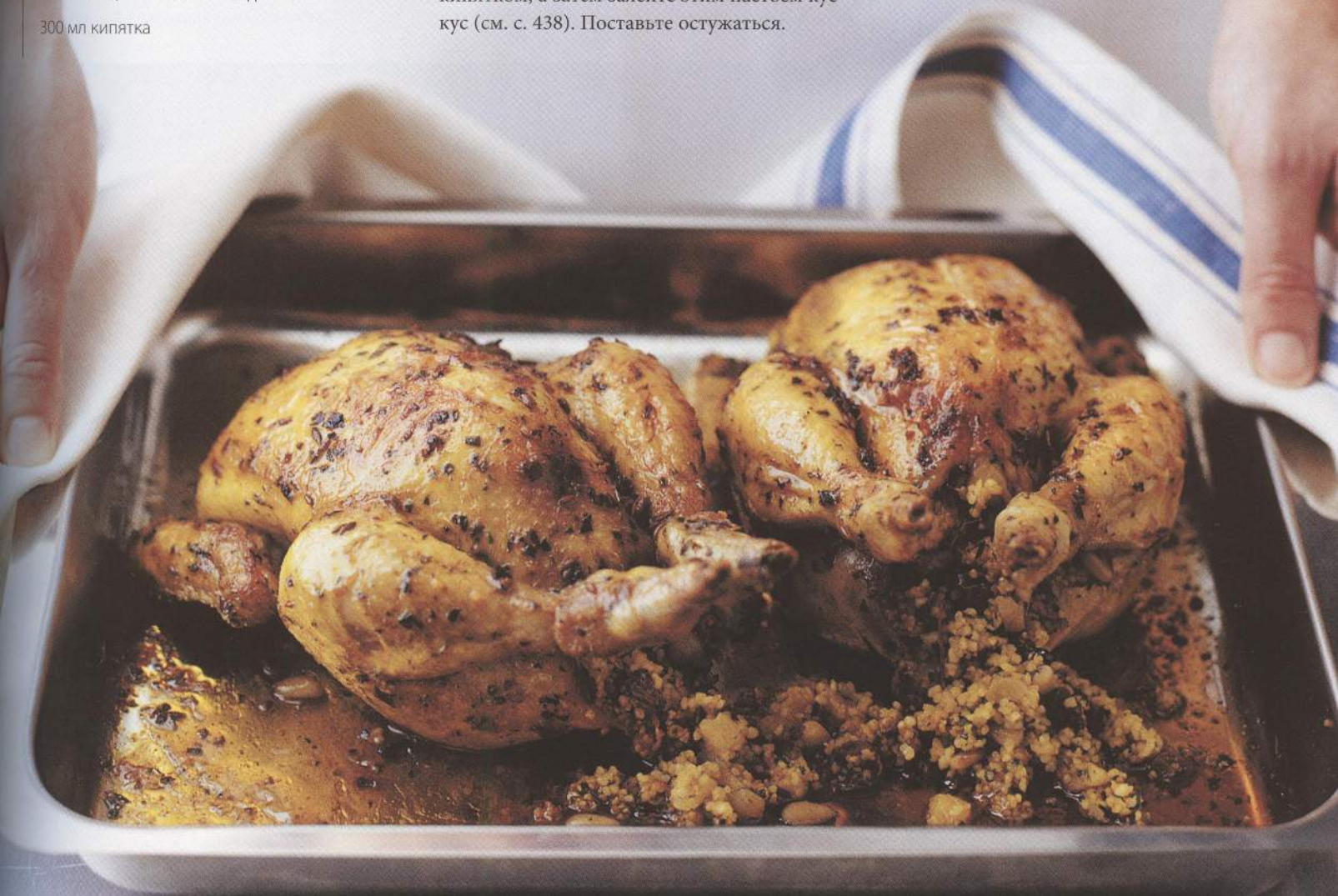
Смешайте ингредиенты для маринада в большом мелком блюде. Положите в него цыплят и хорошо смажьте маринадом. Оставьте на 2–3 ч при прохладной комнатной температуре, иногда переворачивая тушки.

Тем временем в кувшине залейте шафран кипятком, а затем залейте этим настоем кускус (см. с. 438). Поставьте остужаться.

Разогрейте духовку до 200°C. Для приготовления начинки перемешайте с кускусом остальные ингредиенты.

Выньте цыплят из маринада, пальцами или ложкой плотно набейте начинкой тушки цыплят. Свяжите веревочкой ножки.

Положите цыплят в большую форму для запекания и полейте оставшимся маринадом. Жарьте 25–30 мин, пока они не станут золотистого цвета и сок, вытекающий из бедра при протыкании, не станет прозрачным. Выньте из духовки, дайте постоять 5 мин в теплом месте и подавайте на стол.



## СЕМОЛИНА: НЬОККИ ПО-РИМСКИ

Сделанная из эндосперма твердых сортов пшеницы, мука семолина может быть как тонкого, так и грубого помола и используется в основном для изготовления пасты. Паста из семолины тверже, чем сделанная из муки других сортов пшеницы, и имеет золотистый цвет.

Кроме того, семолина может быть использована для приготовления пудингов, оладьев, хлеба и ньокки по-римски. Последние, как и картофельные ньокки, являются одним из основных блюд итальянской кухни. Если семолину (предпочтительно итальянскую, из пшеницы твердых сортов наивысшего качества) приготовить по рецепту мягкой поленты, но с использованием молока, а не воды, то после застывания это блюдо можно будет резать так же, как поленту.

750 мл цельного молока

1 маленький лавровый лист

1 зубчик чеснока, раздавленный

170 г семолины тонкого помола

3 яичных желтка

75 г тертого пармезана

свеженатертый мускатный орех

50 г сливочного масла

плюс немного для смазывания



**1** Налейте в кастрюлю молоко, добавьте лавровый лист, чеснок, немного посолите и доведите до кипения. Удалите лавровый лист, затем медленно всыпьте семолину, постоянно помешивая, чтобы предотвратить образование комков.

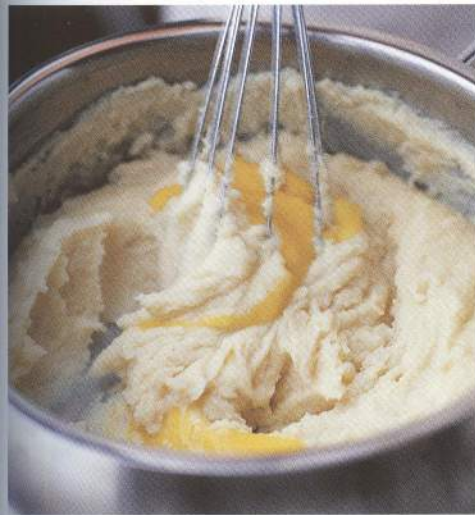
**2** Уменьшите огонь и варите в течение 12–15 мин, периодически помешивая, пока содержимое кастрюли не загустеет и не начнет отслаиваться от стенок кастрюли.



**5** Когда масса для ньокки охладится и затвердеет, вырежьте из нее круги диаметром 5 см. Остатки теста сгребите, снова разровняйте и вырежьте еще круги. Должно получиться около 16 ньокки.

**6** Растопите в сковороде на среднем огне оставшееся масло. Когда оно запенится, добавьте ньокки и обжарьте по 5 мин с каждой стороны, до золотистого цвета и образования хрустящей корочки. Обсушите ньокки на бумажном полотенце, завершите приготовление блюда, как указано на с. 441, и подавайте.





**3** Снимите кастрюлю с огня и вбейте в ее содержимое яичные желтки, по одному зараз. Добавьте сыр, мускатный орех и приправьте по вкусу солью и перцем. Обильно смажьте противень глубиной 1 см сливочным маслом.



**4** Выложите ложкой тесто для ньокки в противень и равномерно распределите влажной лопаткой. Растопите половину сливочного масла и кисточкой смажьте тесто. Дайте остыть, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 2–3 ч.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ И ВЫПЕКАНИЕ

Ньокки по-римски можно не только обжаривать на сливочном масле, но и запекать и готовить на гриле.

■ Для выпекания выложите ньокки одним слоем в тщательно смазанную маслом форму для выпечки. Сверху на ньокки выложите кусочки несоленого сливочного масла (общей массой 50 г) и посыпьте свеженатертым пармезаном (75 г). Выпекайте в верхней части духовки, разогретой до 230°C, в течение 15 мин, до образования золотистой корочки.

■ Перед приготовлением на гриле также посыпьте ньокки свеженатертым пармезаном (всего 75 г). Поместите ньокки в хорошо разогретый гриль и готовьте, пока они полностью не прожарятся и не обретут золотистый цвет.



### ФИНАЛЬНЫЙ ЭТАП ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЬОККИ

Поместите приготовленные ньокки одним слоем в смазанную форму для выпечки и добавьте один из указанных ниже гарниров. Выпекайте в предварительно разогретой до 230°C духовке в течение указанного ниже времени.

■ Полейте ньокки 750 мл томатного или сырного соуса и равномерно посыпьте 50 г свеженатертого пармезана. Выпекайте в течение 8–10 мин.

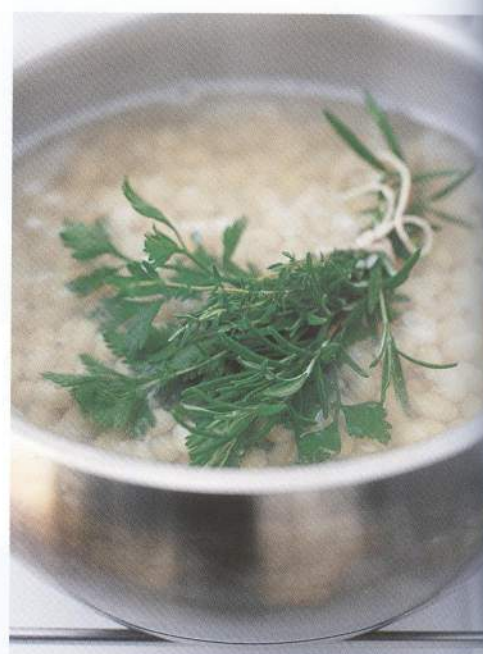
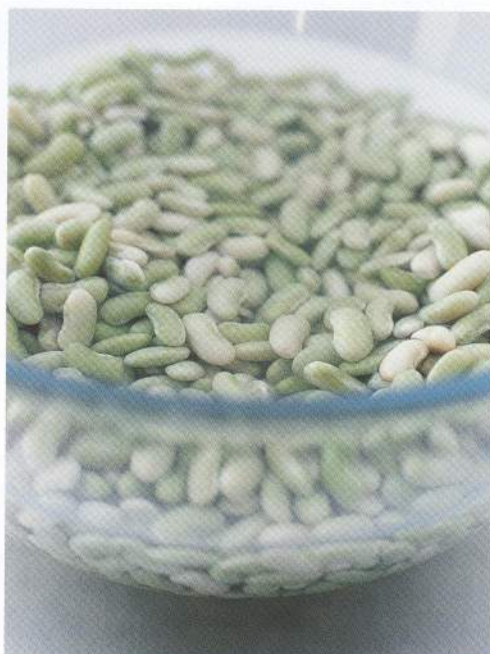
■ Выложите на ньокки 300 г бланшированной брокколи, 450 г нарезанных острых колбасок и 75 г накрошенной горгонзолы. Выпекайте в течение 8–10 мин.

■ Выложите сверху мелко нарезанными спелыми помидорами (4 шт.) и моцареллой (2 шарика), полейте 120 мл соуса песто (с. 46) и распределите сверху 12 черных оливок. Выпекайте в течение 5 мин.

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Едва ли существует в мире страна, в которой своего любимого блюда из бобовых: это мексиканское блюдо из пережаренных бобов, ближневосточный хумус, американская печеная фасоль по-бостонски, индийский ароматный даис, великолепное испанское косидо из тушеного мяса с овощами и многие другие.

Предварительная подготовка бобовых довольно простая: перебрать, промыть, замочить (при необходимости), а затем сварить на медленном огне. После этого бобовые можно использовать во всех видах блюд. См. таблицу.



## Сортировка и промывка

Первое, что нужно сделать, будь то чечевица или лущеный горох, – это перебрать. Насыпьте бобовые в сито или дуршлаг и тщательно переберите и удалите грязь, песок, мелкие камешки и проч. Промойте в холодной проточной воде.

## Вымачивание

За исключением чечевицы и лущеного гороха бобовые замачивают перед приготовлением. Если позволяет время, я оставляю их долго вымачиваться, потому что считаю, что так они лучше сохраняют форму, нежели при вымачивании менее продолжительное время (см. ниже). Насыпьте бобовые в большую миску и залейте количеством воды, в 3 раза превышающим объем бобовых. Накройте миску и оставьте вымачиваться в течение 8 ч или на ночь (я всегда ставлю их в холодильник, чтобы избежать какой-либо возможности брожения). На следующий день слейте воду и откиньте на сито. Теперь бобовые готовы к варке.

## Быстрое вымачивание

Это отличный выход, если время поджимает. Насыпьте бобовые в большую кастрюлю, залейте холодной водой (соотношение бобов и воды – 1:3) и быстро доведите до кипения. Убавьте огонь и варите на медленном огне 5 мин. Снимите с огня и оставьте вымачиваться на 1–2 ч. После этого бобовые можно готовить.

## Добавление вкусов

Так как бобовые могут быть несколько безвкусными, я часто добавляю луковицу, утыканную несколькими головками гвоздики, или заменяю воду ароматным куриным или мясным бульоном. Кроме того, вкус улучшают такие специи, как кориандр, зира, тмин, анис и чили, а также лавровый лист, тимьян и розмарин. Овощи, например морковь, добавят сладости.

Соль следует добавлять в самом конце варки. Убедитесь, что бобовые полностью сварены перед смешиванием с другими ингредиентами, содержащими кислоту (помидорами, вином и лимоном): соль и кислота сделают шкурки бобовых жестче и не дадут им развариться и таким образом увеличат время приготовления.



## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БОБОВЫЕ

Несмотря на то что я предпочитаю свежеприготовленные бобы, я признаю, что овощные консервы очень удобны. Я не рекомендую их для салатов, поскольку они не смогут легко впитать заправку и ароматы, но твердые бобы, например черную и красную фасоль, хорошо добавлять в тушеные блюда или быстрые супы. Перед употреблением откиньте в сито или дуршлаг и обсушите.

## Приготовление на плите

Первые 10 мин я варю бобовые на сильном огне (это особенно важно для красной фасоли и сои, содержащих в шкурках вредные токсины). Затем я продолжаю готовить, постоянно проверяя, чтобы бобовые не переварились – тогда они получатся клейкими и с потрескавшимися шкурками.



**1** Насыпьте бобовые в большую кастрюлю и залейте холодной водой (соотношение 1:4). Чтобы они не слиплись, добавьте растительное масло из расчета 1 ст.л. на каждые 450 г бобовых. Быстро доведите до кипения и варите на сильном огне 10 мин. Снимайте пенку.

**2** Убавьте огонь, накройте неплотно крышкой и варите на медленном огне до готовности (см. таблицу); если необходимо, долейте кипятка. Посолите за 15–20 мин до окончания варки.

## Другие способы приготовления

Варка на плите – дело медленное, но вряд ли можно найти ему замену. Микроволновые печи, медленноварки и скороварки могут служить альтернативой, но результат получится не такой хороший: чечевица и горох могут в микроволновой печи готовиться даже дольше, а параметры медленноварки могут не совпадать. Скороварка сократит время, но не более чем на  $\frac{2}{3}$ , но она не подойдет, если вы хотите добавить ароматизаторы или сразу приготовить больше, чем 450 г бобовых.

## Время вымачивания и варки

Длительность вымачивания и варки бобовых зависит от давности их сбора и происхождения. Поэтому приведенные ниже данные только приблизительные.

ВИДЫ БОБОВЫХ	ВРЕМЯ ВЫМАЧИВАНИЯ	ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ВРЕМЯ ВАРКИ	ПРИМЕНЕНИЕ
адзуки (фасоль лучистая)	всю ночь	40–45 мин	паштеты, супы, проращивание
черная фасоль (мексиканская)	всю ночь	1 ч	салаты, супы, тушеные блюда, поджарка из фасоли
коровий горох (вигна китайская)	всю ночь	1–1,5 ч	запеканки, паштеты, салаты, супы
фасоль борлотти	всю ночь	1–1,5 ч	итальянские блюда, супы, тушеные блюда
садовые бобы (без кожицы) *	всю ночь	1–1,5 ч	фалафель, салаты, супы, тушеные блюда
масляные бобы	всю ночь	1–1,5 ч	паштеты, салаты, супы
белая фасоль (каннеллини)	всю ночь	1–1,5 ч	итальянские блюда, салаты, супы
нут (турецкий горох)	всю ночь	2–3 ч	запеканки, хумус, ближневосточные блюда, проращивание
флажолет (фасоль обыкновенная полузрелая)	всю ночь	1,5 ч	запеканки, супы, салаты
зерновая (луцильная) фасоль	всю ночь	1–1,5 ч	печеная фасоль по-бостонски, запеканки, тушеные блюда, салаты, супы
чечевица (луцкая)	не требуется	25 мин	запеканки, индийское пюре из бобовых (дал), паштеты, супы
чечевица (цельная)	не требуется	45 мин	запеканки, индийское пюре из бобовых (дал), паштеты, салаты, супы, проращивание
mung (целиком)	не требуется	$\frac{3}{4}$ –1 ч	салаты, проращивание, тушеные блюда
горох (весь)	всю ночь	1–1,5 ч	запеканки, гороховое пюре, гороховые пудинги, пюре, супы
горох (луцкая)	не требуется	45 мин	запеканки, гороховые пудинги, супы
пинто	всю ночь	1–1,5 ч	мексиканские блюда, поджарка из фасоли, тако
красная фасоль **	варка на сильном огне в течение 10 мин с последующим замачиванием на 4 ч	1–1,5 ч	запеканки, чили кон карне, салаты, супы, тушеные блюда
соевые бобы	варка на сильном огне в течение 10 мин с последующим замачиванием на 4 ч	3–4 ч	запеканки, фриттеры, паштеты, тофу

\* Садовые бобы с кожицей нужно замачивать в течение 48 ч в нескольких сменах воды, затем перед приготовлением очистить от кожицы; бобы без кожицы достаточно замочить на ночь.

\*\* Чтобы удалить токсины, содержащиеся в кожице красной фасоли и соевых бобов, требуется специальная процедура вымачивания. Используйте метод быстрого вымачивания, но варите фасоль на сильном огне 10 мин. Снимите с огня, накройте, оставьте вымачиваться на 4 ч, затем слейте воду и варите.





# ХУМУС

Блендер или кухонный комбайн избавит вас от утомительного приготовления пюре из бобовых, которые бы пришлось протирать через сито или в пищевой мельнице. В блендере или комбайне получается однородное и шелковистое пюре. Для приготовления хумуса для макания в ближневосточном стиле нут растирают до консистенции жидкого картофельного пюре.

150 г сушеного нута, вымоченного в течение ночи и откинутого

600 мл воды

2 больших зубчика чеснока, раздавленных

сок 2 лимонов

75 мл оливкового масла

150 мл кунжутной пасты тахини

кайенский перец

## Для подачи

2 стл. оливкового масла

2 стл. нарезанной петрушки

щепотка кайенского перца или паприки



**1** Варите нут в большой кастрюле. Доведите до кипения, затем варите на медленном огне, неплотно прикрыв крышкой, 2–3 ч, до готовности. Слейте жидкость, в которой варился нут, сохраните. Отложите 2–3 ст.л. гороха. Переложите остальную нут в блендер с чесноком.

**2** Добавьте лимонный сок, оливковое масло и 150 мл жидкости, в которой варился нут. Приготовьте пюре. Добавьте тахини и еще раз смешайте до получения однородной массы. Приправьте солью и кайенским перцем и переложите в миску.



## БЕГИЛЬЯ

Бегилья — это паштет из фасоли, в который макают еду. Замочите 450 г обычной фасоли на ночь, слейте воду, положите в кастрюлю с 1 нарезанной луковицей и 2 очищенными зубчиками чеснока. Залейте водой и доведите до кипения. Варите 10 мин, затем убавьте огонь и варите, частично закрыв крышкой, 1–1,5 ч, пока бобы не станут мягкими. Добавьте 150 г вяленых помидоров и готовьте еще 15 мин. Откиньте и дайте остыть, затем переложите в блендер с 2 раздавленными зубчиками чеснока и 3 ст.л. нарезанной петрушки, 2 очищенными и нарезанными перцами чили, соль и перцем по вкусу. Сделайте пюре, добавив примерно 120 мл оливкового масла и приготовьте пасту с консистенцией жидкого картофельного пюре. Остудите, обильно посыпьте молотым черным перцем и сбрызните оливковым маслом. Подавайте со зрелым козьим сыром и большим количеством хлеба.

Полейте оливковым маслом, украсьте петрушкой и целым горохом и подавайте



# ИТАЛЬЯНСКИЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ПАСТОЙ

Это питательное деревенское блюдо из фасоли пинто – свежей либо сушеной – со свиной, розмарином, пастой и оливковым маслом – один из непревзойденных супов. В Италии существует множество вариаций этого супа, я предлагаю свой любимый. Я должен признаться, что если особенно голодно, то я нарубаю свинину и кладу ее обратно в суп. А почему бы и нет?

4 стл. оливкового масла и немного для сбрызгивания

1 луковица, мелко нарезанная

2 моркови, мелко нарезанных

2 стебля сельдерея, мелко нарезанных

200 г свиной рульки, нарезанной на крупные куски

300 г сушеной фасоли борлотти, замоченной на ночь и откинутой

400 г нарезанных консервированных помидоров с соком

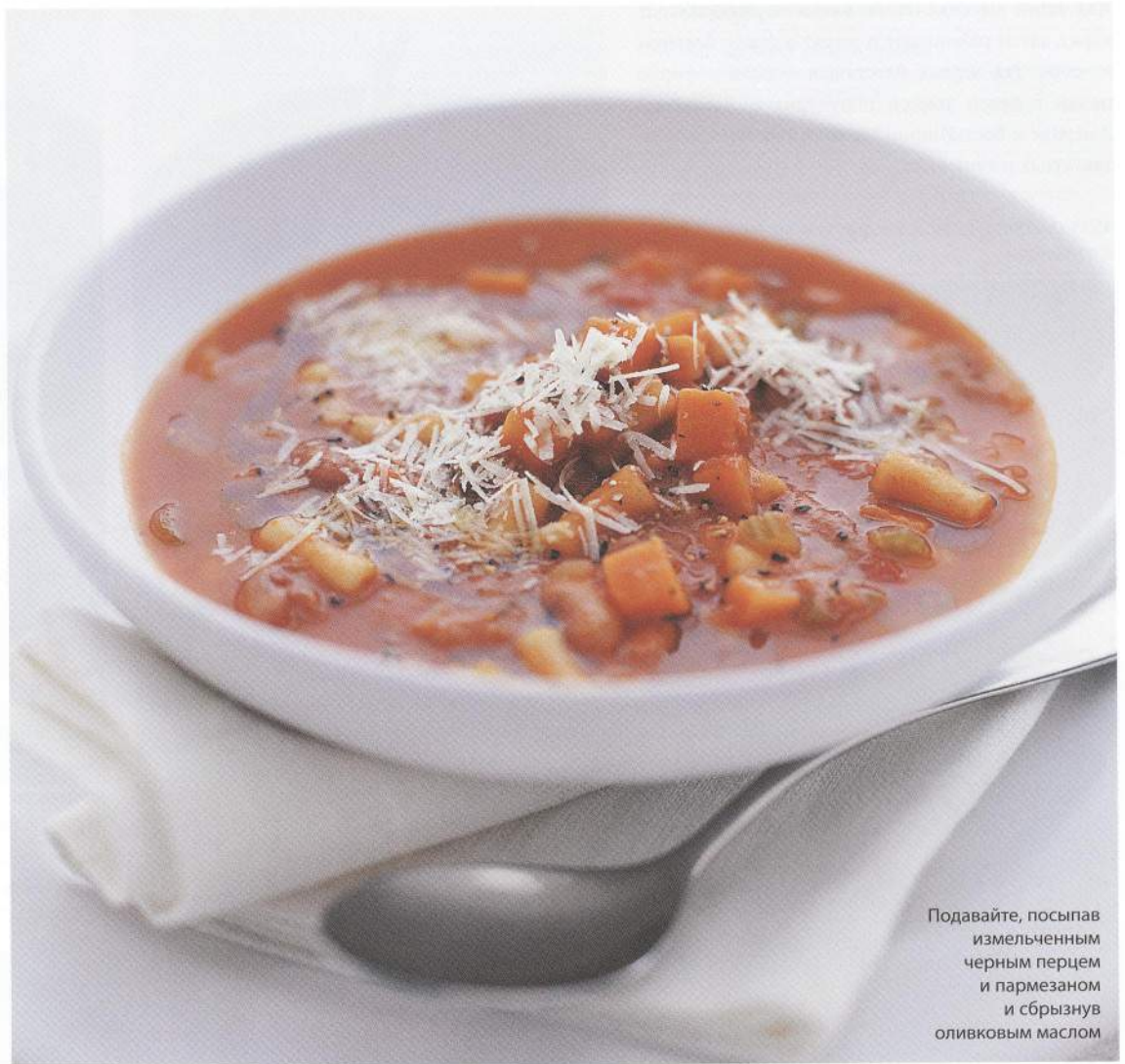
стл. томатной пасты

2 веточки розмарина

1 л куриного или говяжьего бульона

150 г мелкой трубчатой пасты, такой как макароны или мальтальяти

50 г тертого пармезана и еще немного для подачи



Подавайте, посыпав измельченным черным перцем и пармезаном и сбрызнув оливковым маслом



**1** Нагрейте масло в большой кастрюле с тяжелым дном. Добавьте лук, морковь, сельдерей и готовьте на умеренном огне 5–10 мин, пока лук не станет прозрачным.



**2** Добавьте рульку, фасоль, помидоры, томатную пасту, розмарин и бульон. Доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте и варите 1–1,5 ч, пока фасоль не станет мягкой.



**3** Выньте рульку и удалите стебли розмарина. Из трети гущи сделайте пюре в блендере и верните в кастрюлю.



**4** Снова доведите до кипения. Добавьте макароны и варите 15 мин без крышки. Снимите с огня, перемешайте с сыром и приправьте. Дайте постоять несколько минут и подавайте.

## РАСТИРАНИЕ: Поджарка из фасоли

Для этого мексиканского блюда черную фасоль варят, затем разминают и жарят в масле с беконом и чили. Эта черная блестящая фасоль в форме почки с белой точкой популярна в Латинской Америке и Вест-Индии, где ее используют в салатах, супах и тушениях.

450 г сушеной черной фасоли, замоченной на ночь и откинутой

1,8 л воды

50 г смальца

1 луковица, нарезанная

75 г нарезанного на маленькие кусочки полосатого бекона

2 маленьких красных чили, мелко нарезанных

1 веточка «мексиканского чая» / «чая иезуитов»  
или 2 стл. нарезанной зелени кориандра

### Для подачи

50 г накрошенного сыра кесо фреско или феты

4 нарезанных стебля зеленого лука

2 стл. нарезанной зелени кориандра

тортильи-фри (см. ниже)



**1** Положите фасоль в большую кастрюлю с водой и доведите до кипения. Варите 10 мин, затем не полностью накройте крышкой, убавьте огонь и варите на медленном огне около 1 ч, до готовности. Слейте, жидкость оставьте. Переложите в миску со 100 мл жидкости от варки. Разомните картофелемялкой.

**2** Нагрейте смалец в большой сковороде. Добавьте лук, бекон и перец чили и готовьте до мягкости и золотистого цвета. Добавьте мексиканский чай и размятую фасоль. Готовьте, помешивая, 1–2 мин, чтобы все прогрелось. Смесь должна быть густой, как картофельное пюре, если пюре получилось слишком густое, добавьте 1 стл. жидкости. Приправьте и переложите на блюдо.

Сверху покрошите сыр, посыпьте зеленым луком и зеленью кориандра и украсьте жареной тортильей



### ТРЕУГОЛЬНЫЕ ТОРТИЛЬИ-ФРИ

Кукурузные лепешки порежьте острым ножом на два одинаковых по размеру клина. Обжарьте во фритюре в растительном масле при температуре 180°C в течение 1 мин, до золотистого цвета и появления хрустящей корочки. Обсушите на бумажном полотенце.

## ТУШЕНИЕ: Дал

Дал – основное блюдо индийской кухни, его можно подавать с небольшим количеством йогурта.

170 г промытой лущеной красной чечевицы

2 зеленых чили, очищенных и мелко нарезанных

1 чл. молотой куркумы

1 луковица, мелко нарезанная

450 мл воды

400 г консервированных помидоров (слейте жидкость)

4 стл. гхи (очищенное топленое масло)  
или растительного масла

½ чл. семян горчицы

½ чл. семян зиры

½ чл. тертого свежего имбиря

1 зубчик чеснока, раздавленный

½ чл. молотого кориандра

4 листа карри (по желанию)

½ чл. асафетиды



**1** Положите чечевицу в кастрюлю. Добавьте чили, куркуму, лук и воду и доведите до кипения. Не до конца накройте кастрюлю и варите на медленном огне, не помешивая, 30–35 мин, пока чечевица не станет мягкой. Вмешайте помидоры.



**2** В небольшой кастрюльке нагрейте гхи. Добавьте остальные ингредиенты и обжаривайте на среднем огне 2 мин, помешивая. Добавьте в чечевицу и готовьте, помешивая, до загущения. Приправьте.



Подавайте с лавашем, которым можно зачерпывать дал

## МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ: Испанский косидо

Из бобовых, бережно сваренных на медленном огне с мясом и овощами, получается густой сытный суп. Косидо – национальное испанское блюдо, у которого столько же разновидностей, сколько поваров. Самое простое крестьянское блюдо состоит из картофеля или риса с овощами, фасоли, в него иногда добавляют кусок свинины или свиную кость. Косидо может быть и из жирного мяса, например конфи из гуся или пряных колбасок. Медленное бережное приготовление определяет вкус этого блюда.

Во время варки держите крышку наполовину прикрытой, чтобы бульон кипел, но не испарялся слишком быстро.

По традиции косидо подают в два приема: сперва бульон, потом вареное мясо с овощами. Мне нравится добавлять в бульон рисовую тонкую лапшу.

### На 8 порций

5 л воды

500 г говяжьего бока

4 свиные кости весом около 450 г

250 г копченого хамона серрано

200 г жирной соленой свинины

300 г сушеного нута, замоченного на ночь и откинутого

150 г колбасы чоризо

125 г кровяной колбасы морсилья (по желанию)

полкурицы, примерно 675 г, нарезанной на небольшие куски

4 картофелины

400 г нарезанной крупными дольками репы

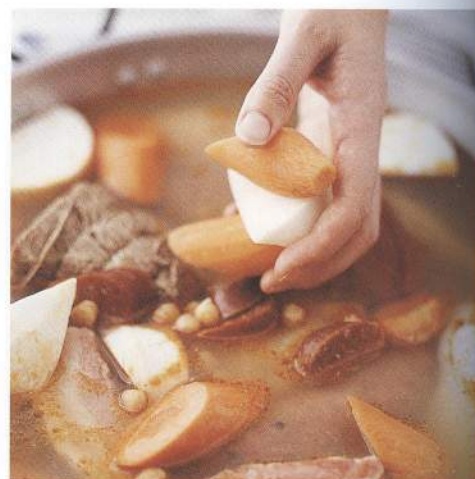
400 г нарезанной вдоль пополам моркови

600 г нарезанной на толстые ломтики капусты

3 стл. оливкового масла

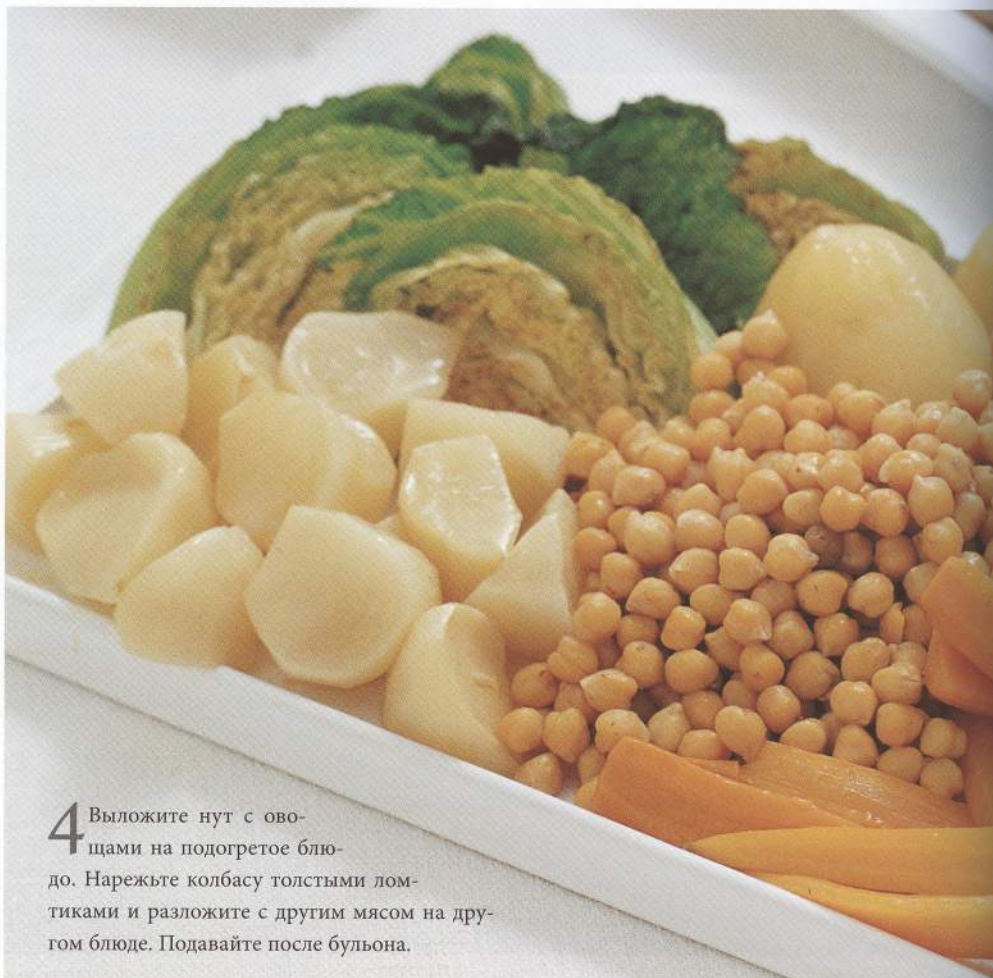
3 раздавленных зубчика чеснока

150 г риса валенсия для паэльлы или риса для ризотто или тонкой вермишели



**1** Налейте в большую кастрюлю воду, добавьте говяжий бок, свиные кости, хамон серрано и соленую свинину. Доведите до кипения, снимите пенку и другие примеси. Добавьте нут. Убавьте огонь, но до конца прикройте крышкой и варите 1,5 ч.

**2** Добавьте колбасу, курицу, картофель, репу и морковь и варите, неплотно прикрыв крышкой, еще 30 мин. Варите капусту в отдельной кастрюле в течение 10–15 мин. Откиньте. В сковороде нагрейте масло, положите туда чеснок и капусту и пассеруйте 2–3 мин, до коричневого цвета. Сохраните в тепле.



**4** Выложите нут с овощами на подогретое блюдо. Нарезьте колбасу толстыми ломтиками и разложите с другим мясом на другом блюде. Подавайте после бульона.

## МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДУХОВКЕ: Печеная фасоль по-бостонски

Овальная белая фасоль традиционно используется для приготовления любимого в Америке блюда из фасоли и французского мясного ассорти. Фасоль готовят на плите до мягкости и только потом смешивают с соусом и остальными ингредиентами.

450 г сушеной фасоли, замоченной на ночь и откинутой

2 луковицы, мелко нарезанных

2 стл. дижонской горчицы

2 стл. жженого сахара

5 стл. черной патоки

400 г откинутых и мелко нарезанных консервированных помидоров

1 стл. вустерского соуса

1 зубчик чеснока, раздавленный

1 чл. яблочного или белого винного уксуса

150 г нарезанного на мелкие кусочки копченого бекона

4 стл. нарезанной петрушки для украшения

**1** Положите фасоль в большую кастрюлю и залейте 4-кратным количеством холодной воды. Доведите до кипения и варите 10 мин, затем убавьте огонь. Частично накройте крышкой и варите 1–1,5 ч, до готовности.

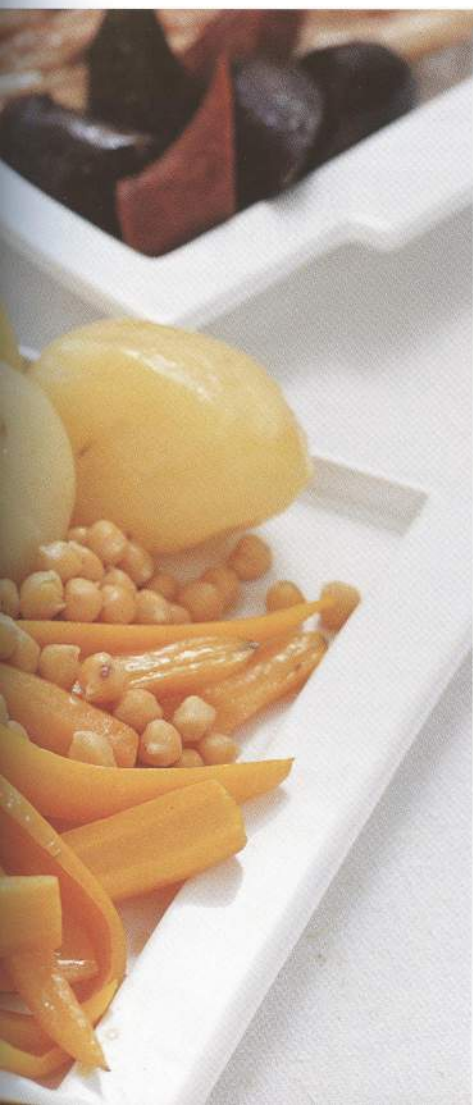
**2** Разогрейте духовку до 150°C. Откиньте фасоль и переложите в большую жаропрочную посуду. Добавьте все оставшиеся ингредиенты, кроме петрушки, и тщательно перемешайте.

**3** Плотно накройте кастрюлю и поставьте в духовку. Запекайте 3 ч, помешивая каждый час. Следите, чтобы соус не выкипел, добавьте немного воды, если фасоль слишком сухая.

**4** Приправьте фасоль солью и свежемолотым черным перцем. Посыпьте петрушкой и подавайте.



**3** Тем временем сварите рис, если используете. Выньте мясо и овощи из бульона с достаточным количеством бульона, чтобы покрывал мясо. Оставшийся бульон снова доведите до кипения, добавьте рис или лапшу, варите 2–3 мин и подавайте как первое блюдо.



## ФРИТЮР: Фалафель

Фалафель – маленькие крокеты, жаренные во фритюре, – популярный на Ближнем Востоке способ приготовления бобовых. Традиционно для фалафеля используют садовые бобы и/или нут. Фалафель подается как закуска мезе или с питой и с салатом из помидоров, огурцов и кунжутно-чесночным соусом тахини.

### На 20 штук

350 г сушеных садовых бобов

250 г сушеного нута, замоченного на ночь и откинутого

1 луковица, мелко нарезанная

50 г нарезанной петрушки

2 зубчика чеснока, раздавленных

4 стебля зеленого лука, мелко нарезанных

небольшая щепотка молотого острого красного перца

по 1 ч.л. молотого кориандра и зиры; 1 ч.л. соды

растительное масло для фритюра



**1** Если вы используете бобы с кожицей, то замочите их на 48 ч, 2 раза поменяйте воду. Слейте воду, отшелушите кожицу пальцами. Бобы без кожицы достаточно намочить только на ночь.

**2** Измельчите бобы в кухонном комбайне до зернистой текстуры. Добавьте лук и измельчите до однородности. Переложите в миску и смешайте с петрушкой, чесноком, зеленым луком, специями, содой и приправьте. Оставьте на 1 ч.

**3** Скатайте шарики размером 4 см и немного придавите. Оставьте на 30 мин, затем жарьте во фритюре в масле, нагретом до 180°C в течение 3–4 мин, до золотистого цвета. Обсушите на бумажном полотенце и подавайте.

Фалафель –  
пряные фасолевые  
фрикадельки



### ШАРИКИ ИЗ КОРОВЬЕГО ГОРОХА

Эти популярные в Центральной Африке пряные шарики из коровьего гороха называются «акара» и подаются как легкая закуска. Из количества продуктов, указанных в рецепте, получится 20 шариков.

Замочите 150 г сушеного коровьего гороха на ночь, откиньте и хорошо высушите. Измельчите в кухонном комбайне до легкой воздушной консистенции коровий горох, 1 мелко нарезанную луковицу, 2 раздавленных зубчика чеснока, мелко нарезанный кусочек свежего имбиря длиной 4 см, 2 очищенных от семян и мелко нарезанных красных перца чили и 3 ст.л. крупно нарезанной зелени кориандра. Вбейте 15 г нутовой муки и приправьте по вкусу. Оставьте на 15–20 мин. Ложкой сформируйте небольшие овалы и жарьте во фритюре при температуре масла 180°C в течение 2–3 мин, поворачивая, чтобы равномерно прожарились. Обсушите на бумажном полотенце и подавайте.

## ЖАРКА НА МАСЛЕ: Досы

Эти хрустящие блинчики – один из основных продуктов питания в Южной Индии, и рецептов их множество. Традиционно их делают из лущеных вымоченных бобовых и риса, которые затем измельчают до состояния жидкого теста и оставляют его на ночь бродить. Блинчики жарят в топленом масле. В самые простые досы заворачивают чатни, маринованные огурцы или дал (с. 447).

### На 8 шт

100 г риса басмати

75 г лущеного урда (черного маша)

1 ч.л. семян пажитника

600 мл холодной воды

45 г гхи или другого топленого масла для жарки



**1** Смешайте в миске первые 4 ингредиента. Оставьте при комнатной температуре на 2 ч. Переложите в блендер и сделайте густое жидкое тесто. Добавьте немного соли. Налейте в кувшин и поставьте на ночь в холодильник. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием, смазанную небольшим количеством гхи. Налейте 3 ст.л. теста и наклоните сковороду, чтобы тесто равномерно распределилось по дну. Выпекайте на умеренном огне 2–3 мин.

**2** Шпателем переверните на другую сторону и печите еще 2 мин, до золотистого цвета и появления хрустящей корочки. Переложите из сковороды и не дайте остыть, пока таким же образом печете остальные блинчики.



Доса – блинчики из Южной Индии

## ПРОРАЩИВАНИЕ

Пророщенные зерна бобовых – отличное дополнение к салатам, стир-фраям, омлетам и бутербродам. Они низкокалорийные, легко усваиваются и очень питательны. Наибольшей популярностью пользуются ростки мунга, нута, чечевицы и лучистой фасоли (адзуки), но можно проращивать и другие бобовые. При покупке готовых пророщенных бобов выбирайте свежие и упругие, ростки должны быть прикреплены к семенам. Лучше всего их использовать в день покупки, в пакете они хранятся в холодильнике не более двух дней.

### Проращивание бобовых в домашних условиях

Проращивание бобовых в домашних условиях необременительно и доставляет удовольствие. Это займет 4–5 дней, и все, что вам нужно, – большая банка, марля и резинка для волос. Купите семена бобовых, которые специально помечены «для проращивания». Переберите их, промойте и хорошенько обсушите.

**1** Положите семена в банку, достаточно большую, чтобы они могли увеличиться в 10 раз в объеме. Залейте водой комнатной температуры. Накройте марлей и закрепите резинкой. Оставьте на ночь в вертикальном положении.



**2** Слейте воду через марлю, затем промойте зерна свежей холодной водой и слейте. Положите банку на бок в теплое темное место или накройте полотенцем. Дважды в день промывайте семена и обсушивайте. Семена не должны ни высохнуть, ни плавать в воде, в противном случае они начнут гнить.

**3** Используйте, когда проклюнутся первые крошечные зеленые ростки.



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ из чечевицы с гребешками

Лучше всего для салатов подходят масляные бобы, красная фасоль, белая фасоль, фасоль обыкновенная и зеленая французская чечевица пюи. Приготовьте их и добавьте в заправку, пока еще горячие, – они впитают ее сразу. Это один из моих любимых салатов из чечевицы с беконом, чесноком и травами. Гребешки готовьте быстро – так, чтобы они сохранили свои натуральные соки.

225 г промытой чечевицы пюи

1 лавровый лист

2 ч.л. оливкового масла и еще немного для смазывания

1 красный перец, разрезанный пополам и без семян

50 г мелко нарезанной панчетты (бекона)

1 мелко нарезанная красная луковица

2 ст.л. нарезанной петрушки

1 ст.л. нарезанного кориандра

12 очищенных крупных гребешков без раковин

### Для соуса

1 раздавленный зубчик чеснока

2 ч.л. дижонской горчицы

1 ст.л. красного винного уксуса

3 ст.л. оливкового масла

**1** Положите чечевицу и лавровый лист в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Варите на медленном огне с неплотно закрытой крышкой 20–30 мин, до готовности.

**2** Нагрейте сковороду-гриль с ребристой поверхностью. Добавьте масло и жарьте перец 5–6 мин, переворачивая, пока слегка не обуглится со всех сторон. Положите в пластиковый пакет на 2–3 мин, затем выньте семена и снимите кожуру.

**3** Обжарьте панчетту на сковороде с антипригарным покрытием 3 мин. Вбейте в миске компоненты для заправки и приправьте.



**4** Откиньте чечевицу и переложите в большую миску. Добавьте соус, перец, панчетту, лук и зелень. Подкиньте, чтобы все перемешалось. Поставьте сковороду для гриля на огонь. Положите на нее гребешки, сбрызните оливковым маслом и приправьте. Жарьте на гриле 2–3 мин с каждой стороны.



Подавайте салат индивидуально, украсив каждую порцию сверху тремя гребешками

## СОЕВЫЕ БОБЫ

Из всех бобовых соя – самая питательная, по количеству белка приравнивается к мясу и богата полезными жирными кислотами, железом и кальцием. Однако соя сама по себе совершенно безвкусна и не впитывает ароматы во время приготовления, поэтому должна сочетаться с выразительными ингредиентами.

Обычно соевые бобы белого цвета, но можно найти желтые, черные и красные сорта. Соевые бобы могут использоваться для приготовления различных блюд, например мисо, соевого соуса, тофу, темпе. Из сои также делают муку, соевые молоко и сыр.

### Тофу

Приготовленный так же, как и мягкий соевый творог, тофу может быть мягким (шелковистым), твердым и копченым. Мягкий тофу со сливочной текстурой лучше всего подходит для заправок, обычных соусов и соусов для макания. Твердый тофу, который по текстуре похож на фету, можно нарезать и использовать в стир-фраях, супах и сладких блюдах. Копченый тофу на вкус немного напоминает бекон – его можно жарить или использовать для шашлыков.

В отличие от соевых бобов тофу легко впитывает ароматы. Тофу очень быстро портится, поэтому его нужно хранить в воде в прохладном месте. Чтобы продлить срок хранения до 4–5 дней, переложите тофу в чистый контейнер, залейте чистой водой, накройте и поставьте в холодильник. Меняйте воду ежедневно.

### Темпе

Темпе получают в результате брожения соевых бобов и закваски, у него плотная консистенция и аромат, который варьируется от мягкого до острого в зависимости от времени созревания. Темпе можно нарезать, мариновать и жарить во фритюре, варить на медленном огне в соусе или нарезать и добавлять в тушения и салаты.

## Горячий азиатский салат с заправкой из тофу

В странах Дальнего Востока едят много овощей, их часто варят на пару ароматного бульона или жарят методом стир-фрай, а затем заливают теплым соусом. В этом салате мягкий тофу создает основу интересной заправки для ароматных овощей стир-фрай. Этот салат также подают в холодном виде как закуску или гарнир.

2 ст.л. оливкового масла

кусочек свежего имбиря длиной 2,5 см,  
мелко нарезанный

50 г крупно нарезанных грибов шиитаке

1 морковь, нарезанная на большие куски

100 г китайской длинной фасоли,  
бланшированной 3–4 мин, откинутой  
и нарезанной на куски длиной 5 см

1 красный перец, очищенный и нарезанный  
на толстые полоски

100 г разделенной на соцветия китайской  
капусты брокколи (гайлян, китайская капуста)

100 г стручкового горошка

2 кочана молодой капусты пак чой,  
разделенные на листья

### Для соуса

170 г мягкого тофу

1 ч.л. светлого соевого соуса

1 ч.л. масла из жареного  
кунжута

1 ст.л. обжаренного  
кунжута или кунжутной пасты

½ ч.л. сахарной пудры

Для заправки откиньте тофу и оставьте на ½ ч, чтобы стекла вся жидкость. Протрите тофу через сито в миску. Смешайте с остальными компонентами для заправки и отложите.

Нагрейте в воке масло, добавьте имбирь и быстро обжарьте методом стир-фрай. Добавьте остальные овощи и готовьте методом стир-фрай на умеренном огне 1–2 мин, до готовности. Но овощи должны остаться немного жесткими. Полейте заправкой, приправьте и подавайте теплыми.



Протрите тофу через сито при помощи деревянной ложки







# ХЛЕБ И ЖИДКОЕ ТЕСТО



ДЭН ЛЕПАРД

Я предпочитаю простые незамысловатые блюда, ими же люблю угощать друзей. Это может быть наваристый мясной суп или жареная курица, фаршированная лимонами, оливками и чесноком. Сыр, нежные листья салата и немного хорошего вина. И конечно, на столе обязательно должен быть свежеспеченный хлеб, достаточно остывший, чтобы его можно было нарезать. Возможно, вы ожидаете, что мне может быть в тягость печь хлеб к каждому приходу гостей. Но я вам признаюсь: при каждой возможности печь хлеб я чувствую себя счастливым.

**Ваш первый хлеб** Безупречный хлеб – результат усердия и тренировки, а не врожденный талант. Даже если вы никогда не пекли прежде, уверяю вас, что из простых ингредиентов и при использовании доступного инвентаря у вас получится хлеб, которым можно гордиться. Строго отмеренные компоненты продуманно смешивают, тщательно вымешивают тесто, затем позволяют ему аккуратно подняться и, наконец, придают форму: само выпекание расставит все по своим местам. Но не стремитесь к чрезмерному совершенству. Это в нашей пекарне мы обязаны продавать то, что сделали, и, в связи с этим, вынуждены каждый день выпекать идеальный стандартный хлеб – однообразные батоны с безупречными корочками. Мы отвечаем ожиданиям наших покупателей. Но как-то так получилось, что в процессе превращения из «охотников и собирателей» в «собирателей продуктов в супермаркетах» мы потеряли чувство разнообразия. Я надеюсь, что вы будете стремиться к чему-то менее искусственному и гораздо более естественному. Порадуйтесь странной складке, которая образовала «улыбку» на вашем батоне, или шишковатым хрустящим горбушкам, благодаря которым самодельный хлеб из цельного зерна превращается во что-то земное и реальное. Хлебопечение – не керамическое искусство. Выпекание хлеба, как и вся хорошая кулинария, – это вопрос вкуса и его изменения в зависимости от внешнего вида, текстуры и аромата. Возьмите, например, присыпанный мукой каравай из знаменитой парижской пекарни Poilane. Под буквой «Р», вырезанной острым лезвием ножа на каждом изделии, скрывается выдающаяся текстура и вкус. Хотя там используют простые ингредиенты – муку, воду, соль и закваску – и выполняют такую же простую последовательность действий: вымешивают, формируют и выпекают. Так как же из этой простоты может родиться такой сложный исконный вкус? Секрет заключается во взаимодействии компонентов, природы и науки. Как в каждом яблоке ощущается забота о саде, так и зерно отражает особенности почвы того или иного региона. Осторожный медленный помол позволяет сохранить вкус зерна. Неторопливое смешивание с хорошей водой и богатой минералами солью улучшает вкус. На эту основу накладываются сложные ароматы закваски – дрожжи медленно увеличивают объем тестообразной смеси и количество молочнокислых и полезных бактерий. Дровяная печь добавляет свой аромат и обеспечивает хрустящую корочку некоторым видам хлеба.

**Работа с ингредиентами** Залог безупречного хлеба – усердие и внимание начиная с покупки ингредиентов. Где бы вы ни жили, в городе или в деревне, выбор ингредиентов определит качество готового хлеба. Это миф, что превосходный хлеб можно испечь из некачественных продуктов. Но и утверждение, что хороший хлеб можно испечь исключительно из ингредиентов наивысшего качества, тоже не соответствует действительности. Вам придется работать с теми ингредиентами, которые доступны. Вы должны быть готовы к тому, что каждый продукт на вашей кухне проявит себя по-разному – в зависимости от рецепта, ваших рук и духовки. Не все сорта белой пшеничной муки, на которых написано «подходит для выпечки хлеба», могут оказаться одинаково хороши. Вероятнее всего, вас ждет успех, но каждый вид муки может потребовать усовершенствований в соответствии с вашим вкусом и намерениями.

Я надеюсь, что вам удастся распознать выбранную вами муку и убедиться в том, что тот рецепт, которому вы следуете, навыки и обращение с тестом повысят основные качества зерна. В следующей главе собраны рецепты различных сортов хлеба и разных видов жидкого теста, от самых простых до трудоемких и сложных. Эти рецепты помогут вам изучить ингредиенты, которые у вас есть под рукой, и выпекать из них замечательные хлебобулочные изделия.





ТРОКІСЬКО

ПРОДУКТ



# ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Благодаря одноклеточному грибу *Saccharomyces cerevisiae*, более известному как пекарские дрожжи, происходит процесс брожения: он перерабатывает натуральные сахара в углекислый газ. Брожение дрожжей обеспечивает пиву шипение, шампанскому – хлопок пробки, а хлебу из квасного теста – особую текстуру из наполненных воздушными пузырьками крошек.

Я предпочитаю свежие, а не сухие покупные дрожжи, потому что считаю, что они лучше. Если свежих дрожжей нет под рукой, а есть только сухие, последуйте этому совету: возьмите только половину веса, рекомендованного для свежих дрожжей, смешайте их

с 50 г воды или другой жидкости, взятой от общего количества жидкости при температуре 35°C. Смешайте их с 1 стл. муки от общего количества муки и оставьте на 10 мин. Затем добавьте в тесто вместе с остальными жидкостями и далее следуйте рецепту.

Помните, однако, что заменяя свежие дрожжи сухими, вы вторгаетесь в самую природу хлеба, и результат может быть не таким безупречным.

Ознакомьтесь с перечисленными на следующих страницах методами смешивания, вымешивания и формовки вашего первого хлеба, потому что все рецепты будут отсылать вас к этим рекомендациям.

## ПРОСТОЙ БЕЛЫЙ ХЛЕБ, ИЛИ ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА

Прочитайте разделы о смешивании, вымешивании и формовке, чтобы быть готовыми к выпеканию хлеба. Тесто из муки грубого помола требует меньше времени, чтобы подняться: клейковины в такой муке меньше, и слишком продолжительное первое поднятие теста может истощить его. Хлеб будет легче нарезать на следующий день после выпекания.

### На 1 буханку

10 г свежих дрожжей

350 г воды при температуре 22°C

500 г сильной белой или муки грубого помола и еще немного для формовки

10 г мелкой морской соли

оливковое или подсолнечное масло для вымешивания

**1** Смешайте ингредиенты и вымешайте тесто (с. 460). Накройте тканью и оставьте на 30 мин перед окончательным вымешиванием. Тесто из муки грубого помола можно формовать сразу, а тесто из белой муки перед формовкой должно постоять еще 30 мин.

**2** Смажьте маслом и посыпьте мукой лоток для выпекания хлеба размером 12×19 см. Разрежьте тесто на две равные части, скатайте в шары и положите рядом в лоток (с. 460). Накройте салфеткой и поставьте подниматься при 22°C на 1–1,5 ч, пока не удвоится в объеме.

**3** Разогрейте духовку до 220°C. Снимите с лотка ткань. Сбрызните тесто сверху водой и немного присыпьте мукой.

**4** Поставьте лоток на центральную полку в духовку и выпекайте 15 мин. Убавьте температуру до 190°C и выпекайте еще 30 мин, до готовности.

**5** Выньте хлеб из духовки. Через несколько минут выньте буханку из лотка и поставьте остужаться вертикально на решетке. Когда хлеб остынет, заверните в пергаментную бумагу и положите в хлебницу.



## ЗАМЕШИВАНИЕ ТЕСТА

Еще одну известную рекомендацию по приготовлению теста для хлеба я хотел бы изъять – это совет не бросать горстями муку в тесто для уменьшения липкости. Вначале тесто как раз должно быть липким.

Пшеничная мука содержит волокна белка, которые, намокнув, разглаживаются и образуют эластичное упругое вещество, которое мы называем клейковиной. Поэтому важно убедиться, что

влага равномерно распределена по всему тесту. Вымешивание не влияет на упругость, она предопределена составом белков. Требуется только терпение: после первого смешивания влажных ингредиентов с сухими накройте тесто тканью и дайте постоять 10 мин.

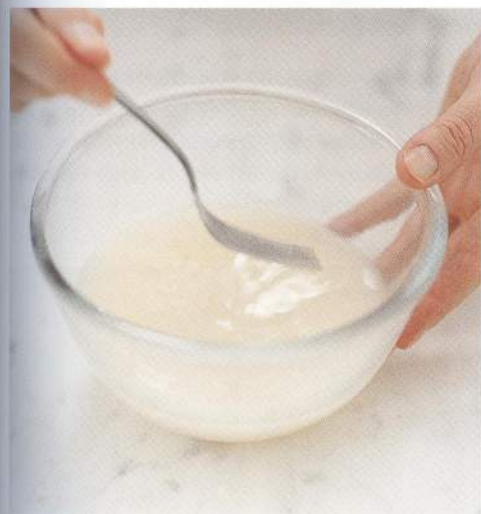


### ВЗВЕШИВАНИЕ ИНГРЕДИЕНТОВ

В этой главе жидкие компоненты больше 4 ст.л. обозначены в миллилитрах: в моих рецептах для хлеба и жидкого теста ингредиенты рассчитаны в соотношении к весу муки. Если использовать одну и ту же шкалу для всех компонентов, то готовый продукт получится близким к оригиналу. Если измерять продукты в объемах, возможны отклонения.

Электронные весы наряду с метрической системой мер – великое изобретение, не только я не мог бы без них обойтись. Это правда, что опытные домашние пекари могут создавать превосходные вещи, используя менее точную систему мер или руководствуясь опытным глазомером, но они все равно отмеряют, только опираясь на знание ингредиентов, а не на показание весов. При переводе рецептов цифровые весы и метрическая система мер всех компонентов позволят мне передать точное их количество.

Единственное, с чем я бы посоветовал проявить осторожность, так это с домашними весами. Они часто дают погрешность в 5 г, поэтому они однозначно не годятся для взвешивания небольших количеств. Поэтому, даже если количество соли и дрожжей указано в граммах, я дополнительно указываю и в чайных ложках, так как считаю, что лучше использовать стандартный набор мерных ложек для этих небольших, но принципиально важных ингредиентов.



**1** В миске взбейте вилкой свежие дрожжи и воду, дрожжи должны полностью раствориться.



**2** Смешайте в миске муку и соль. Вмешайте рукой дрожжевую жидкость в муку с солью.



**3** Как можно быстрее тщательно все перемешайте, чтобы получилось мягкое липкое тесто. Загребайте тесто прямо до дна миски и продавливайте сквозь пальцы, убедитесь, что вся мука смешалась с жидкостью.



**4** Очистите пальцы от теста и положите тесто в миску. Накройте тесто салфеткой, чтобы оно осталось влажным. Оставьте на 10 мин, перед тем как начнете вымешивать, – тогда у вас получится более эластичное тесто при меньших усилиях.





## ВЫМЕШИВАНИЕ ТЕСТА

Я вымешиваю тесто не на посыпанной мукой, а на смазанной растительным маслом поверхности. Вместо 10-минутного непрерывного вымешивания делаю несколько коротких с небольшими перерывами. Так тесто получается более эластичным, оно не страдает от слишком рьяного вымешивания, а раскрывает свою текстуру благодаря растягиванию образующихся воздушных пузырьков; мука успевает полностью впитать влагу. Не пытайтесь «развивать клейковину». Это произойдет само за счет насыщения влагой. Главное – это сосредоточиться на равномерном вымешивании теста.

**1** Нанесите 1 ч.л. растительного масла на рабочую поверхность и вотрите ее в окружность диаметром около 20 см. Теперь вотрите 2 ч.л. растительного масла в поверхность теста и накройте салфеткой.



**2** Вымойте и высушите миску, затем протрите руки небольшим количеством растительного масла. Отложите миску. Раскройте тесто и сложите его пополам по направлению к вам. На этом этапе тесто еще очень мягкое и липкое.



**3** Если вы правша, большим пальцем левой руки придерживайте складку на месте, тогда как ладонью правой руки несильно, но уверенно нажимайте вниз и от центра теста, чтобы вдавить и растянуть его.



### ВЫБОР МАСЛА

Для смазывания рабочей поверхности я обычно использую оливковое, кукурузное или подсолнечное масло. Масло особо не влияет на вкус теста, так как для удобства вымешивания его требуется очень мало. Для вымешивания отлично подходят рабочие поверхности из пластика, мрамора, некрашеного дерева и нержавеющей стали.



**4** Поднимите и поверните тесто на четверть оборота. Повторите складывание, надавливание и вращение теста 10–12 раз, остановитесь, когда тесто начнет прилипать к поверхности. Переложите тесто складкой вниз в смазанную маслом миску, накройте салфеткой и оставьте на 10 мин.



**5** Повторите процедуру вымешивания дважды с интервалами 10 мин. Каждое последующее вымешивание потребует меньше масла. Из изначально комковатого теста превратится в шелковистое и упругое.

## ФОРМОВКА

После первого подъема теста его делят на более маленькие порции в зависимости от дальнейших планов. Тесто можно поделить пополам или на четыре части, не беспокоясь о точном весе каждого куска. Однако крупные буханки потребуют больше времени для выпекания, чем маленькие. Но лучше все-таки взвесить тесто и разделить его более точно. Перед началом формовки рабочую поверхность следует слегка посыпать мукой. Мука немного подсушит внешнюю сторону теста и обеспечит хорошую корочку во время выпекания. После формовки тесто готово к последнему подъему.



### Формовка в лотке

Вдавите толстый кусок теста в смазанный маслом и присыпанный мукой лоток для выпекания хлеба или просто сверните тесто в рулет, чтобы оно могло потом равномерно подняться. Здесь я разделил тесто на две равные части, скатал в шары и положил рядом в лоток.

## Формовка каравая



**1** Если вы разделили тесто на две части, положите один кусок на слегка посыпанную мукой рабочую поверхность гладкой стороной вниз. Захватите края теста и потяните их в центр, удерживая его на месте большим пальцем другой руки.



**2** Продолжайте захватывать и растягивать тесто, немного вращая его каждый раз, пока не повернули его по кругу за 6–8 движений; скатайте в неровный шар. Переверните.



**3** Убедитесь, что рабочая поверхность немного посыпана мукой, поверните тесто и протрите его через нее. Тогда как нижняя часть теста немного затвердеет, верхняя будет немного натянута и получится аккуратный каравай.

## Формовка батона



**1** Скатайте из теста шар (см. выше), накройте и оставьте на 10 мин. Переверните его складкой вверх и прихлопните, чтобы получился плоский овал.



**2** Захватите стороны дальней от вас стороны овала и потяните в сторону центра, прижмите и вдавите.



**3** Снова сложите тесто в направлении к центру и прижмите. Поверните тесто вокруг на 180° и повторите шаги 2 и 3.



**4** Снова поверните тесто на 180° и сложите его пополам вдоль, прижимая ладонью. Не оставляйте карманы с воздухом.



**5** Скатайте тесто руками в батон, заострив концы.

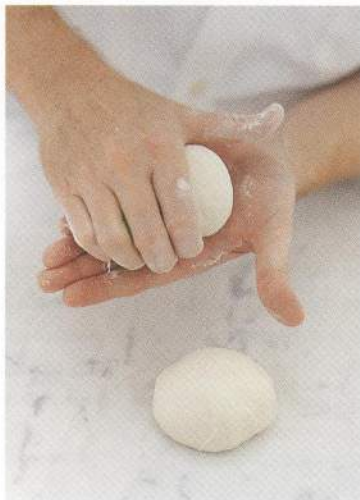
**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФОРМОВКА**

Профессиональные пекари завершают формовку хлеба на некрашеной рабочей поверхности. Для этой цели идеально подходит разделочная доска с выступом вдоль одного края, который закрепляет доску на рабочей поверхности и предотвращает скольжение.

## Формовка маленьких булочек

Для булочек вы можете использовать тесто для обычного белого хлеба (с. 58). Положите булочки на противень подниматься и накройте, когда они увеличатся в размере вдвое, выпекайте в предварительно разогретой до 210°C духовке в течение 20 мин, до золотистого цвета.

**1** Разделите тесто на кусочки по 50–75 г. Раскрытая ладонь, на которой лежит тесто, должна быть чистой, а вторая ладонь, сложенная лодочкой, – присыпана мукой. Положите кусочек теста на чистую ладонь, накройте посыпанной мукой ладонью так, чтобы пальцы соединились вокруг теста.



**2** Быстро поверните посыпанную мукой руку против часовой стрелки, вращая шарик теста, но позволяя ему ненадолго прилипнуть к чистой руке. Тесто будет поворачиваться в ладони, и его верхний слой разгладится.

## Формовка хлебных палочек

Хлебные палочки можно сделать из обычного теста для белого хлеба (с. 458). Готовые палочки положите на противень, посыпьте семолиной, накройте салфеткой и оставьте подниматься. Они должны подняться в два раза. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке 15–20 мин, затем поставьте на несколько часов в теплое место, чтобы они подсыхли и стали хрустящими.



**1** Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник толщиной примерно в 1 см. Накройте и оставьте на 5 мин. При помощи линейки или другого ровного предмета нарежьте ножом для пиццы на полосы равного размера.



**2** На слегка посыпанной мукой поверхности скатайте каждую полоску в тонкие длинные хлебные палочки.

## ПОДЪЕМ ТЕСТА ПЕРЕД ВЫПЕКАНИЕМ

Во время последнего подъема тесто нужно накрыть тканью или пленкой. Это сохранит влажность и эластичность «кожи» теста, и оно не треснет во время подъема до выпечки. Невозможно указать точную продолжительность последнего подъема теста: на него могут повлиять температура, количество закваски, ингредиенты, замедляющие или ускоряющие брожение и изменяющие количество влаги. Лучше всего, если тесто перед выпеканием поднимется по крайней мере в полтора раза, но не более чем в два от своего первоначального объема.

### Каравай (круглый хлеб)



**1** Положите сформованное тесто складкой вверх в миску, выстланную посыпанной мукой тканью. Краями ткани накройте тесто.

**2** Поднявшееся тесто должно увеличиться в объеме почти вдвое.

### Батон

Положите сформованное тесто складкой вверх на посыпанную мукой ткань. Потяните складки ткани вдоль теста, затем скрутите концы и сожмите. Положите завернутый хлеб подниматься на противень. Ткань не даст батону развалиться и позволит сохранить форму. Если вы выпекаете более одного батона, либо заверните каждый батон отдельно и поставьте их рядом, либо возьмите один более длинный кусок ткани, сложив его в складку между батонами, а другим накройте сверху.



## ГОТОВНОСТЬ К ВЫПЕКАНИЮ

Поднявшееся тесто надо выпекать без промедления. Выпекание хлеба на натуральной закваске можно отложить на час или чуть больше. Но многие виды дрожжевого хлеба не могут ждать более 15 мин – быстрое производство

### Надрезка хлеба

**1** Чтобы предотвратить некрасивый разрыв корки и вываливание краев вместо равномерного поднятия вверх, хлеб, перед тем как поставить в духовку, следует надрезать.

**2** Очень осторожно переверните тесто на вытянутой руке и перекатите его складкой вниз на посыпанный семолиной / манной крупой противень. Будьте внимательны, тесто не должно опасть. Острым лезвием выполните косые надрезы глубиной 5 мм на поверхности теста.



### Создание влажной среды

**1** Для создания идеальной корочки нужно выдержать оптимальный баланс влажности теста перед выпеканием, позволяющий тесту подняться до полного объема, а корочке при этом подсохнуть за несколько минут и стать хрустящей.

**2** Перед тем как поставить тесто в духовку, сбрызните его водой. Если ваша духовка не снабжена вентилятором – брызните воду на стенки духовки (только не на внутреннее освещение) или бросьте несколько кубиков льда на горячий металлический противень внизу духовки.



### СДЕРЖИВАНИЕ ТЕСТА

Сформованное тесто в лотке для выпекания или в выстланных посыпанной мукой тканью корзинке или миске будет вынуждено подниматься вверх. Это важно как для натурального квасного теста, которое требует продолжительного последнего подъема, так и для теста с высоким содержанием влаги, которое при последнем подъеме будет растекаться по противню. Возьмите посуду, в два раза превышающую первоначальный объем теста. Диаметр посуды повлияет на окончательную форму – чем шире миска, тем более плоский получится хлеб. Если ограничить тесто по бокам, хлеб получится высокий и выпуклый и с легкими воздушными крошками.

## ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ ХЛЕБА



Правильно испеченный хлеб должен быть красиво-коричневого цвета. Если хлеб выпекали в лотке, он должен хорошо отставать от краев.

Чтобы проверить, пропекся ли хлеб, откиньте его из лотка на руку, покрытую тканью. Пропекшийся хлеб должен быть легким и при постукивании костяшками пальцев издавать глухой звук.

# ХЛЕБ НА НАТУРАЛЬНОЙ ЗАКВАСКЕ

Все пекари-кустари в своих пекарнях используют натуральную дрожжевую закваску и лелеют ее. Эта живая смесь муки и воды, хранящаяся в охлажденном виде в холодильнике, в погребе или просто при комнатной температуре в пекарне, используется для выпекания ароматного хлеба. Она не требует специальных ингредиентов или оборудования. Есть только один секрет – смесь нужно ежедневно обновлять мукой и водой.

Добавление 1 ст.л. органического изюма в исходную смесь, а затем удаление его на четвертый день, возможно, и создаст более активное брожение, но это необязательно. Через пять дней можно уже будет увидеть брожение, но приготовление сложной здоровой закваски потребует времени. Я предлагаю вам поучаствовать в таком двухнедельном проекте, в течение последних 5–6 дней которого вы будете выпекать хлеб.

## НАТУРАЛЬНАЯ ЗАКВАСКА

### Для исходной смеси

4 ч.л. сильной муки грубого помола, сильной белой или ржаной муки

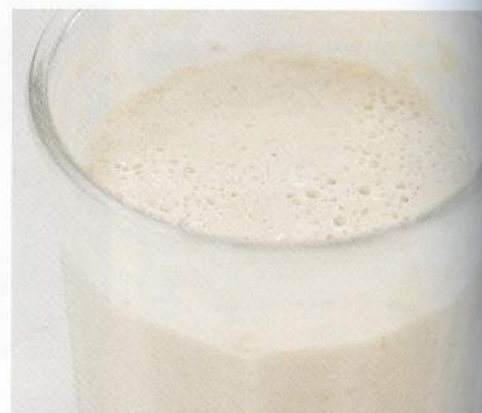
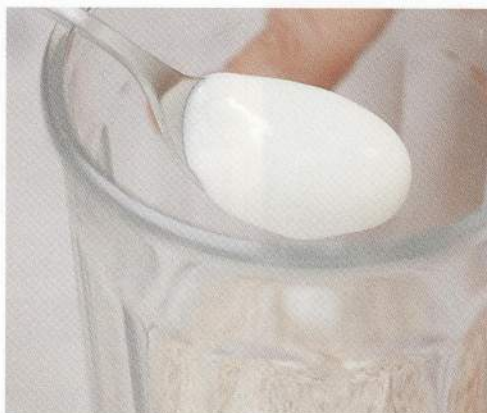
2 ч.л. натурального йогурта

3½ ст.л. воды при температуре 18–20°C

1 ст.л. органического изюма (по желанию, см. выше)

### Для ежедневного обновления

сильная мука грубого помола, сильная белая или ржаная мука – в зависимости от того, какой хлеб будете печь



### ХРАНЕНИЕ ЗАКВАСКИ

Вы можете хранить закваску между обновлениями в прохладном помещении (на кухне), хотя она может немного измениться, ее можно так же хранить в погребе или в холодильнике. Где бы вы ее не хранили, не забывайте ее обновлять, если планируете использовать ее в будущем.

При продолжительном хранении закройте ее в герметичном контейнере и уберите к задней стенке холодильника. Через неделю она будет выглядеть не так привлекательно: гуща опустится на дно, а жидкость приобретет серо-коричневый цвет. Не переживайте, закваска находится в состоянии покоя.

Для оживления закваски возьмите 2 ч.л. гущи и размешайте ее в чистой банке с 50 г воды и 60 г муки. На следующий день удалите от трех четвертей до четырех пятых смеси и добавьте еще 50 г воды и 60 г муки. Оставьте еще на день, затем обновите еще раз. Теперь закваска должна стать активной. Если нет, обновите еще раз и проверьте на следующий день. Природа в конечном итоге снова запустит брожение.

**1** Отмерьте все ингредиенты для исходной смеси и энергично размешайте вилкой в 500 мл банке. Накройте банку крышкой и оставьте на сутки при комнатной температуре.

**2** На следующий день, когда бактерии и дрожжи начнут размножаться, смесь разделится на прозрачную жидкость и гущу. Добавьте в банку 4 ч.л. выбранной муки и 3½ ст.л. воды, энергично перемешайте и закройте крышкой. Оставьте снова на один день.

**3** Если на третий день на поверхности вы увидите маленький пузырек, брожение началось. Опять добавьте 4 ч.л. муки и 4 ст.л. воды, тщательно перемешайте и закройте крышкой. Оставьте еще на один день.

**4** На четвертый день смесь оживет, большее соотношение свежих ингредиентов по отношению к старым пойдет ей только на пользу. Перемешайте закваску, потом слейте от трех четвертей до четырех пятых и выбросьте. Добавьте в банку 100 г воды и энергично размешайте. Затем добавьте 100 г муки и снова энергично размешайте. Теперь смесь будет похожа на жидкое тесто. Закройте крышкой и оставьте до следующего дня.

**5** На пятый день на поверхности появятся пузырьки. Повторите процедуру, которую выполняли на четвертый день, закройте крышкой и поставьте еще на день.



**6** Начиная с шестого дня закваска сможет поднимать тесто, но для появления сложных ароматов требуется больше времени. Повторяйте процедуру четвертого дня на каждый второй-четвертый день. Вы заметите, что с каждым днем аромат становится острее. Через 8–10 дней вы получите натуральную закваску, которую можно использовать в рецепте со с. 465 и для английского квасного хлеба с картофелем и элем со с. 467.



## ПРОСТОЙ КВАСНОЙ ХЛЕБ

Секрет выпекания квасного хлеба заключается в первом подъеме теста. Используя промышленные дрожжи, можно спокойно следовать рецепту, но выпекая хлеб на основе натуральной закваски, пекарь должен приспособить время и температуру, чтобы почувствовать ответную реакцию теста.

### На 1 буханку хлеба

120 г натуральной закваски (см. с. 464)
200 г воды комнатной температуры (22°C)
7 г (1 ч.л.) мелкой морской соли
300 г сильной белой муки
оливковое или кукурузное масло для вымешивания

**1** Рано утром, примерно в 8 ч, пальцами смешайте закваску с водой. В большой миске соедините соль и муку и хорошо перемешайте ложкой.

**2** Налейте закваску с муку и руками быстро и равномерно перемешайте, чтобы получилось мягкое липкое тесто. Температура теста должна быть около 20°C.

**3** Натрите поверхность теста 1–2 ч.л. растительного масла. Вывалите тесто из миски на смазанную маслом поверхность. Вымесите тесто (с. 460), повторите через 10 и 20 мин, затем накройте и оставьте на 30 мин при комнатной температуре (20°C).

**4** Сложите тесто втрое (с. 466) и повторяйте каждый час в течение 3–4 ч. Каждый раз, возвращая тесто в миску или лоток, кладите складкой вниз и накрывайте салфеткой. Через 3 ч глубоко надрежьте тесто, чтобы проверить наличие воздуха. Множество воздушных пузырьков говорит о том, что тесто готово к формовке.

**5** Выстелите корзинку или миску тканью, обильно посыпьте ржаной мукой. Придайте тесту форму каравая или батона (с. 461). Положите складкой на ткань, накройте и поставьте подниматься. Тесто должно подняться почти вдвое. При 20°C на это потребуется 2–3 ч, при более низкой температуре это займет больше времени.

**6** Разогрейте духовку до 220°C. Посыпьте на противень немного манной крупы или муки, затем опрокиньте на него тесто. Прихлопните сверху и немного намочите хлеб водой. Выпекайте 20 мин. Убавьте температуру до 190°C и выпекайте еще 15–20 мин, пока хлеб не приобретет красивый коричневый цвет и не станет легким.

**7** Остудите хлеб на решетке. Остывший хлеб заверните в пергаментную бумагу и положите в хлебницу.

## СКЛАДЫВАНИЕ ТЕСТА ВО ВРЕМЯ ПЕРВОГО ПОДЪЕМА

Хотя описанная здесь процедура в первую очередь касается хлеба на натуральной закваске, этот метод можно применить к любому тесту, которое кажется вялым. Раскатывание и складывание теста во время первого подъема может ускорить брожение и улучшить структуру благодаря растягиванию возду-

ных карманов, образовавшихся в результате брожения. Держите тесто при 20–25°C и постарайтесь не выбить из него воздух. Если рецепт предполагает высокий процент воды (более 70% от веса муки), эта техника сделает тесто более эластичным и удобным для формовки.



**1** Положите тесто на присыпанную мукой поверхность. (Для некоторых видов хлеба поверхность нужно смазать маслом.) Сформируйте прямоугольник 20×30 см. Сложите короткую сторону на треть, на нее наложите другой конец короткой стороны.



**2** Длинные стороны также сложите вдвое. Переверните тесто, накройте салфеткой и оставьте отдохнуть. Затем повторите прихлопывания и складывания вдвое с интервалом, указанным в конкретном рецепте.



**3** В конце подъема теста прорежьте его, чтобы проверить наличие воздуха. Вы должны увидеть множество мелких пузырьков, вызванных брожением натуральных сахаров.



**4** Если образовались пузырьки, вы можете приступить к формовке и последнему подъему теста перед выпеканием. Если пузырьков нет, сожмите складку и поставьте тесто еще на 30–60 мин. Затем проверьте еще раз. Если тесто слишком твердое, просто повторите шаг 1 в каждом интервале.



### КАК ПОМОЧЬ ТЕСТУ ПОДНЯТЬСЯ

Хлеб, который выпекают на основе натуральной закваски, населенной множеством бактерий, ферментов и дрожжей, вызывающих в прохладном месте медленное брожение натуральных сахаров, следует обогащать до начала выпекания. Дрожжи в натуральной закваске производят углекислый газ в гораздо меньших количествах, чем покупные дрожжи, поэтому подъем теста за 8 и более часов не редкость для теста на натуральной закваске. Попытки ускорить процесс подъема за счет увеличения температуры скажутся на вкусе и текстуре крошек, в результате вы получите тяжелый и клеклый хлеб. Благодаря манипуляциям во время первого продолжительного подъема и увеличению его времени, вы получите хлеб с легкой текстурой и красивым внешним видом.

## Английский квасной хлеб с картофелем и элем

Эль вносит горчинку хмеля и аромат солода и отражает лучшие традиции английского хлебопечения. Раньше пекари вымачивали хмель и измельчали в пюре солод, а потом в эту желеобразную смесь добавляли муку. Сегодня все проще – можно использовать бутилированный пастеризованный эль.

### На 2 буханки

#### Для закваски

- 125 г бутилированного английского пастеризованного эля или темного пива
- 25 г сильной белой муки
- 50 г натуральной закваски (с. 464)

#### Для теста

- 150 г обваренного твердого воскового картофеля, нарезанного на крупные кубики
- 225 г несоленой воды от варки картофеля, охлажденной до 18–20°C
- 10 г мелкой морской соли
- 500 г сильной белой муки
- оливковое или кукурузное масло

Утром накануне выпекания хлеба сделайте закваску. В кастрюле смешайте пиво с мукой. Нагревайте смесь, часто помешивая, пока она не достигнет 75°C и не уплотнится до кремообразной массы. Переложите в миску и охладите до 20°C, затем добавьте закваску. Накройте и оставьте при комнатной температуре до следующего дня – пивные дрожжи успеют забродить.

Рано утром в день выпекания добавьте закваску в картофель и воду, оставшуюся от варки картофеля, и хорошенько перемешайте. В большой миске смешайте соль и муку. Налейте заквасочную смесь в муку и руками вымешайте липкое тесто. Накройте миску тканью и оставьте на 10 мин.

Вотрите в поверхность теста 2 ст.л. растительного масла. Выложите тесто на смазанную растительным маслом поверхность и вымесите (с. 460). Положите обратно в миску, накройте и оставьте на 30 мин.

Выньте тесто из миски и сложите втрое (см. с. 466). Повторяйте эту процедуру каждый час в течение 4 ч. Каждый раз, возвращая тесто в миску, кладите складкой вниз и накрывайте салфеткой. Через 4 ч проверьте наличие воздуха. Если тесто достаточно поднялось, можно приступать к формовке.

Разделите тесто на две равные части и сформируйте из каждого батон (с. 461). Положите каждый батон на отдельный кусок ткани, посыпанный мукой, и поставьте на противни. Накройте и оставьте подниматься на 2–3 ч, пока батоны не увеличатся вдвое.

Нагрейте духовку до 220°C. Посыпьте противень манной крупой или мукой. Положите каждый батон на вытянутую руку, а затем складкой вниз на противень, оставляя пространство шириной 10 см между батонами. Придавите и слегка намочите водой. Выпекайте 20 мин. Убавьте температуру до 190°C и выпекайте еще 15–20 мин, до готовности.

Остудите на решетке, затем оберните в пергаментную бумагу и уберите в хлебницу.





## ВЫПЕКАНИЕ РЖАНОГО ХЛЕБА

Чтобы испечь хороший ржаной хлеб, вы должны сперва научиться не сравнивать его с пшеничной буханкой. Несмотря на то что ржаная мука содержит глютен, ржаное тесто ведет себя так, как если бы было смешано с клеем, ему не хватает эластичности и воздушности пшеничного теста. Таким образом, нет никаких оснований давать ржаному хлебу первый продолжительный подъем.

Крошка ржаного хлеба не будет такой же, как пшеничная. В странах, где пекари отдают предпочтение ржаной муке, используются различные методы, чтобы обойти эти проблемы. Эти методы применяют для приготовления показанных здесь двух видов хлеба и свежего ржаного хлеба (с. 477).

## ОБЫЧНАЯ РЖАНАЯ БУХАНКА

Ян Хед – хлебный маэстро из Швеции – посоветовал мне, как заставить ржаную муку вести себя, как пшеничная. Муку надо смешивать с кипящей водой и оставлять на ночь в прохладе. Тогда жидкое тесто получится более сладким и упругим и это облегчит формовку. Имейте в виду, что ржаную муку перед взвешиванием следует просеять, чтобы удалить отруби. Если отруби останутся, то клейковина, содержащаяся в отрубях, может сделать хлеб слишком липким, его будет трудно нарезать. Сохраните отруби, чтобы посыпать буханку перед выпеканием.

### На 1 батон

#### Для ночного (замешиваемого накануне) теста

150 г кипятка

25 г (4 ч.л.) просеянной светлой ржаной муки

#### Для теста

5 г (¾ ч.л.) свежих дрожжей

20 г (1 ст.л.) меда

80 г воды температуры 20°C

300 г просеянной светлой ржаной муки

7 г мелкой морской соли



**1** Для ночного теста отмерьте необходимое количество кипятка и вылейте в большую миску. Просейте муку в воду, хорошо взбивая. У вас должна получиться густая серая жидкость. Накройте миску и оставьте при комнатной температуре.



**2** Добавьте в жидкое тесто дрожжи, мед и воду и взбейте, затем добавьте ржаную муку и соль. Разомните руками, должно получиться мягкое липкое тесто. Накройте и оставьте на 10 мин.

**3** Выложите тесто на смазанную маслом поверхность и вымешивайте (с. 460). Накройте тесто салфеткой и оставьте на 30 мин, затем сформируйте батон (с. 461). Положите на натертую ржаной мукой ткань складкой вверх, чтобы ограничить подъем. Оставьте подниматься при температуре 20°C в течение 1,5–2 ч, пока не поднимется на половину своей высоты.

**4** Разогрейте духовку до 220°C. Насыпьте на противень немного манной крупы (или оставшихся после просеивания ржаных отрубей). Переложите на противень батон складкой вниз. Аккуратно стряхните излишки муки, затем сбрызните батон водой и слегка присыпьте ржаными отрубями. Выпекайте 20 мин. Убавьте температуру до 190°C и выпекайте еще 30–35 мин, до готовности. Остудите на решетке.



## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ

Этот тяжелый плотный хлеб должен постоять несколько дней перед нарезкой. Секрет успеха заключается в том, чтобы ржанные или пшеничные зерна набухли и впитали влагу до того, как попадут в тесто. Так же очень важна мелко молотая и просеянная мука – если останется чересчур много волокон, хлеб будет слишком липким и его будет трудно нарезать. Чтобы приготовить закваску, следуйте инструкциям на с. 464, используя равные количества воды и тщательно просеянной ржаной муки во время обновлений.



### На 1 буханку

300 г цельных зерен ржи или пшеницы

300 г белого вина, пива или сидра

200 г натуральной закваски из ржаной муки (см. выше)

175 г воды при 20°C

300 г просеянной светлой ржаной муки

7 г (1 ч.л.) мелкой морской соли

40 г (2 ст.л.) меда

**1** Накануне сварите зерна на медленном огне в течение 45 мин. Вода должна покрывать зерна. Слейте воду и переложите зерна в большую миску. Залейте белым вином, пивом или сидром и оставьте для пропитки на ночь при комнатной температуре.

**2** Слейте жидкость. Отмерьте 600–650 г зерен и снова положите их в миску (лишнее выкиньте). Смешайте ржаную закваску и воду. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте ложкой. Смесь будет больше похожа на пасту, чем на тесто, поэтому даже не пытайтесь месить его. Накройте салфеткой и оставьте на 10 мин. Снова перемешайте, накройте и отложите.

**3** Выстелите лоток для выпекания хлеба размером 30×11×7,5 см коричневой бумагой или пергаментом для выпечки и натрите маслом. Старайтесь сохранить острые края бумаги в углах формы.

**4** Выложите тесто в лоток и выровняйте поверхность. Накройте лоток тканью и оставьте подниматься в теплом месте на 3–4 ч, пока оно не поднимется почти на треть.

**5** Разогрейте духовку до 200°C. Накройте лоток фольгой и запекайте на центральной полке духовки 30 мин. Убавьте температуру до 180°C и выпекайте 30 мин. Еще убавьте огонь до 150°C и запекайте еще 1,5 ч, за 30 мин до готовности снимите фольгу. Верх хлеба должен получиться красивого коричневого цвета.

**6** Дайте остынуть хлебу в лотке несколько минут. Выньте его, снимите бумагу, остудите на решетке. Оберните в свежий лист коричневой промасленной бумаги и плотно обвяжите шпагатом. Храните при комнатной температуре 2 дня до нарезания.

# ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

Пицца может быть самой простой хлебной лепешкой или самым сложным пирогом с сыром. В моем сердце найдется место для обеих. Количество дрожжей зависит от того, когда вы намереваетесь печь. Основа для пиццы получится более удачной, если тесто приготовить не меньше, чем за два часа до выпекания; его можно

хранить в прохладном месте до 4 ч. Если вы планируете выпекать пиццу вечером, а тесто делаете в полдень, то количество дрожжей следует уменьшить до 1–2 г (¼ ч.л.), и увеличить до 7 г (1 ч.л.), если вы торопитесь и собираетесь печь сразу.

## БАЗОВОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

Выход около 440 г

3–4 г (½ ч.л.) свежих дрожжей

150 г воды при температуре 22°C

10 г (2 ч.л.) сахарной пудры

25 г (1½ ст.л.) оливкового масла  
плюс еще немного для замешивания

150 г муки «00» («Экстра»)

100 г сильной белой муки

5 г (¾ ч.л.) мелкой морской соли

**1** Взбейте дрожжи с водой, сахаром и маслом. В другой миске слегка перемешайте муку с солью. Налейте жидкость в муку и перемешайте. Должна получиться мягкая липкая масса. Очистите руки от остатков теста, накройте миску и оставьте на 10 мин.

**2** Слегка вымесите тесто (с. 460). Черета легких вымешиваний и подъемов займет 1,5 ч. После этого скатайте тесто в шар, положите в миску и поставьте в прохладное место, пока не понадобится.



### РАСКАТКА ТЕСТА



Раскатайте тесто в круг или овал, накройте и оставьте на 10 мин. Раскройте и раскатайте еще, так тонко, как только можете, до 3–4 мм. Посыпьте мукой, чтобы не было липким.

## ПИЦЦА С АНЧОУСАМИ



Я нашел этот рецепт в исправленном издании книги *Il Re Dei Cuochi* под редакцией Джованни Нелли, опубликованной в 1925 г. Анчоусы, чеснок и петрушку на тесте потом посыпают сухарями, чтобы начинка получилась хрустящей.

### На 2 пиццы (4–8 порций)

1 порция базового теста для пиццы (см. слева)

оливковое масло для смазывания

50 г кукурузной муки или поленты

8–10 соленых анчоусов, отжать и обсушить

1 зубчик чеснока, раздавить и мелко нарезать

25 г (2 большие горсти) нарезанной петрушки

50 г сухарей из хорошего белого хлеба

**1** Разделите тесто на две части. Раскатайте каждый кусок в тонкий круг или овал (см. слева). Накройте тканью и оставьте на 10 мин.

**2** Разогрейте духовку до 220°C или максимально, как это возможно. Слегка смажьте два больших противня оливковым маслом, затем немного присыпьте кукурузной мукой или полентой.

**3** Раскатайте один круг теста еще тоньше (см. слева), затем накрутите его на скалку и раскатайте на противне. Заверните выступающие края теста. Помажьте кистью тесто оливковым маслом и присыпьте небольшим количеством морской соли.

**4** Порвите половину анчоусов на полоски и разложите их в случайном порядке на тесте вместе с кусочками чеснока. Посыпьте половиной петрушки и сухарей.

**5** Выпекайте в центральной части духовки 15–20 мин, до подрумянивания верха и хрустящего края. Повторите то же самое с другой половиной теста, раскатав его прямо перед выпечкой. Подавайте пиццу горячей или теплой.

# КАЛЬЦОНЕ С ГОРЯЧИМ СЫРОМ И РАДИККИО

Вы увидите, что у вас получится больше теста, чем необходимо для этого простого пирога, но любая попытка сэкономить приведет к тому, что тесто будет трудно раскатать до нужного размера. Раскатайте все обрезанное тесто в круг и заморозьте, чтобы впоследствии использовать как основу для пиццы.

## На 6–8 порций

1 стл. оливкового масла  
плюс немного для смазки противня и пирога

1 луковица, тонко нарезанная

½ чл. измельченных сушеных перцев чили

1 небольшой кочан красного салатного цикория  
(радиккио), тонко нарезанный

1 зубчик чеснока, разделанный

1 чл. красного винного уксуса

1 порция базового теста для пиццы (см. с. 470)

10 тонких ломтиков хорошей ветчины

250 г томатного соуса (с. 44)

150 г нарезанного сыра фонтина

50 г тертого пармезана

**1** Сначала приготовьте начинку. В кастрюле разогрейте оливковое масло с луком и измельченными чили, пока они не начнут шипеть. Убавьте огонь, накройте и готовьте 4–5 мин, пока лук не станет прозрачным. Добавьте цикорий и, подкинув, перемешайте. Добавьте чеснок. Готовьте 3–4 мин. Снимите с огня, перемешайте с уксусом, приправьте солью и перцем. Дайте остыть.

**2** Разметьте тесто на три части, отрежьте одну треть и отложите в сторону. Накройте тканью. Раскатайте большой кусок на посыпанной мукой поверхности в круг диаметром примерно 20 см. Накройте тканью, пока будете смазывать оливковым маслом круглую разъемную форму для пирога диаметром 20 см.

**3** Раскатайте тесто в еще больший и тонкий круг диаметром 40 см. Снова накройте и оставьте на несколько минут. Затем переложите его в форму для выпекания. Аккуратно распределите тесто по краям формы так, чтобы оно немного свисало через края формы.



**4** Равномерно разложите на тесте три четверти ветчины. Затем положите обсушенный радиккио. Выложите томатный соус. Завершите слоями сыра фонтина, крошенным пармезаном и оставшейся ветчины.



**5** Раскатайте меньшую часть теста в круг диаметром 20 см. Накройте им пирог. Ножом или ножницами обрежьте выступающие края нижнего слоя теста так, чтобы их можно было сложить и они перекрывали верхний слой теста на несколько сантиметров. Смажьте верх пирога небольшим количеством оливкового масла и оставьте пирог отдыхать на 30–45 мин при комнатной температуре.

**6** Разогрейте духовку до 200°C. Поставьте пирог на центральную решетку духовки и выпекайте 40 мин, пока не станет золотисто-коричневого цвета. Осторожно, при помощи ножа, снимите боковину формы, переложите пирог с металлической основы на сервировочное блюдо. Дайте немного остыть и подавайте горячим или теплым.



# ВЫПЕКАНИЕ ПЛОСКОГО ХЛЕБА

Для плоского хлеба лучше использовать более мягкую муку – потеря высоты может быть восполнена вкусом за счет уменьшения количества клейковины. Такая же мягкая мука может использоваться для приготовления традиционного средиземноморского хлеба фокаччи, питы и тонких хрустящих хлебцев.

В тесто для итальянской фокаччи добавляют немного оливкового масла и солода, а также, по желанию, свиное сало. Пита – это плоский турецкий хлеб, тогда как тонкие как бумага хлебцы вдохновлены сицилийским хлебом под названием «нотная бумага».

Внешний вид хлеба с кармашком – питы и наана – обусловлен не тестом, а тепловой обработкой. В ливанской глиняной печи каменное дно расположено над слоем соли, которая изолирует его и оставляет относительно прохладным. Таким образом большая часть тепла идет сверху и поднимает тесто питы вверх. В традиционном тандыре, в котором пекут наан, хлебные лепешки окружают центральный источник жара. Так получается более сухой жар, который вздувает внешнюю сторону лепешки, но оставляет ее влажной внутри.

## ПРОСТОЕ БЕЛОЕ МЯГКОЕ ТЕСТО

Используйте это тесто для питы (см. ниже), фокаччи (см. с. 473) или тонких хлебцев (с. 477). Так как тесто очень мягкое, я вымешиваю его, складывая и раскатывая, на смазанной маслом поверхности, но не разминаю.

### Для закваски

200 г воды при температуре 20°C

150 г муки «00» («Экстра»)

7 г свежих дрожжей

### Для теста

150 г воды при температуре 20°C

1 ст.л. оливкового масла и немного для вымешивания

10 г солодового экстракта для фокаччи

375 г муки «00» («Экстра»)

10 г мелкой морской соли

**1** В миске среднего размера смешайте ингредиенты для закваски. Накройте миску тканью и оставьте при теплой комнатной температуре (22°C) на 2 ч, перемешайте смесь через один час. К этому времени она начнет пузыриться и увеличится в объеме в два раза.



**2** Вмешайте в закваску воду с 1 ст.л. масла. Если вы собираетесь печь фокаччу, добавьте солодовый экстракт.

**3** Добавьте в закваску муку и соль, добавьте свиное сало и начинайте вымешивать очень мягкое, слегка комковатое и очень липкое тесто. Снимите остатки теста с рук, накройте миску и оставьте на 10 мин.

**4** Вотрите 1 ст.л. масла в поверхность теста, затем вывалите его на смазанную маслом рабочую поверхность. Работайте с тестом (с. 460), складывая и подталкивая его с 10-минутными интервалами в течение 0,5 ч, потом складывайте тесто каждые 40 мин в течение последующих 2 ч. После этого оно будет готово к формовке.

## ПИТА

Питу обычно украшают кунжутом, семенами калинджи или фенхеля. Эта австралийская версия популярного турецкого хлеба гораздо пышнее и мягче, чем оригинальная.

### На 6 лепешек

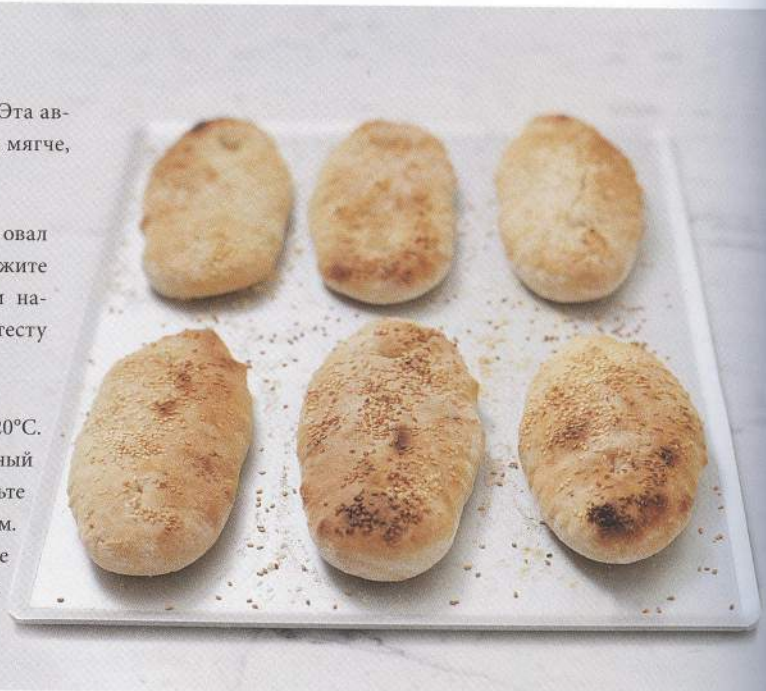
1 порция простого белого мягкого теста (см. выше)

семена кунжута для начинки

**1** Разделите тесто на 6 равных частей (по 150 г каждая). На посыпанной мукой поверхности скатайте шарики, накройте салфеткой и оставьте на 15 мин.

**2** Раскатайте каждый шарик в овал толщиной около 1 см. Выложите на посыпанную мукой ткань и накройте другой тканью. Дайте тесту подняться в течение 30 мин.

**3** Разогрейте духовку до 220°C. Перенесите питы на посыпанный мукой противень. Слегка смажьте водой, затем посыпьте кунжутом. Выпекайте на центральной полке духовки в течение 20 мин, пока снаружи не подрумянятся. Подавайте теплыми.



# ФОКАЧЧА

Чтобы поверхность фокаччи получилась золотистой, итальянские пекари применяют традиционный метод – перед выпеканием втирают в тесто смесь из воды, масла и соли.

## На 1 фокаччу

хорошее оливковое масло

порция простого белого мягкого теста (см. с. 472)

мелкая морская соль

листья розмарина (по желанию)

**1** Противень размером 30×40 см обильно смажьте оливковым маслом. Скатайте тесто в шар и положите его на противень.



**2** Скалкой и подталкивая пальцами немного расплющьте тесто. Ничего страшного, если оно будет пружинить. Накройте тканью и оставьте в теплом месте на 20–30 мин.

**3** Разогрейте духовку до 220°C. Возьмитесь за уголки теста и растяните их до углов противня. Немного сбрызните тесто водой, оливковым маслом и солью и вотрите в поверхность теста.

**4** Кончиками пальцев сделайте неглубокие ямочки на тесте, только не выдавливайте слишком много воздуха из теста. Если хотите, посыпьте розмарином. Выпекайте в духовке в течение 15 мин, затем убавьте огонь до 200°C и пеките еще 15 мин. Охладите на решетке.



## РАБОТА С МЯГКИМ ТЕСТОМ

При работе с такого рода мягким тестом очень важно держать рабочую поверхность и руки хорошо смазанными маслом. Тесто будет постепенно поглощать часть масла, когда вы складываете его. Но как только оно начнет приставать к рукам, положите в миску, накройте и дайте отдохнуть.

ФИРМЕННОЕ  
БЛЮДО

## Лепешка с тыквой, оливками и луком-шалотом

Мне всегда нравились блюда, сочетающие в себе крахмалы двух видов, – от простого сэндвича до фокачи с картофелем и трюфельным маслом. В этом рецепте тыкву сперва запекают, затем нарезают и смешивают с луком-шалотом, чесноком, зелеными оливками и оливковым маслом, потом эту смесь выкладывают на белое тесто и выпекают до готовности.



Распределение тыквенной смеси на тесте

### На 1 лепешку

250 г тыквы без семян и волокон

1 луковица бананового шалота,  
мелко нарезанного

80 г нарезанных зеленых оливок без косточек

1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

50 г (2 ст.л.) оливкового масла

250 г простого белого мягкого теста  
с солодовым экстрактом (с. 472)

Разогрейте духовку до 200°C. Оберните тыкву в смазанную маслом фольгу или пергаментную бумагу, положите на противень и выпекайте в течение 50–60 мин, до готовности. Остудите. Очистите тыкву и нарежьте мякоть на тонкие ломтики.

Смешайте тыкву с шалотом, оливками, чесноком и оливковым маслом. Отложите.

Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности в большой овал размером примерно 30×15 см. Переложите на слегка смазанный жиром противень.

Распределите смесь тыквы на поверхности теста, приправьте солью и черным перцем. Выпекайте в течение 25–30 мин в горячей духовке, пока верх не зазолотится, а края не станут хрустящими. Подавайте блюдо горячим или теплым.



## ПИТА

Если вашу печь невозможно разогреть до нужной температуры, даже не пытайтесь выпекать питу. Просто возьмите другой рецепт. Дело в том, что тесто должно при высокой температуре подняться и надуться, как воздушный шарик. Без достаточно жара это не произойдет.

### На 8 пит

#### Для закваски

3–4 г (½ ч.л.) свежих дрожжей

125 г теплой воды (30°C)

100 г сильной белой муки

#### Для теста

195 г воды при температуре 22°C

200 г обычной белой муки

250 г сильной белой муки

40 г сахарной пудры

7 г (1 ч.л.) мелкой морской соли

**2** Смешайте воду с закваской. В большой миске смешайте все ингредиенты с закваской. Должно получиться мягкое липкое тесто. Накройте и оставьте на 10 мин.

**3** Замесите тесто (с. 460) и поставьте его на 1 ч, вымесив его один раз в течение этого времени.

**4** Разогрейте духовку по крайней мере до 220°C. Поставьте нагреваться чистый противень или камень для выпекания. На слегка посыпанной мукой поверхности разделите тесто на 8 равных частей (примерно по 100 г каждая). Скатайте из каждой части шары, накройте их и оставьте примерно на 15 мин.

**5** Раскатайте каждый шар в круг примерно 5 мм толщиной. Оставьте на 2 мин.

**6** В качестве импровизированной лопаты возьмите плотный лист картона и с его помощью переложите питу на горячий противень или камень. Выпекайте по 1–2 питу зараз в течение 5 мин, пока не поднимутся и чуть не подрумянятся. Выньте щипцами и остудите под тканью.

**1** Для закваски в маленькой миске смешайте дрожжи и воду. Добавьте муку и смешайте до получения равномерного жидкого теста. Накройте крышкой и поставьте в теплое место (25°C) примерно на 1,5 ч.



## ТОНКИЕ ХЛЕБЦЫ

Этот тонкий хрустящий хлеб можно также выпекать под крышкой в не смазанном маслом воке, поставленном на рассекатель огня. Через несколько минут проверьте цвет нижней стороны хлебца: приподнимите аккуратно лопаткой, переверните и выпекайте несколько минут с другой стороны. Этот метод, как и выпекание блинов, вначале требует особого внимания к температуре.



### На 6 порций

1 порция простого белого мягкого теста (с. 472)

оливковое масло для смазки

**1** Разделите тесто на 6 равных частей (по 150 г) и раскатайте в овалы, как для питу (с. 472). Накройте и оставьте подниматься примерно на полчаса.

**2** Разогрейте духовку до 220°C или максимально, как это возможно. Незадолго до выпекания по одному раскатайте каждый овал еще раз. Лист теста должен получиться очень тонким и занять весь противень.

**3** Переложите на смазанный противень и смажьте тесто оливковым маслом. Выпекайте 12–15 мин, до подрумянивания. Остудите на решетке, затем заверните или заморозьте. Перед подачей поломайте на куски.



## НААН

Это самый быстрый дрожжевой хлеб, который я делаю дома. В этом рецепте используются свежие дрожжи, разрыхлитель и мягкая мука, благодаря которой получается очень нежная корочка почти без вымешивания. Вместо традиционного тандыра я придумал изящное и простое решение – использую вок с крышкой. Если нет вока, можно взять обычную сковороду с антипригарным покрытием и крышкой. Выпеченный наан очень хорошо замораживается. Для разогрева в духовке заверните его в фольгу. Тесто после приготовления нужно использовать сразу. Если вы хотите сделать тесто утром, а выпекать вечером, количество дрожжей следует уменьшить до ¼ ч.л. и хранить тесто накрытым и в прохладном месте.

### На 4 наана

150 г воды при температуре 22°C

5 г (¾ ч.л.) свежих дрожжей

250 обычной белой муки

50 г (2½ стл.) простого обезжиренного йогурта

4 г (½ ч.л.) мелкой морской соли

¾ ч.л. разрыхлителя (пекарского порошка)

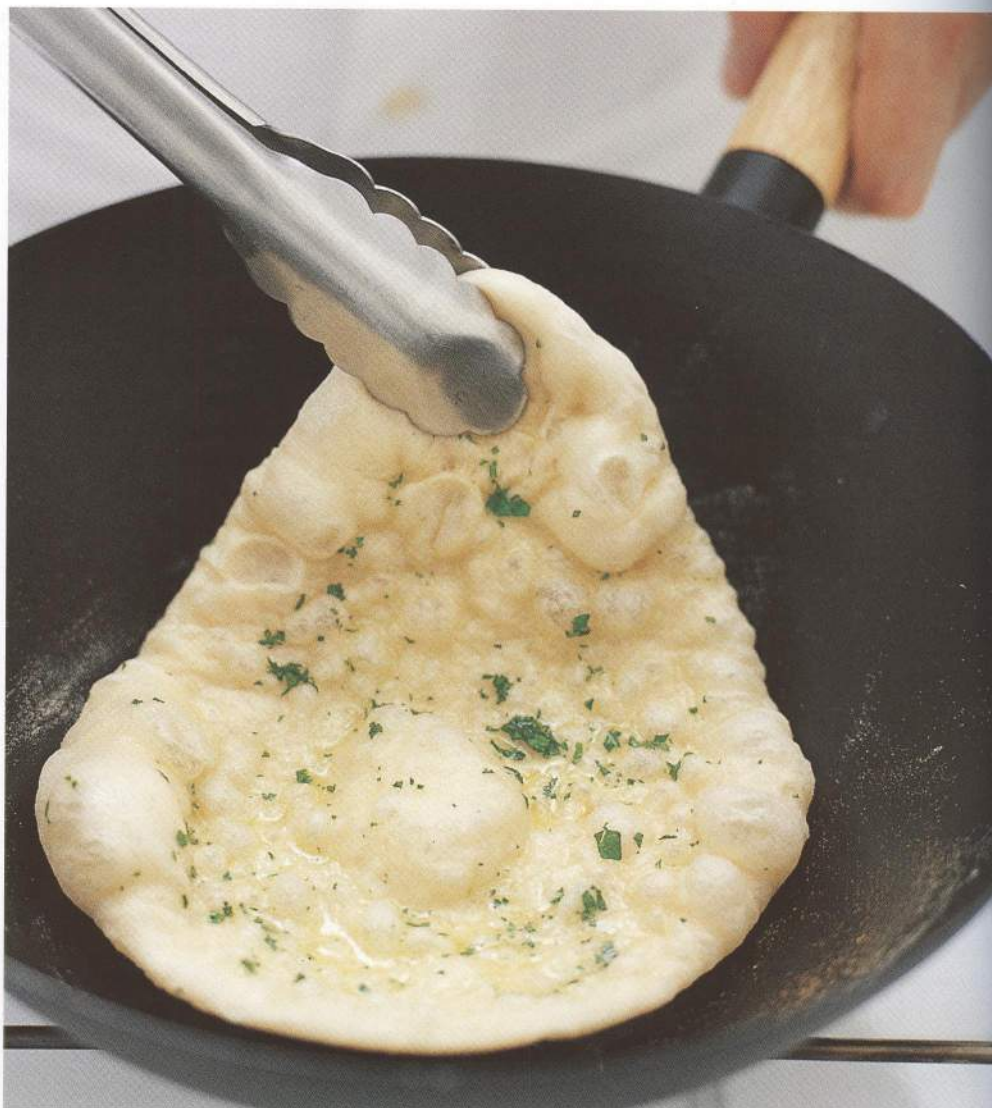
гхи, подсолнечное или растопленное сливочное масло для вымешивания

2 стл. мелко нарезанной зелени кориандра или петрушки (по желанию)

**1** Налейте в миску воду. Вмешайте дрожжи, затем добавьте половину муки. Смешайте вилкой, накройте и оставьте в теплом месте на 30 мин.

**2** Вмешайте йогурт, затем остальную муку, соль и разрыхлитель. Вымешайте руками (или ложкой, если вам это удобнее) в мягкий липкий шар. Добавьте 2 ч.л. гхи, подсолнечного или растопленного сливочного масла и втирайте его в поверхность теста, затем выньте тесто из миски и сожмите его один или два раза. Положите тесто обратно в миску, накройте и оставьте на 15 мин.

**3** Полейте тесто 1 ч.л. гхи, подсолнечного или растопленного сливочного масла так, чтобы оно стекло по всей поверхности теста. Выложите тесто на слегка смазанную маслом рабочую поверхность. Легко вымешивайте тесто в течение 30 с, затем снова положите в миску. Накройте и оставьте еще на 15 мин.



**4** Теперь тесто должно стать более гладким. Несильно вымешивайте на смазанной поверхности в течение 1 мин, затем разделите на 4 части. Присыпьте мукой и оставьте на 5 мин. Тем временем на умеренном огне нагрейте вок.

**5** Возьмите одну часть теста и раскатайте в форме капли, присыпьте мукой. Важно, чтобы лепешка была довольно тонкой – около 3 мм.

**6** Когда вок сильно нагреется, осторожно переложите в него лепешку. Смажьте лепешку кулинарной кистью небольшим количеством гхи, подсолнечного или растопленного сливочного

масла, смешанного с зеленью. Накройте вок крышкой и оставьте на 1 мин, пока раскатываете следующий кусок теста.

**7** Проверьте наан. Он должен немного приподняться, а на поверхности должны образоваться пузырьки из воздуха. Щипцами приподнимите один конец и проверьте, не подрумянился ли он снизу. Если да, то переверните и пеките еще 1 мин.

**8** Когда наан обжарится с двух сторон, выньте из вока. Храните завернутым в чистую ткань или полотенце, пока вы раскатываете и выпекаете оставшееся тесто.

## ВЫПЕКАНИЕ ХЛЕБЦЕВ, НЕ СОДЕРЖАЩИХ ПШЕНИЦЫ

Сейчас мы под хлебом подразумеваем мягкие изделия из квасного теста. Однако самые ранние виды хлеба, которые выпекал человек, были гораздо проще – его выпекали из зерна, добытого собирательством. Например, некоторые племена австралийских

аборигенов делают муку из дикого проса, смешивают эту муку с водой и выпекают простые плоские лепешки. Рецепт ниже создан на основе известных скандинавских ржаных хлебцев.

### РЖАНЫЕ ХРУСТЯЩИЕ ХЛЕБЦЫ

#### На 2 хлебца

200 г темной непросеянной ржаной муки и немного для посыпки

5 г (¾ ч.л.) мелкой морской соли

5 г (¾ ч.л.) свежих дрожжей

175 г прохладной воды (20°C)

**1** В большой миске смешайте муку и соль. Взбейте дрожжи с водой, затем добавьте к сухим ингредиентам. Вымешивайте, пока не получится гладкая липкая масса. Накройте миску и оставьте на 3 ч, пока масса слегка приподнимется.



**2** Вам понадобятся 2 противня размером 20×30 см. Если они не антипригарные, то выстелите их пищевым пергаментом. Выложите по половине массы на каждый противень и распределите слоем в примерно по 1 см. Если во время выкладывания масса начнет подсыхать, сбрызните водой.

**3** Щедро посыпьте рабочую поверхность ржаной мукой, скалкой и пальцами раскатайте тесто до толщины 5–7 мм. Выровняйте верх. Накройте тканью и поставьте в теплое место (25–28°C) на 1 ч, пока листы теста не удвоятся в высоту.

**4** Разогрейте духовку до 200°C. Снимите с теста ткань. Закругленным концом палочки для еды продавите ямочки.



**5** Ножом с закругленным концом вырежьте диски размером с граммофонную пластинку (см. слева). В центре вырежьте маленький круг диаметром 3–4 см. Удалите обрезки теста (их можно снова раскатать еще для одного диска или изделий другой формы). Если хотите, тесто можно нарезать на квадраты или прямоугольники.

**6** Выпекайте на центральной полке духовки около 40 мин, пока хлебцы не подсыхнут и на краях не появится хрустящая корочка. Выньте из духовки и, когда остынут, поломайте на крупные куски.



## ОВСЯНЫЕ ЛЕПЕШКИ

На 12–15 шт

200 г мелкой овсяной муки  
и еще немного для раскатки и посыпки

4 г (½ ч.л.) соды

4 г (½ ч.л.) мелкой морской соли

30 г (2 ст.л.) сливок

50 г (¾ ст.л.) молока

50 г (¾ ст.л.) воды

**1** В большой миске смешайте овсяную муку, соду и соль. В кружке перемешайте сливки, молоко и воду, затем влейте в сухие ингредиенты. Смешивайте, чтобы получилась очень густая масса, которая со временем начнет затвердевать. Накройте и оставьте на 15 мин. (Если смесь затвердеет слишком сильно, добавьте немного воды.)

**2** Разогрейте духовку до 180°C. Слегка присыпьте рабочую поверхность овсяной мукой. Тщательно раскатайте тесто до 3–5 мм толщиной. Чтобы тесто не прилипло к поверхности, помогайте снизу лопаткой.

**3** Вырежьте из теста диски диаметром 8 см. Помогая лопаткой, переложите диски на чистый сухой противень. Обрывки теста раскатайте снова и вырежьте диски. Повторите со всем тестом.



**4** Еще раз присыпьте овсяной мукой и выпекайте в течение 15–20 мин, пока лепешки не подсухнут и у них немного не подрумянятся края. Переложите готовые лепешки на решетку. Когда остынут, переложите в герметичный контейнер.

## ВЫПЕКАНИЕ БЫСТРОГО ХЛЕБА

В странах, где до появления холодильников слишком высокая температура воздуха летом не позволяла хранить дрожжи или тесто, в качестве мгновенного разрыхлителя для «быстрого» хлеба использовали соду или пекарский порошок. Такой хлеб обычно пекли дома от Америки до Австралии, его любят во всем мире и сейчас.



## КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

Мне нравится кукурузный хлеб, приготовленный с небольшим количеством сахара и масла, придающего сливочный вкус. Вы можете варьировать пропорции по вкусу.

На 6 порций

200 г кукурузной муки или поленты

100 г обычной муки

100 г сахарной пудры

15 г (2 ч.л.) соды

300 г полуобезжиренного молока

60 г сливочного масла, нарезанного кубиками

2 больших яйца

275 г йогурта

4 красных перца чили, без семян и тонко нарезанных вдоль (по желанию)

**1** Разогрейте духовку до 190°C. Выложите круглую форму для выпечки диаметром 20–25 см пергаментом.

**2** Просейте в миску кукурузную и обычную муку, добавьте сахар и соду. В кастрюле на медленном огне доведите до кипения молоко, снимите с огня и добавьте сливочное масло. Дайте сливочному маслу растаять, остудите немного смесь. Затем вбейте яйца и добавьте йогурт.

**3** Влейте молочную смесь в сухие ингредиенты и несильно взбейте. Как только все перемешаете, вылейте в форму. Положите сверху кусочки чили (они утонут во время выпекания). Выпекайте на центральной полке духовки в течение 30–40 мин, пока палочка, вставленная в центр лепешки, не будет сухой. Подавайте теплым.

# СДОБА С КОРИЦЕЙ И ФИНИКАМИ

Этот сдобный хлеб в форме кольца или кренделя очень легко и быстро приготовить. Обычно его подают разломанным на куски в корзинке. Он идеально подходит к летнему завтраку или для осеннего праздника с кружкой горячего шоколада.

## На 1 хлеб

40 г (2 стл.) размягченного несоленого сливочного масла и еще немного для смазывания

250 г муки

25 г (2 стл. без горки) сахарной пудры

14 г (2 ч.л.) разрыхлителя

1 большое яйцо

75 г молока

## Для начинки

75 г мелкого коричневого сахара

100 г нарезанных фиников без косточек

50 г (2½ стл.) размягченного несоленого сливочного масла

7 г (1 ч.л.) молотой корицы

25 г (1½ стл.) темного рома

**1** Разогрейте духовку до 200°C. Хорошенько смажьте маслом форму для выпекания с дыркой посередине диаметром 21 см и глубиной 5 см или разъемную форму такого же диаметра. Выложите дно формы пергаментом.

**2** Просейте в миску муку, сахар и разрыхлитель. В кружке хорошенько смешайте молоко и яйцо. Налейте эту смесь в миску с жидкими ингредиентами. Хорошенько смешайте все руками до получения равномерного мягкого теста. Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и несильно разминайте в течение 10–15 с.

**3** В маленькой мисочке смешайте коричневый сахар, финики, масло, корицу и ром, отложите. Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной примерно 5 мм и размером 35×20 см.



**4** Равномерно распределите финиковую смесь по поверхности теста, затем сверните в тугую рулет. Острым ножом разрежьте скатанное в рулет тесто пополам вдоль.

**5** Сплетите обе половины вместе, оставляя разрезанные поверхности обращенными вверх, переложите в форму. Выпекайте на центральной полке духовки в течение 30 мин. Дайте хлебу остыть в форме в течение 5 мин, а затем выложите на решетку. Лучше подавать в теплом виде.



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЖИДКОГО ТЕСТА

Жидкое тесто может быть гладким, шелковистым и иметь консистенцию густой сметаны или быть пышноватым из-за воздействия дрожжей или благодаря добавлению взбитых яичных белков или взбитых сливок. В любом случае такое тесто идеально подходит для простого приготовления – в сковороде с тяжелым дном или блиннице, а также в вафельнице или в духовке.

Если сковорода с тяжелым дном или блинница не имеют антипригарного покрытия, натрите дно или поверхность блинницы растительным маслом, нагревайте, пока не задымится. Снимите с огня и остудите. Остатки масла удалите бумажной салфеткой. Перед готовкой слегка натрите сковороду растительным или сливочным маслом. На блинницу лучше всего выкладывать холодное тесто.

## ТОНКИЕ БЛИНЫ

До появления печей над огнем устанавливали сковороду или противень, на котором выпекалась смесь из зерна и воды – плоский хлеб или блин. Сегодня блины могут быть тонкими и нежными, так называемые крепы, или пышными и толстыми.

При выпекании тонких блинов подстерегает одна трудность – нужно постараться скорректировать температуру так, чтобы верхняя часть блина пропеклась, а нижняя при этом не пригорала.

### На 12 блинов

125 г обычной муки
2 больших яйца
20 г (1 ст.л.) ванильного сахара (по желанию)
щепотка мелкой морской соли
250 г холодного молока
40 г (2 ст.л.) топленого масла



**1** Смешайте в миске все ингредиенты и взбейте, чтобы получилось однородное жидкое тесто. Накройте и поставьте в холодильник на 2 ч. Тесто должно иметь консистенцию ординарных сливок. Если необходимо чуть-чуть разбавить тесто, добавьте чуть больше молока.



**2** Нагрейте сковороду с толстым дном и антипригарным покрытием для жарки тонких блинов (диаметром 25 см, но и меньшего диаметра тоже подойдет). Снимите с огня и налейте немного теста на сковороду.



Подавайте только что выпеченные блины, посыпав сахаром и сбрызнув лимонным соком либо со сладкой или соленой начинкой

## ТОЛСТЫЕ БЛИНЫ



Они могут быть любого размера, но мне нравятся очень большие. Подавайте их с топленным сливочным маслом и кленовым сиропом или консервированным имбирем в сиропе, йогуртом и сметаной.

## На 12 больших блинов

150 г молока
2 больших яйца плюс 1 яичный белок
40 г (2 стл.) топленого масла
20 г (1 стл.) светлой патоки
20 г (1 стл.) сахарной пудры
200 г просеянной муки
14 г (2 чл.) разрыхлителя

**1** Смешайте в миске молоко, яйца, растопленное масло, светлую патоку, сахар, муку и разрыхлитель и взбейте до получения однородной массы. Тесто должно литься из поварешки густой, мягкой струей. Накройте миску и оставьте тесто отдохнуть на 2 ч (если вы планируете печь блины на завтрак, можно оставить тесто на ночь в холодильнике).

**2** Прямо перед выпеканием взбейте яичный белок до состояния белой пены и положите в тесто.

**3** Нагрейте сковороду с толстым дном и антипригарным покрытием или блинницу. Чтобы проверить температуру сковороды, просто налейте на середину 1 стл. теста. Через 1 мин на поверхности теста появятся маленькие дырочки.

**4** Шпателем переверните пробный блин. Снизу он должен быть аппетитного светло-коричневого цвета. Если он слишком темный или подгорел, убавьте огонь и попробуйте еще раз.

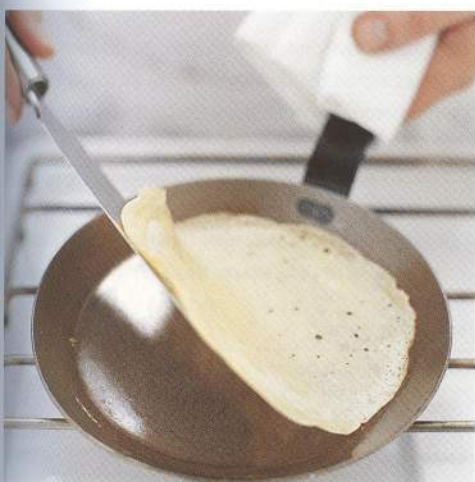


**5** Приступайте к выпеканию блинов. Вылейте примерно 60 г (4 стл.) теста на сковороду, аккуратно наклоните, чтобы оно равномерно распределилось по диску диаметром 15–20 см. Через 1 мин на верхней поверхности блина должны появиться дырочки и он должен пропечься. Осторожно приподнимите блин лопаткой, переверните его и пеки-те с другой стороны примерно минуту.

**6** Снимите со сковороды и держите в тепле, пока выпекаете остальные блины. Подавайте сразу.



**3** Равномерно распределите тесто по дну сковороды. Поставьте сковороду на средний огонь. Пеките 45–60 с, пока края блина не начнут отставать от сковороды и не подрумянятся.



**4** Отделите блин от дна и переверните на другую сторону и пеки-те 30–60 с. Переложите на тарелку. По мере готовности складывайте блины в стопку и накрывайте тканью.

## БЛИНЫ НА ДРОЖЖАХ

Эти блинчики из дрожжевого теста идеально сочетаются с небольшим количеством копченой рыбы, сметаны или растопленного сливочного масла и смеси тертой сырой свеклы с хреном.

### На 20 блинов

75 г светлой ржаной муки

25 г сильной белой муки

4 г (½ ч.л.) мелкой морской соли

50 г протертого теплого картофельного пюре

3 г (½ ч.л.) свежих дрожжей

75 г эля или темного пива

100 г воды

40 г (2 ст.л.) топленого масла  
и еще немного для смазывания сковороды

1 большое яйцо, разделенное на белок и желток

**1** Просейте муку и соль в миску. В другой миске взбейте протертый картофель с дрожжами, элем и водой до получения однородной массы. Вмешайте муку, накройте и оставьте на 2 ч при комнатной температуре, один раз за это время перемешайте.

**2** Вбейте растопленное сливочное масло и яичный желток в дрожжевую смесь. В отдельной



миске взбейте до белой пены яичный белок. Аккуратно добавьте его в тесто.

**3** Нагрейте большую сковороду с тяжелым дном и антипригарным покрытием или блинницу. Большой ложкой или небольшой поварешкой выливайте по 2–3 порции в сковороду. Выпекайте на медленном огне, пока края блинов не начнут темнеть, а на поверхности не появятся маленькие пузырьки.

**4** Переворачивайте блинчики при помощи рыбного ножа. Пеките еще несколько минут с другой стороны, потом снимите. Накройте, пока выпекаете остальные блины.



## ЙОРКШИРСКИЙ ПУДИНГ

Этот рецепт немного отличается от традиционного: благодаря добавлению небольшого количества растопленного масла и разрыхлителя пудинг не опадает после выпекания. Кроме того, я предпочитаю выпекать пудинг в специальных формочках – дариолях. Лучше испечь маленькие пудинги в большем количестве, чем попасть в ситуацию, когда кому-то из гостей их не хватит угощения.

### На 12 пудингов

125 г обычной муки

2 г (ч.л.) мелкой морской соли

¼ ч.л. разрыхлителя

2 больших яйца

275 г молока

10 г (1 ст.л.) растопленного сливочного масла  
жир или оливковое масло для формочек

## КЛАФУТИ

Спелые фрукты заливают жидким тестом, обогащенным яйцами и сливками, и запекают. Можно использовать консервированные фрукты или мягкие сухофрукты, например чернослив или курагу.

### На 3–4 порции

125 г сахарной пудры

60 г обычной муки

200 г цельного молока

100 г сливок

3 больших яйца, разделите на желтки и белки

половинка раскрытого стручка ванили

сливочное масло, мука, сахарная пудра для украшения

250 г спелой черешни без косточек  
(или обсушенной консервированной вишни)

просеянная сахарная пудра для присыпания  
(по желанию)

**1** Смешайте в миске сахар с мукой, медленно влейте молоко, сливки и яичные желтки, должно получиться гладкое жидкое тесто. Вмешайте семена ванили. Отложите на 2 ч.

**2** Разогрейте духовку до 200°C. Щедро натрите сливочным маслом жаропрочную форму диаметром 20 см и посыпьте смесью муки и сахара. Распределите в форме ягоды.

**3** В чистой миске взбейте яичные белки до густой пены. Вылейте тесто через сито на яичные белки и аккуратно перемешайте. Вылейте эту смесь на ягоды.

**4** Выпекайте в течение 25 мин, затем убавьте огонь до 180°C и выпекайте, пока края не поднимутся, а центр не пропечется. Подавайте теплым.

**1** В миске смешайте и взбейте все ингредиенты, должно получиться гладкое жидкое тесто. Перелейте в кувшин и поставьте в холодильник на 2 ч.

**2** Разогрейте духовку до 200°C. Положите по 2 ч.л. жира или масла в каждую формочку. Расставьте формочки на противне и поставьте в духовку нагреваться.

**3** Выньте противень из духовки. Равномерно разлейте тесто по формочкам. Тесто должно занимать половину формочки. Снова поставьте в духовку и запекайте в течение 25–30 мин, пока не поднимутся и не станут золотисто-коричневого цвета. Выньте из формочек и сразу подавайте.





## ПОНЧИКИ С ЯБЛОКОМ

Пончики с яблоками хороши к чаю или как десерт в конце семейного обеда. Это блюдо заслуживает возрождения былой популярности.

175 г прохладной воды (20°C)

3–4 г (½ ч.л.) свежих дрожжей

5 г (1 ч.л.) меда

50 г сильной белой муки

50 г просеянной ржаной муки

3 г (½ ч.л.) мелкой морской соли

15 г (1 ст.л.) хорошего оливкового масла

легкое растительное масло для фритюра

4 десертных яблока

1 белок крупного яйца

сахарная пудра, смешанная с молотой корицей, для посыпки

**1** Налейте воду в миску, добавьте дрожжи и взбейте, затем добавьте мед. Смешайте муку обоих типов, добавьте соль, затем оливковое масло. Накройте салфеткой и оставьте тесто подниматься на 2 ч при комнатной температуре.

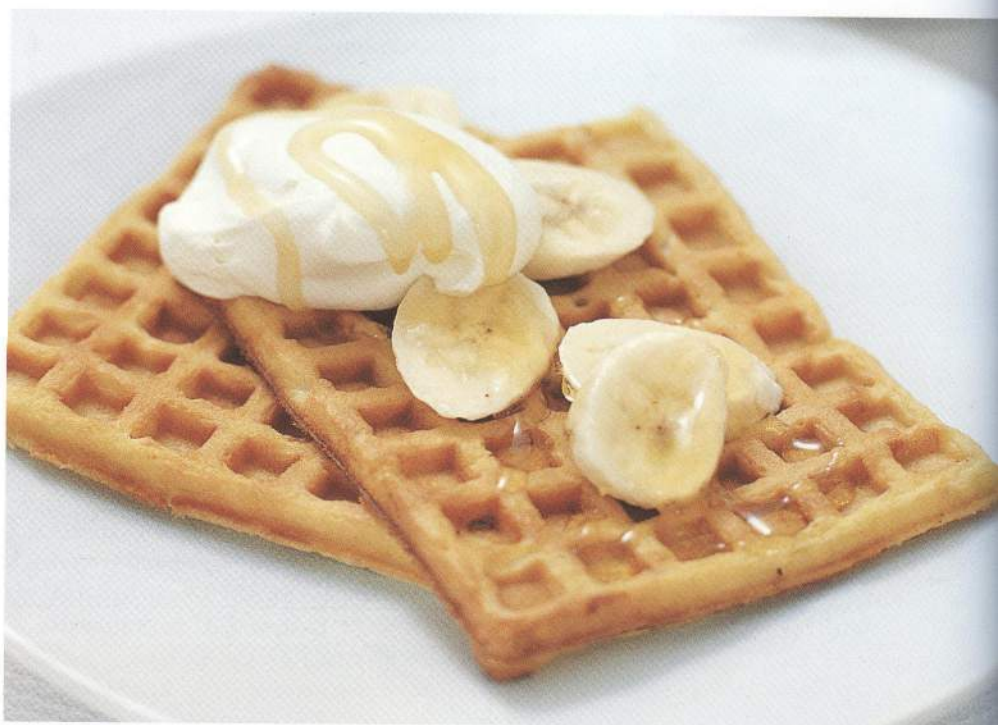
**2** Проверьте тесто. Оно должно иметь консистенцию густых сливок. Добавьте воды, если нужно, вливая по чуть-чуть.

**3** Нагрейте растительное масло в тяжелой кастрюле. В целях безопасности уровень масла не должен превышать треть глубины кастрюли – обычно 5 см. Если кусочек черствого хлеба, брошенный в горячее масло, за 60 с приобретает золотистый цвет, значит, масло достигло нужной температуры для приготовления пончиков.

**4** Очистите яблоки, разрежьте вдоль пополам, затем разрежьте каждую половину вдоль на 4 части. Удалите сердцевину и семечки.

**5** Взбейте яичный белок до мягких пиков и введите их в тесто. Используя вилку, по одному окуните кусочки яблока в жидкое тесто, затем опустите их в горячее масло. Жарьте во фритюре 2–3 мин, до обретения тестом золотисто-коричневого цвета. Выньте пончики шумовкой и обсушите на бумажном полотенце. Подавайте сразу, посыпав сахарной пудрой, смешанной с корицей.

## ВАФЛИ



Самые вкусные вафли получаются из высококачественных ингредиентов. Лучше всего есть вафли сразу после выпекания (пока они свежие и невесомые), сопроводив их кусочками фруктов, медом и взбитыми сливками. Для достижения наилучших результатов используйте электрическую вафельницу.

### На 5–6 больших вафель

125 г обычной муки

50 г сахарной пудры

14 г (2 ч.л.) пекарского порошка (разрыхлителя)

2 больших яйца, желтки отделены от белков

175 г молока

75 г сливочного масла

½ ч.л. ванильного экстракта

**1** Нагрейте вафельницу или кастрюлю в соответствии с инструкцией изготовителя. (Моя вафельница предназначена для выпекания квадратных вафель со стороной 10 см.)

**2** Смешайте муку, сахар и разрыхлитель в большой миске. В другой миске взбейте яичные желтки с молоком. Влейте смесь в сухие ингредиенты и перемешайте до получения однородной массы.

**3** Растопите в маленькой кастрюле сливочное масло. Оно должно стать теплым, но не горячим. Вбейте масло вместе с ванильным экстрактом в тесто.

**4** Взбейте яичные белки до образования мягких пиков и осторожно введите их в жидкое тесто. Оставьте тесто на 30–45 мин при комнатной температуре перед дальнейшим использованием.

**5** Слегка смажьте вафельницу, если необходимо. Быстро, используя ложку, чтобы зачерпнуть достаточное количество жидкого теста, равномерно покройте углубления вафельницы. Закройте крышку и выпекайте вафли в течение 4–6 мин (время может варьировать в зависимости от температуры и в соответствии с инструкциями изготовителя), пока вафли не поднимутся и не обретут золотистый цвет.

**6** Откройте крышку, аккуратно приподнимите вафлю с одного угла, а затем быстро отделите ее от вафельницы. Держите выпеченные вафли в тепле, пока все остальные не будут готовы. Подавайте горячими.

# ОЛАДЫ

Чтобы оладьи получились высокими, используйте смазанные маслом металлические кольца (как для жарки яиц). Если у вас нет таких колец, можно выпекать оладьи прямо на сковороде. Они будут тоньше, но тоже хороши.

## На 8–10 оладьев

125 г сильной белой муки

15 г (2 ч.л.) сахарной пудры

7 г (1 ч.л.) свежих дрожжей, раскрошенных

3 г (½ ч.л.) мелкой морской соли

50 г теплой воды (32°C)

125 г теплого молока

7 г (1 ч.л.) соды, растворенной в 2 стл. теплого молока

**1** Смешайте в миске муку, сахар, дрожжи, соль, воду и молоко и сделайте очень гладкое жидкое тесто. Оставьте в теплом месте на 45 мин, до тех пор, пока на тесте станут появляться пузырьки.

**2** Смажьте большую кастрюлю с тяжелым дном или сковороду небольшим количеством масла. Если у вас есть кольца диаметром 8–10 см, смажьте их тоже, разместите на сковороде (в кастрюле) и нагрейте. Когда появится дымок, уменьшите огонь и положите под сковороду (кастрюлю) подставку для распределения жара. Оставьте на 1 мин, чтобы дать немного остыть.



**3** Вылейте тесто в кувшин и хорошенько размешайте с растворенной в молоке содой. Налейте немного теста в каждое из колец (слоем 1 см). Если вы не используете кольца, налейте тесто прямо на горячую сковороду в виде дисков диаметром 8–10 см.



Дайте оладьям полностью остыть. Перед подачей разогрейте их в тостере или на гриле.

**4** Выпекайте оладьи в течение 3 мин, пока на их поверхности не появятся дырочки и тесто почти не запечется. Переверните оладьи и выпекайте с другой стороны, до легкого окрашивания.

**5** Освободите оладьи из колец (при необходимости используйте острый нож, чтобы отделить их от внутренней части кольца). Охладите оладьи на решетке, затем смажьте маслом кольца и снова нагрейте. Когда кольца станут горячими, выпекайте еще одну партию оладьев.



# МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ



*Rick Bayless*

РИК БЭЙЛЕСС

Коренные жители Мексики Доколумбовой эпохи обогащали свою еду из овощей, зерновых и бобовых большим количеством ароматных чили, помидорами и физалисом. С XVI века в местную кухню вместе с конкистадорами постепенно начинают проникать испанские кулинарные традиции: мясо, чеснок и хлеб. В Мексике можно насчитать по крайней мере шесть кулинарных направлений. Самая известная традиция развилась в Центральной Мексике, в районе столицы Мехико и города Пуэбла. В ней преобладают мясные блюда и соусы – моле и пипианы, сочетающие в себе местные ингредиенты с арабскими пряностями, привнесенными испанцами. Кухня этого региона может также похвастаться самыми разнообразными десертами, рецепты большинства которых были составлены первыми испанскими монахинями, прибывшими в Мексику.

**Мексиканская кухня крайне контрастна.** Оахака (Южная Мексика) славится своими соусами моле – от ультрасложного, черного как смоль, до незамысловатых бледно-зеленого (mole verde) и оранжево-желтого (mole amarillo). Здесь используют, как нигде, много сушеных чили, а блюда сильно ароматизируют местными травами, такими как оха санта, листья авокадо и «мексиканский чай» (эпазот). Веракрус на побережье Мексиканского залива, который еще называют мексиканским Средиземноморьем, известен рыбой, запеченной с помидорами, каперсами, оливками и маринованными зелеными перцами. В горах, дальше от побережья, кухня становится более аутентичной: дикая зелень сочетается с простыми соусами, красными соусами чили, черными бобами и разнообразными тамале – лепешками из кукурузной муки. Вокруг Гвадалахары, недалеко от родины известной текилы, на первом месте мясные блюда – свежая колбаса чоризо, тушенная в огромных котлах-каулдронах свинина с мамалыгой и сочные карнитас – крупные куски свинины, приготовленные на медленном огне в собственном соку методом конфи. Изысканные закуски антохитос – такие, как тостада, энчилада, тако, кесадила и энчилада, – выкладывают на лепешки из кукурузной муки. Территория Северной Мексики занимает более трети страны. Эта пустынная местность населена несколькими древними кочевыми племенами, и кухня здесь не такая замысловатая. Регион славится запеченным на огне мясом (лучшим во всей Мексике) и огненными соусами, сочной тушеной дичью и запеченным на медленном огне козленком. А лепешки, в отличие от всей остальной страны, пекут не из кукурузной, а из пшеничной муки.

Полуостров Юкатан предлагает кухню, радикально отличающуюся от остальных мест страны: гвоздем программы оказываются насыщенные соусы – с семенами тыквы, белые соусы кол с травами и цитрусово-томатные душистые соусы с эпазотом и чили хабанеро. Классические блюда пибил – свинина и курица, завернутые в банановые листья, – готовят в культовом маринаде региона из ачиоте (аннато), горького апельсина, чеснока и большого количества специй.

**Главные компоненты соусов чили – перцы чили, помидоры и зерновые.** В настоящее время используют более ста сортов чили – от имеющего форму фонаря жгучего хабанеро до более деликатного поблано. Выбор сорта перца обусловлен в первую очередь вкусом, острота на втором месте. Маленькими чили (крошечными «птичьим» пекином, тонкими арболем и копчеными чипотле) обычно приправляют соусы из помидоров или физалиса. Крупные чили готовят, как обычные овощи: сушеные анчо, гуахильо и пасилла часто подвергают регидратации и используют в соусах наряду с помидорами в качестве основного ингредиента. Крупные и свежие чили поблано обычно обжаривают и нарезают длинными узкими полосками для овощных гарниров, добавляют в соусы или оставляют целиком и фаршируют для классического блюда чили релленос.

Помидоры, уроженцы Мексики, предлагают другой характерный вкус: пометка «по-мексикански» всегда вызывает ассоциации с сочетанием помидоров, свежих чили, лука и чеснока. Но наряду с помидорами основой для соусов, салс и супов здесь используют физалис – дальний родственник «золотых яблок». Его цитрусовый аромат прекрасно сочетается с кинзой и другими свежими травами. Зерновые культуры – основа мексиканской кухни. Кукурузные лепешки в сочетании со сваренной на медленном огне фасолью являются вторым главным повседневным продуктом и составляют основную часть ежедневного рациона. Кукурузная мука, или маса, превращается в приготовленный на пару обернутый в листья тамалес или используется для различных закусок.



## МЕНЮ

---

- Сопе с начинкой из цветков кабачка
- Суп с тортильей, чили, сыром и авокадо
- Тушеная свинина в красном соусе чили
- Мороженое из лайма с кахетой

# СОПЕ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ КАБАЧКА

В этой закуске, которая в Мексике называется *sopes de flores de calabaza* (*sopes* – это лепешки, *sopes*), цветы кабачка можно заменить на свежие цветки настурции (вам понадобится 50 цветков). Используйте только цветные и целые цветки.

## Для закуски (на 4 порции)

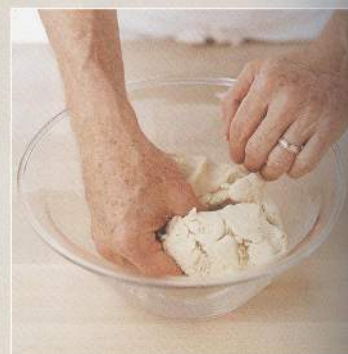
12 цветков кабачка  
450 г свежего перца поблано или больших зеленых чили  
1 стл. растительного масла  
1 большая луковица, нарезанная ломтиками толщиной 5 мм  
3 зубчика чеснока, мелко нарубленных  
½ ч.л. сушеного орегано

225 г свежего физалиса

3 стл. воды  
примерно 3 стл. тертого мексиканского сыра аньехо или другого сухого тертого сыра, такого как пекорино или пармезан

## Для сопе (лепешек)

150 г кукурузной муки маса арина  
½ ч.л. соли  
150 мл горячей воды  
4 стл. растительного масла



**1** Подготовьте цветы кабачка (с. 492). Отложите.

**2** Обжарьте чили и снимите кожицу (с. 492). Удалите черенки и семена. Отложите. Промойте очищенную мякоть и удалите остатки кожи и семян. Нарезьте на полоски шириной 5 мм. Отложите.

**3** Нагрейте в сковороде масло на умеренно сильном огне. Добавьте лук и жарьте примерно 5 мин: лук должен подрумяниться, но остаться чуть жестким. Добавьте чеснок и орегано и готовьте еще 1 мин, затем добавьте полоски чили. Снимите с огня.

**4** Отделите 120 мл смеси чили для сальсы. Добавьте к остатку в кастрюле цветки. Перемешивайте на умеренном огне в течение 1 мин или до тех пор, пока цветы не завянут. Приправьте примерно ¼ ч.л. соли или по вкусу. Отложите начинку.

**5** Сильно разогрейте гриль. Снимите шелуху с физалиса и обжарьте на гриле (с. 492). Остудите и переложите в блендер. Добавьте смесь чили и воду. Приготовьте гру-

бое пюре. Попробуйте и приправьте примерно 1 ч.л. соли. Сальса готова – отложите ее.

**6** Для приготовления теста для сопе смешайте кукурузную муку с солью и водой. Накройте крышкой и оставьте на 10 мин, затем, если необходимо, добавьте воду: тесто должно быть мягким (как песочное), но не липким. Разделите тесто на 8 равных частей. Сформируйте из каждого кусочка лепешку и быстро обжарьте на сковороде или на блиннице, затем сформируйте лепешки сопе (см. с. 491).

**7** Перед подачей на стол налейте 4 стл. масла в большую сковородку с ручкой или блинницу и умеренно нагрейте. Выложите сопе на смазанную маслом поверхность сковороды в один слой. Кулинарной кистью смажьте сопе сверху разогретым маслом.

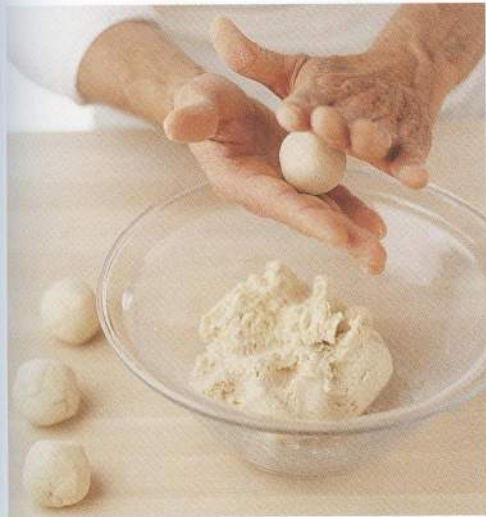
**8** Распределите цветки кабачка поверх сопе. Жарьте 1–1,5 мин, или пока снизу не станут хрустящими. Каждую сопе украсьте ложкой сальсы, присыпьте тертым сыром и подавайте горячими.



## ИЗГОТОВЛЕНИЕ СОПЕ

В Мексике кукурузные лепешки сопе – один из основных продуктов, как хлеб в Европе и США. Их готовят из предварительно высушенных кукурузных зерен, которые недолго варят на медленном огне с добавлением извести, а потом измельчают до однородной влажной пасты маса. Дегидратация и тонкий помол массы превра-

щает ее в то, что продается в магазинах под названием маса арина, которая сильно отличается от кукурузной муки или поленты, но делает масу не такой скоропортящейся. Ее легко восстановить теплой водой. Здесь описан способ приготовления сопе с приподнятыми краями, которые меньше и тоньше, чем тортильи.



**1** Разделите тесто на равные части (здесь – на 8 кусочков) и сверните в шарики. Накройте пищевой пленкой, чтобы не засохло. Нагрейте хорошо смазанную или с антипригарным покрытием сковороду диаметром 30 см или блинницу.



**2** Накройте рабочие поверхности пресса для изготовления тортильи пищевой пленкой соответствующего размера. Положите шарик теста на нижнюю поверхность и закройте пресс. Тесто окажется между листами пищевой пленки.



**3** Аккуратно сожмите пресс, чтобы получились небольшие лепешки диаметром 8,5 см и толщиной 5 мм. Откройте пресс и снимите пленку с верха тортильи.



**4** Переверните лепешку (так чтобы она лежала на вашей ладони) и отделите пищевую пленку с другой ее стороны.



**5** Положите маленькую лепешку на разогретую сковороду или блинницу. Примерно через 1–1,5 мин, когда лепешка начнет отставать от поверхности и немного поджарится, переверните ее и пеките еще минуту. Переложите на тарелку.



**6** Пока лепешки еще теплые, придайте им форму. Большим и указательным пальцами приподнимите по кругу края лепешки примерно на 1 см. Тортилья с приподнятыми краями и есть сопе.



## ПОДГОТОВКА ЦВЕТКОВ КАБАЧКА

Цветы использовались в мексиканской кухне еще с Доколумбовых времен в супах, при тушении и в начинках. В центральных и южных областях страны цветы продаются пучками по 2–3 дюжины почти весь год.



**1** Поверните заостренные чашелистики вокруг основания и удалите тычинки.



**2** Разрежьте выпуклую основу пополам, разрежьте лепестки поперек на 2 части.

## СУХАЯ ОБЖАРКА И ЧИСТКА ЧИЛИ

Чили содержит раздражающее вещество капсаицин. Сперва он попадает на пальцы, а потом на губы и глаза, поэтому перед обработкой перцев лучше надеть резиновые или латексные перчатки.

Альтернатива – обжаривать чили над открытым огнем (с. 354).



**1** Обжаривайте чили на открытом огне, переворачивая время от времени, 5–6 мин, пока кожица не вздуется и не лопнет.



**2** Переложите в миску, накройте полотенцем и оставьте на 5 мин. Почерневшую кожу снимите вручную.

## ПОДГОТОВКА ФИЗАЛИСА

Физалис – неотъемлемая часть мексиканской кухни, он придает выразительный вкус сальсам и соусам. Несмотря на то что многие мексиканские повара физалис просто тушат, жарка физалиса на гриле больше раскрывает его сладость и придает блюдам сладко-терпкий привкус.



**1** Удалите шелуху с поверхности физалиса. Выложите ягоды на покрытый фольгой противень.



**2** Поставьте на горячий гриль в 10 см от источника жара на 5–6 мин или пока кожа не почернеет и не вздуется. Переверните и жарьте с другой стороны.

# СУП С ТОРТИЛЬЕЙ, ЧИЛИ, СЫРОМ И АВОКАДО

Вместо свежего мексиканского сыра кесо фреско вы можете использовать другие рассыпчатые свежие сыры. Например, фету.

На 8 порций (для закуски);  
на 4–6 порций (для основного блюда)

8 покупных тортилий

растительное масло, для жарки

2 сушеных чили анчо

5 зубчиков чеснока, очищенных

1 луковичка, крупно нарубленная

450 г спелых помидоров

2 л наваристого куриного бульона

225 г свежего сыра кесо фреско,  
кубиками со стороной 1 см

1 большой авокадо, кубиками со  
стороной 1 см

1 разделенный на 8 долек большой  
лайм для украшения

**1** Разрежьте каждую лепешку пополам, а затем нарежьте полосками шириной 5 см. Налейте в большую кастрюлю растительного масла на высоту 1 см, нагрейте на умеренном огне до 180°C. Разделите тортильи на две порции. Постоянно помешивая, обжаривайте первую порцию до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки. Выньте шумовкой и обсушите на бумажном полотенце. Таким же образом обжарьте вторую порцию. Отложите.

**2** Надрежьте каждый чили, удалите черенок и семена. Порвите чили на плоские кусочки. Вылейте из кастрюли почти все масло, оставив лишь совсем немного на дне, и снова нагрейте. Быстро, примерно 30 с, обжаривайте перцы, переворачивая, пока не начнут источать вкусный аромат. Обсушите на бумажном полотенце. Отложите.



Обсушивание тортильи из фритюра

**3** Снова поставьте кастрюлю на огонь. Добавьте чеснок и лук и готовьте, постоянно помешивая, в течение примерно 7 мин или пока они станут золотистыми. Выньте чеснок

и лук, прижимая к стенке кастрюли, чтобы выжать максимальное количество масла. Измельчите в блендере или кухонном комбайне. Отложите.

**4** Сильно нагрейте гриль. Положите помидоры на покрытый фольгой противень и поставьте на 10 см над огнем. Жарьте 5–6 мин или пока не почернеют и не станут мягкими, потом переверните на другой бок. Когда помидоры остынут, снимите почерневшую кожицу. Удалите сердцевину, если она большая.

**5** Переложите помидоры в блендер вместе с жидкостью, которая образовалась во время их жарки. Смешайте с чесноком и луком в пюре.

**6** Поставьте кастрюлю на умеренно сильный огонь. Когда она нагреется, положите в нее пюре и, постоянно помешивая, готовьте примерно 10 мин или пока смесь не загустеет до консистенции томатного пюре. Добавьте бульон и доведите до кипения, затем не до конца накройте крышкой и медленно варите на слабом огне 30 мин. Попробуйте и добавьте ½ ч л соли (в зависимости от солёности бульона).

**7** Перед подачей разложите сыр и авокадо по мискам. Залейте томатным бульоном. Сверху украсьте обжаренными полосками тортильи и поджаренным перцем. Подавайте с дольками лайма.



## РЕГИДРАТАЦИЯ СУШЕНЫХ ЧИЛИ

В Мексике использование сушеных и свежих чили отличается так же, как использование изюма и винограда. Подсушивание перцев на огне раскрывает их естественную сладость, а регидратация смягчает остроту.



**1** Выньте черенок и вытряхните семена. Порвите перец на плоские кусочки.



**2** Обжаривайте в небольшом количестве масла по несколько штук нескольких секунд с каждой стороны. Обсушите и положите в миску.



**3** Залейте чили горячей водой и накройте тарелкой; перцы должны быть целиком погружены в воду. Оставьте на 30 мин, затем откиньте.

## ТУШЕНАЯ СВИНИНА В КРАСНОМ СОУСЕ ЧИЛИ

По-испански блюдо называется Lomo de puerco con chile Colorado.

### На 6 порций

115 г сушеных перцев чили гуахильо длиной 10–12 см (около 18 шт) или других чили средней остроты с гладкой кожицей

5 ст.л. растительного масла

2 большие луковицы, нарезанные кубиками; несколько колец для украшения

8 зубчиков чеснока, накрошенных

½ ч.л. свежемолотого тмина

½ ч.л. свежемолотого черного перца

½ ч.л. сушеного орегано

750 мл свиного или куриного бульона

кусоч свиной корейки весом 1,1–1,35 кг, без костей

около 1½ ст.л. сахарного песка

675 г листьев мангольда (без стеблей), нарезанных на полоски шириной 1 см

**1** Обжарьте чили в масле в большой жароупорной керамической или стеклянной кастрюле на умеренном огне, затем регидрируйте (см. слева).

**2** Снова поставьте кастрюлю на огонь. Добавьте кубики лука и готовьте примерно 7 мин или пока лук не станет золотистым. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 мин. Переложите половину смеси в блендер, выжав из лука и чеснока максимум масла. Остаток смеси переложите в большую сковороду.

**3** Добавьте в блендер тмин, перец, орегано и 360 мл бульона. Откиньте чили и добавьте в блендер. Приготовьте однородное пюре. Протрите в миску через среднее сито.

**4** Снова поставьте кастрюлю на умеренно сильный огонь. Положите в нее свиную корейку жирной стороной вниз и подрумяньте примерно 5 мин. Переверните и подрумяньте с другой стороны. Выложите на тарелку.

**5** Переложите в кастрюлю пюре из чили. Готовьте, помешивая, примерно 7 мин или пока не уварится до консистенции томатного пюре. Добавьте оставшийся бульон и хорошенько перемешайте, убавьте огонь и варите примерно 15 мин.

**6** Нагрейте духовку до 180°C. Попробуйте соус и добавьте примерно 1 ч.л. соли и сахара. Снова положите корейку в кастрюлю и накройте. Поставьте в духовку и тушите 30 мин: свинина внутри получится чуть розовой, а кулинарный термометр будет показывать около 63°C. Дайте свинине постоять раскрытой 15 мин, пока будете готовить зелень.

**7** Мангольд разделите на две порции и обваривайте по 4–5 мин, помешивая. Листья должны остаться чуть жесткими. Поставьте сковороду с луковой смесью на умеренно сильный огонь. Добавьте мангольд, и, помешивая, готовьте 3–4 мин или до мягкости. Попробуйте и добавьте примерно 1 ч.л. соли.

**8** При подаче щедро налейте соус в большое теплое блюдо или небольшие порционные тарелки. Выложите мангольд. Нарежьте свинину и разложите среди зелени. Украсьте кольцами лука.



# МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЛАЙМА С КАХЕТОЙ

Запах цедры и терпкий сок лайма придают этому мороженому Helado de limon («Замерзший лимон») настоящий мексиканский вкус. Текила придает экзотический вкус. Если у вас нет мороженицы, основу мороженого можно заморозить в неглубокой кастрюле при постоянном взбивании, но текстура тогда получится не такая однородная, как у обычного мороженого. Мороженое подается с кахетой – мексиканской карамелью.

## На 6 персон

### Для мороженого

тертая цедра 1 лайма (примерно 1 ст.л.)

5 ст.л. сока лайма

150 г сахарного песка

120 мл нежирных сливок

240 мл жирных сливок для взбивания

4 ст.л. обычного йогурта

1 ч.л. ванильного экстракта, предпочтительно мексиканского

1 ст.л. текилы или светлого рома

веточки мяты для украшения (по желанию)

### Для кахеты

2 л козьего молока

200 г сахарного песка

кусочек палочки корицы длиной 5 см, предпочтительно мексиканской корицы

½ ч.л. соды, растворенной в 1 ст.л. воды

**1** В большой миске тщательно перемешайте цедру и сок лайма, сахар, нежирные сливки, сливки для взбивания, ванильный экстракт и текилу. Перелейте в мороженицу и заморозьте в соответствии с инструкциями изготовителя. Переложите в контейнер для замораживания и верните в морозильник на несколько часов, желательно на ночь.

**2** Для кахеты возьмите большую тяжелую сковороду, налейте в нее козье молоко, добавьте сахар и корицу и поставьте на медленный огонь. Постоянно помешивайте. Когда молоко начнет закипать, снимите с огня и добавьте гашеную соду – если молоко было кислым, смесь начнет пениться, но это не должно вас пугать.

**3** Когда пузырьки спадут, снова поставьте кастрюлю на огонь. Варите примерно 2 ч или пока смесь не загустеет и не превратится в карамель (см. ниже). Проверить ее консистенцию можно так: налейте немного карамели на тарелку и поставьте на несколько минут в холодильник. Затем проверьте ложкой – карамель должна быть не гуще меда. Снимите с огня и перелейте через мелкое сито в миску. Остудите. Накройте крышкой и, если не будете использовать сразу, поставьте в холодильник.

**4** Разложите мороженое по креманкам или мисочкам и щедро полейте кахетой. При желании украсьте каждую порцию веточкой мяты и подавайте.



## КАХЕТА НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ

Эту мексиканскую карамель по традиции варят из козьего молока, которое при варке на медленном огне с сахаром и корицей постепенно загустевает и приобретает красивый коричневый цвет. В Мексике кахета подается везде – от уличных забегаловок, где ею поливают спелые бананы, до дорогих ресторанов, десертная карта которых включает крепы с кахетой. В плотно закрытой посуде кахета может храниться в холодильнике несколько месяцев.



**1** Варите козье молоко с сахаром на медленном огне примерно 1 ч, регулярно помешивая, пока оно не приобретет светло-золотистый цвет.



**2** Варите на медленном огне еще примерно 1 ч, регулярно помешивая, пока смесь не потемнеет до карамельно-коричневого цвета и не загустеет до консистенции меда.





# КОНДИТЕРСКИЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



*Pierre Hermé*

ПЬЕР ЭРМЕ

Искусство изготовления кондитерских и мучных изделий существует еще со времен древних египтян, которые первыми начали делать пироги из дрожжевого теста. Греки делали тесто из муки, меда и семян кунжута и выпекали из него различные изделия с миндалем, маком, медом и черным перцем. Аристофан, греческий драматург, живший в V в. до н.э., упоминал в своей комедии «Ахарняне» выпечку с кунжутом и фруктовые сладости. Аналогичные ингредиенты появляются в классических римских рецептах, которые в средневековом изложении дошли до нас в старейшей сохранившейся поваренной книге – рецептах Апиция, римского гурмана I в. н.э. Войска Александра Македонского принесли в Средиземноморье сахарный тростник; крестоносцы познакомили Европу с восточными специями и орехами; шоколад был привезен в Испанию в XVI в. конкистадорами, покорившими империю ацтеков в Мексике. Все эти события значительно обогатили кулинарию средневековой Европы. Итальянские заимствования достижений поваров Ближнего Востока привели к появлению выпечки и изделий из сладкого теста.

**Итальянские новшества** Воздействие этих идей на итальянскую кулинарию обнаружилось после того, как Бартоломео Скаппи (Bartolomeo Scappi), повар двух римских пап, опубликовал в 1570 г. свою поваренную книгу *Opera*. Для кулинарии Скаппи сделал то же, что Микеланджело для искусства. Его поваренная книга была издана в то время, когда в Италии люди изучали искусство красивой жизни, наслаждались хорошими манерами, стильной одеждой и мебелью и изысканной кухней. Скаппи стал первым европейцем, изучившим арабское искусство приготовления сладостей. Он детализировал несколько утонченных методов приготовления сладкого и соленого теста и использовал их в более чем 200 рецептах. Один из видов теста, описанного Скаппи, представляет собой слои, которые поливают топленным салом, а затем складывают и раскатывают – так было положено начало слоеному тесту. Эти новые идеи переместились во Францию, где спустя примерно 85 лет была опубликована первая французская книга, полностью посвященная выпечке. Основателем французской классической кулинарии стал Франсуа Пьер де ла Варен (François Pierre La Varenne). Ему приписывают авторство книги «Французский кондитер» (*Le Pâtissier François*) – первого всеобъемлющего французского труда о кондитерском производстве. Книга была напечатана в 1655 г., и до нашего времени дошло лишь несколько экземпляров. В ней приводились пошаговые инструкции, давались точные указания по весу ингредиентов и контролю температуры. Изложенные де ля Вареном рецепты изготовления теста для пирогов, слоеного теста, макарон и вафель очень похожи на те, которые используются сегодня.

Изготовление мучных кондитерских изделий стало полноправным искусством, и в течение XVIII в. повара создавали новые виды сладкой выпечки. Так, пекари за это время обнаружили, что просеивание муки через шелковую ткань с тонким переплетением позволяет удалить большую часть зерновых оболочек. Оказалось, что для поднятия теста необязательно использовать дрожжи; теперь кондитеры могли сделать легкое воздушное тесто из очищенной муки и яиц. А в 1720 г. швейцарский кондитер впервые смешал вместе взбитые яичные белки и сахар и создал первые безе.

**Французское совершенство** В начале XIX в. кондитерское дело достигло новых высот благодаря разработкам Антонина Карема. Он родился в 1783 г. в бедной семье и в 10 лет буквально оказался на улице. Мальчик постучался в дверь таверны, был взят на работу и прошел шестилетний период ученичества. В 17 лет он пошел работать в *Bailly* – одну из самых знаменитых кондитерских того времени.

В те дни профессия кондитера считалась очень престижной, ведь именно кондитеры отвечали за огромные декоративные композиции, венчавшие величественные трапезы. Карем очень преуспел в создании этих сладких шедевров и даже выпустил в 1815 г. две книги с сотнями рисунков роскошно украшенных произведений кондитерского искусства в виде ветряных мельниц, руин, каскадов и храмов. Статус кондитерского дела постоянно повышался, и оно скоро стало рассматриваться в качестве высокого искусства. Беспрецедентное экономическое процветание, достигнутое в определенный период в Европе, вылилось в создание на континенте тысяч кондитерских, а кафе Вены и Будапешта стали соперничать с парижскими за первенство в производстве пирожных и других кондитерских изделий. Сегодня пышные витрины уже не в моде, но, к счастью, во многих кондитерских и кафе традиция создания изысканной выпечки по-прежнему процветает. В этой главе вы почерпнете опыт многовековых традиций кондитерского дела, который позволит вам выпекать вкуснейшие пирожные, бисквиты и другие изделия из сдобного теста.







# ВЫПЕЧКА

Старая поговорка гласит: хороший пекарь «должен иметь холодные руки и горячее сердце». Это недалеко от истины. Создание тающей во рту выпечки – дело несложное, но требующее исключительного терпения и внимания к деталям. В точности следуйте инструкциям, и вы получите огромное удовольствие от работы с ингредиентами и сможете создать действительно прекрасные пирожные.

Работая с тестом, очень важно давать ему достаточно времени для «отдыха» и охлаждения. В точности выдерживайте время отставания, приведенное в каждом рецепте, тогда тесто не будет опускаться и с ним будет проще работать. Среди всех видов кондитерского

теста справедливо выделяется тесто пат бризе и его многочисленные «сладкие» вариации. После окончания выпекания из него получаются плотные, рассыпчатые и хрустящие коржики, из которых делают удобные «контейнеры» для тартов и крепкие основы для многослойных кондитерских изделий. Сложную структуру имеет слоеное тесто, которое создается путем многократных раскатываний и складываний, а после выпекания образует тонкие маслянистые хлопья. Влажное и воздушное заварное тесто в духовке поднимается и образует хрустящую оболочку с пустотами внутри. В такие формы хорошо ложатся разнообразные начинки, особенно кремы.

## НЕСЛАДКОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО (ПАТ БРИЗЕ)

Этого количества теста достаточно для приготовления 4 тартов (24–26 см), или 6 пирогов (20 см), или 16 пирожков (10 см). Тесто можно использовать сразу после отставания. Плотно завернутым его можно 2 суток хранить в холодильнике, а также заморозить и использовать порциями. Размораживают такое тесто медленно в холодильнике, не вымешивайте его повторно: оно потеряет текучую текстуру.

### Выход 1 кг выпечки

375 г сливочного масла (довести до комнатной температуры и разрезать на куски)

2 неполные ч.л. соли

1 яичный желток

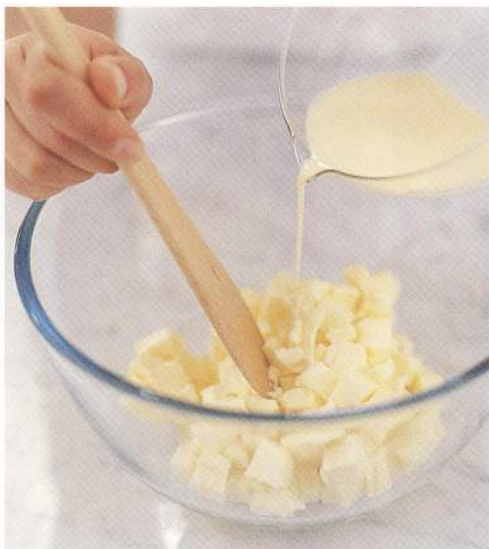
2 неполные ч.л. сахарной пудры

100 мл цельного молока комнатной температуры

500 г простой белой муки плюс еще немного для посыпки

### ЗАМЕШИВАНИЕ ВРУЧНУЮ

Это не классическое песочное тесто – вместо воды оно сделано на молоке и яйцах, поэтому выпечка получится мягкой и хрустящей. При приготовлении такого теста очень важна легкость рук и скорость: весь процесс не должен занять более 4–5 мин, иначе выпечка получится очень плотной.



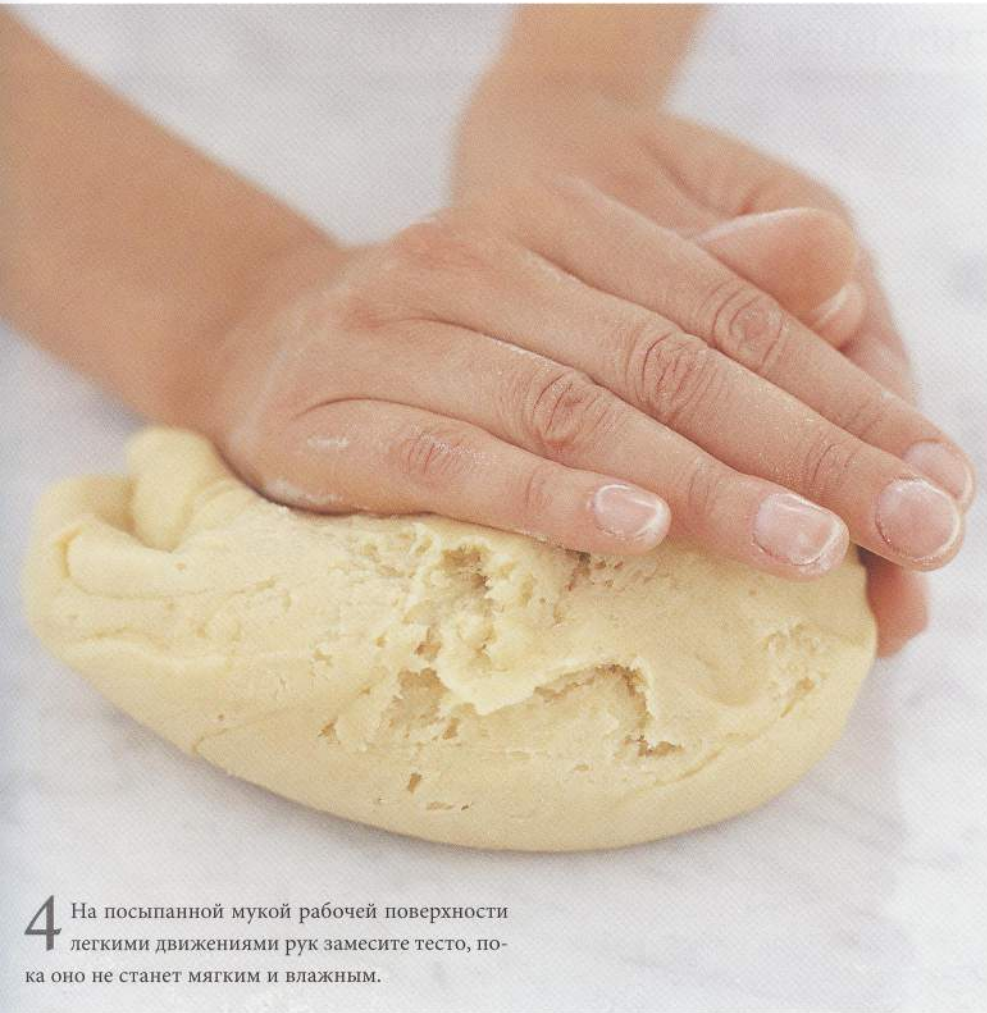
**1** Поместите масло в миску, разомните его деревянной ложкой, чтобы масло стало мягче. Размешайте в масле соль и яичный желток. В миске смешайте сахар и молоко. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте смесь в размягченное сливочное масло.



**2** Просейте муку в неглубокую миску и полностью размешайте ее в масляной смеси.



**3** Рукой или деревянной ложкой аккуратно перемешайте тесто и выложите его в миску.



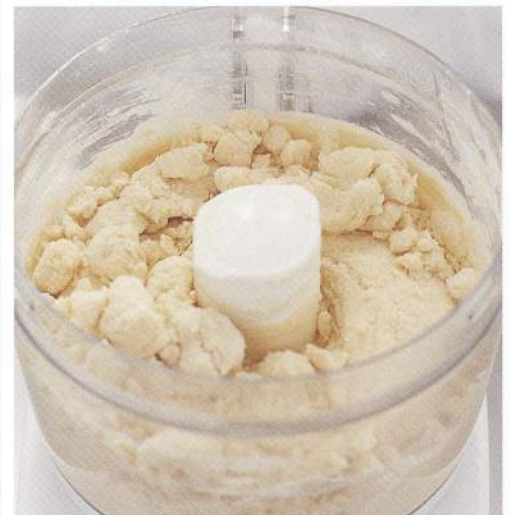
**4** На посыпанной мукой рабочей поверхности легкими движениями рук замесите тесто, пока оно не станет мягким и влажным.

## КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Идеален для приготовления пат бризе: процесс идет очень быстро. Важно остановить машину в тот момент, когда тесто уже можно собрать в шар.



**1** Установите в кухонном комбайне металлическое лезвие. Добавьте масло, соль, яичный желток, сахар и молоко и смешайте в однородный крем. Просейте муку в миску и добавьте в чашу комбайна.

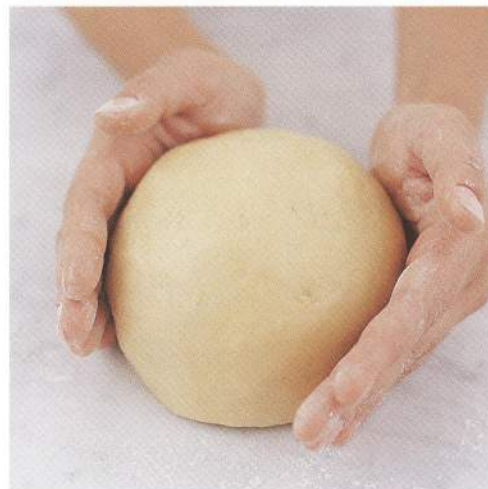


**2** Перебейте смесь в импульсном режиме, дожидаясь, пока она не начнет собираться воедино. Как только из теста сформируется шар, остановите комбайн. Оберните шар в пищевую пленку и поставьте в холодильник минимум на 2 ч.



## ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ

Такое тесто делается за минуты, но для него очень важно охладиться нужное время. Отстаивание в холодильнике — это шанс «расслабиться» для клейковины, содержащейся в муке. Эффективное охлаждение не даст тесту слишком осесть, когда оно окажется в горячей духовке.



**5** Сделайте из теста шар, немного его погладьте и заверните в пищевую пленку. Оставьте постоять в холодильнике не менее чем на 2 ч.

## РАСКАТЫВАНИЕ ТЕСТА И ВЫСТИЛЕНИЕ ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ

Песочное тесто легче раскатывать на поверхности, хорошо посыпанной мукой. Если вы новичок в деле приготовления выпечки, то можете попытаться раскатывать тесто, поместив его между двумя большими листами пергаментной бумаги. Время от времени приподнимайте верхний лист бумаги, чтобы он не прилипал к тесту.



**1** Смажьте сливочным маслом кольцо для выпекания тарта или форму со снимающимся дном. Поместите кольцо на противень, покрытый пергаментной бумагой.



**2** Посыпьте тесто мукой и раскатайте его на посыпанной мукой рабочей поверхности в ровный слой толщиной 3–5 мм.



**6** Снова уберите излишки муки и раскатайте тесто по форме.



**7** Прижмите тесто ко дну и поднимите его на внутренней стороне кольца.



**8** Прокатайте скалку по тесту, отрежьте его излишки.



**3** Подведите под тесто гибкую лопатку, чтобы предотвратить прилипание.



**4** Тщательно сметите излишки муки сухой щеткой.



**5** Намотайте половину теста на скалку и перенесите его в форму.

### ТРЕЩИНЫ

Если по ходу дела тесто трескается или ломается, просто залатайте разрывы небольшими кусочками того же теста. Смочите края «заплатки» водой, чтобы она легче приклеивалась к основанию, и аккуратно разровняйте пальцами, стараясь не слишком растягивать тесто.



**9** Кончиками пальцев прижмите тесто ко дну и подтяните его вверх по внутренней стороне кольца.



**10** Проколите основание торта во многих местах вилкой и поставьте его в холодильник на 30 мин.

## ГРУШЕВЫЙ ТАРТ «БУРДАЛУ»

Классическое произведение французского кондитерского искусства, этот вкусный пирог назван в честь одной из улиц в 9-м округе Парижа. Карамельное покрытие придает фруктовому тарту прекрасный глубокий вкус, что оправдывает дополнительные усилия, необходимые при его приготовлении.

**На тарт диаметром 22 см**

1,1 кг твердых спелых груш Вильямс

6 ст.л. лимонного сока

половинка стручка ванили,  
разрезанная пополам вдоль и молотая

300 г песочного теста (с. 500)

280 г миндального крема (с. 561)

полбанки абрикосового варенья или желе из айвы



**1** Накануне очистите груши, разрежьте пополам и удалите сердцевину. Поместите в миску и вылейте на них 3 ст.л. лимонного сока. Налейте в кастрюлю 1 л воды, 3 ст. л. лимонного сока, ваниль. Доведите до кипения. Добавьте груши. Накройте кастрюлю картонным

и варите на слабом огне 10–15 мин. Накройте крышкой и оставьте в сторону, чтобы раствор за ночь настоялся.

**2** На следующий день раскатайте тесто толщиной 3 мм и выложите им кольцо для выпе-

пания диаметром 22 см (с. 502). Обрежьте тесто, а затем, захватывая тесто большим и указательным пальцами, подтяните его края вверх. Равномерно размажьте по основе миндальный крем. Выложите сверху подготовленные груши сердцевинами вниз.

**3** Разогрейте духовку до 180°C и выпекайте тарт 30 мин. Дайте пирогу остыть, чтобы он стал чуть теплым, а затем выньте из кольца и поместите на решетку.

**4** В кастрюле подогрейте абрикосовый джем, размешайте его ручным блендером, а затем протрите через сито, чтобы удалить кусочки кожуры (если это необходимо). Смажьте поверхность тарта растопленным абрикосовым джемом.



### КАРАМЕЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ

Чтобы создать дополнительное карамельное покрытие, сделайте темно-золотистый карамельный сироп из 30 г сахарной пудры и небольшого количества воды (с. 550–551). Снимите кастрюлю с огня и добавьте 10 г сливочного масла и 20 г крем-фреша. Непосредственно перед подачей доведите карамель до кипения и сразу же разлейте ее по всей поверхности тарта.

## Хрустящий тарт с фисташками и вишнями

Этот пирог сочетает классические вкусы фисташек и вишни, а его посыпка содержит нотки кардамона. Контрасты рассыпчатого теста, сливочной начинки и хрустящей посыпки делают этот тарт очень аппетитным десертом.

### На тарт диаметром 26 см

- 500 г замороженных или свежих вишен без косточек
- 80 г сахарной пудры
- 300 г несладкого песочного теста (с. 500)
- 300 г замороженных или свежих плодов черемухи (без косточек)

### Для миндально-фисташкового крема

- 50 г очищенных фисташек
- 2 капли горькой миндальной эссенции
- 125 г сливочного масла, кусочками
- 125 г сахара для глазурирования
- 125 г тертого миндаля
- 12,5 г кукурузной муки
- 1 ст. л. кирша
- 2 яйца
- 25 г очищенных фисташек (раздробленных)
- 150 г заварного крема (с. 560) или крем-фреша

### Для посыпки

- 50 г сливочного масла комнатной температуры
- 50 г сахарной пудры
- 50 г молотого миндаля
- 50 г простой белой муки
- щепотка молотого зеленого кардамона
- щепотка флёр-де-сел

В ночь перед выпеканием положите сахар и вишни в неглубокую миску, чтобы они пустили сок. На следующий день, за 1 ч до использования, процедите его.

Для крема пестиком разотрите в ступке фисташки с миндальной эссенцией в пасту. Поместите масло в кухонный комбайн и перебейте до состояния крема. Постепенно добавьте (именно в этом порядке, не смешивая между собой) пасту из фисташек, сахар для глазурирования, молотый

миндаль, кукурузную муку, кирш, яйца, измельченные фисташки и заварной крем. Медленно перемешайте. Поместите крем в мелкую миску и накройте пищевой пленкой. Убедитесь, что она касается поверхности крема. Охладите смесь.

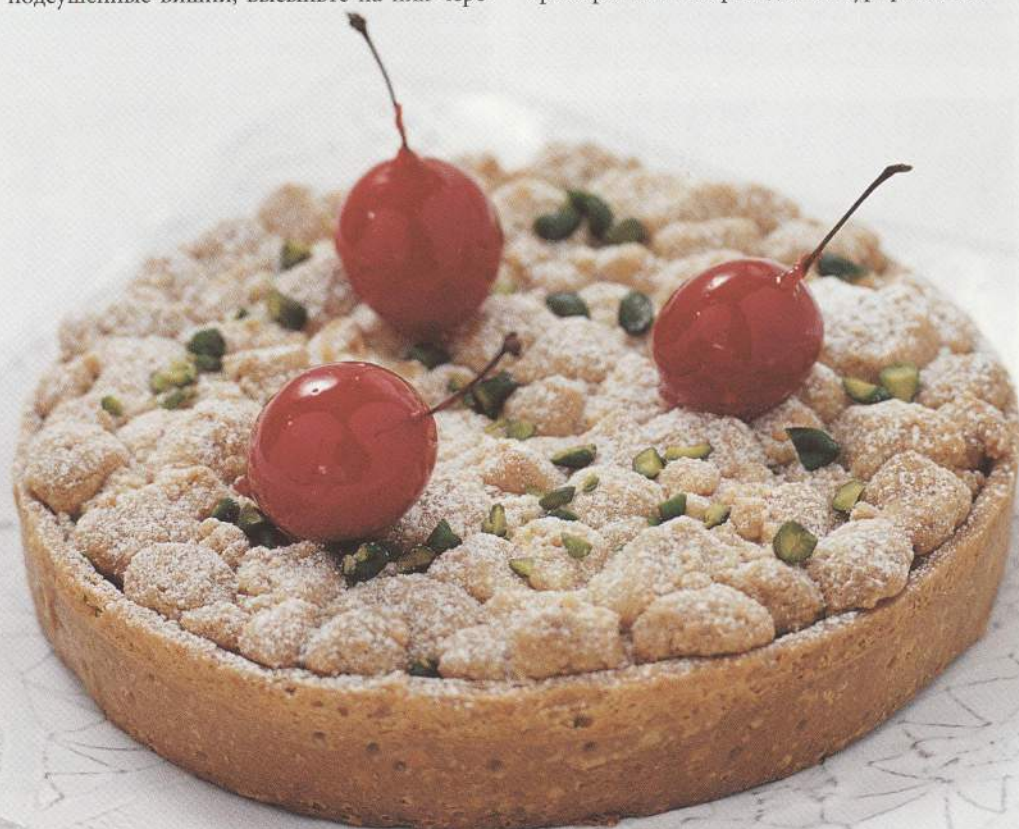
Для посыпки положите в миску сливочное масло, сахар, молотый миндаль, муку, молотый кардамон и щепотку соли и разотрите эту смесь кончиками пальцев. Охладите смесь в течение 2 ч, чтобы она затвердела. Выложите массу на решетку и протрите ее, чтобы она разделилась на небольшие кусочки. Поставьте посыпку в холодильник.

Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом форму для выпекания тарта диаметром 26 см. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности, затем выложите его в форму (с. 502). Нанесите на дно тонкий слой миндально-фисташкового крема. Выложите подсушенные вишни, высыпьте на них чере-



Чтобы сделать посыпку, продавите массу через решетку

муху. Покройте тарт оставшимся миндально-фисташковым кремом. Поместите в разогретую духовку на 10 мин. Выньте тарт и посыпьте посыпкой. Верните в духовку и выпекайте еще 15–30 мин. Дайте остыть, а затем припорошите сахаром для глазурирования.



## ВЫПЕЧКА «СЛЕПОГО» ТАРТА

«Слепым» тартom называют корж без начинки, полуфабрикат. Кондитеры часто используют коржи, пропеченные частично или полностью в зависимости от начинки. Если начинка влажная, например заварной крем, корж предварительно частично пропекают, чтобы пирог не отсырел. При этом используют груз из кулинарной фасоли, чтобы в процессе выпечки корж не потерял форму.



**1** Вырежьте из пергаментной бумаги круг размером немного больше, чем кольцо или форма для выпекания тарта. Сложите пополам несколько раз, чтобы он принял форму клина, и ножницами сделайте несколько надрезов на внешнем крае – бумага, помещенная в кольцо, будет плотно прилегать.

**2** Застелите тестом кольцо или форму для тарта (с. 502–503). Накройте основу и боковые стороны коржа подготовленным пергаментом, завернув бумагу у внешней стороны кольца. Выложите на бумагу сушеные бобы (кулинарные «бобы» слишком тяжелы для выпечки из песочного теста).



**3** Разогрейте духовку до 180°C. Поместите заготовку тарта в духовку и выпекайте 18–20 мин – она будет частично готова. Для того чтобы выпечь тарт полностью, удалите бобы и бумагу, а затем верните корж в духовку.

**4** Продолжайте выпекать, пока тарт не приобретет богатый золотистый цвет, т.е. еще 6–7 мин. Охладите тарт на решетке. Выньте его из кольца или из формы до или после заполнения, в зависимости от указаний, данных в рецепте.

## ПАТ СУКРЕ

Этого количества сладкого песочного теста будет достаточно для изготовления 3 тартов диаметром 26–28 см или 5 пирогов диаметром 24 см. Тесто можно заморозить: разделите его на шарики нужных размеров и поставьте в морозилку. Перед приготовлением такое тесто нужно разморозить в холодильнике. Не трогайте тесто до раскатывания.

### ЗАМЕШИВАНИЕ ПАТ СУКРЕ



**1** Просейте муку на рабочую поверхность. Посыпьте ее солью, добавьте кусочки сливочного масла. Разомните руками муку и масло, пока масса не примет вид мелких крошек без признаков масла.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- При вымешивании теста вручную лучше всего использовать мраморную или деревянную доску. Месите тесто как можно быстрее.
- Важно, чтобы тесто отлежалось указанное для него время. Это позволит ему «расслабиться» и стать мягче, а также предотвратит от растрескивания при раскатывании.

**Выход 1,1 кг теста**

500 г простой белой муки

4 щепотки флёр-де-сел

300 г сливочного масла, довести до комнатной температуры и нарезать на куски

¼ ч.л. порошка ванили или семена из одного стручка ванили (с. 562)

190 г сахарной пудры

60 г молотого миндаля

2 яйца



**2** Перемешайте ваниль и сахарную пудру и добавьте их вместе с молотым миндалем к мучной смеси.



**3** Сделайте ямку в центре смеси, вбейте туда яйца.



**4** Кончиками пальцев перемешайте ингредиенты, чтобы образовалось мягкое тесто. Не перемесите его! Нажмите на тесто ладонями, толкая его от себя, затем подтолкните его к себе, так чтобы оно приняло форму шара. Оберните тесто в пищевую пленку и поставьте в холодильник минимум на 4 ч, чтобы оно застыло.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО МИКСЕРА

При использовании электрического миксера ингредиенты смешиваются быстро, и важно остановить процесс, как только компоненты соединятся. То же самое относится к использованию кухонного комбайна.



**1** Просейте муку и сахарную пудру. Вбейте яйца в миску, положите масло в чашу миксера. Пользуясь насадкой «весло», перемешайте масло, пока оно не размякнется.

**2** Добавьте, по порядку, сахарную пудру, молотый миндаль, соль, ваниль, яйца и, наконец, муку. Перемешайте массу в кухонном комбайне, работая в медленном или импульсном режиме. Тесто должно принять форму шара. Как только это произойдет, остановите обработку, иначе тесто потеряет свою нежную песочную текстуру.

**3** Оберните тесто в пищевую пленку и слегка его сдавите. Дайте постоять в холодильнике не менее 4 ч, пока оно не затвердеет. Тесто можно хранить в холодильнике 48 ч.



# ЛИМОННЫЙ ТАРТ

Обычный герой витрин французских кондитерских, лимонный тарт является идеальным десертом. Рассыпчатое тесто составляет контраст с гладкой, шелковистой начинкой, что само по себе изысканно, но еще лучше, когда тарт подают с красными ягодами, фруктовой подливой или со сливками.

## На тарт диаметром 26 см

5 невоощеных лимонов

240 г сахарной пудры

4 яйца

160 мл свежевыжатого лимонного сока

300 г масла, довести до комнатной температуры, нарезать на куски

полностью выпеченный корж из сладкого заварного теста диаметром 26 см (с. 506)

яблочное желе или желе из айвы для глазури (по желанию)



**1** Натрите цедру лимона над большой миской. Всыпьте сахар. Обеими руками разотрите лимонную цедру в сахаре, пока смесь не станет влажной и зернистой. Добавьте яйца, перемешайте. Влейте лимонный сок.

**2** Поместите миску над кастрюлей с медленно кипящей водой. Дно миски не должно касаться воды в кастрюле. Проварите, помешивая венчиком, пока лимонный крем не достигнет температуры 82–83°C по цифровому термометру.



## ЛИМОННЫЙ КРЕМ

■ Чтобы придать тарту чистый, отчетливый вкус, возьмите свежевыжатый лимонный сок — ничто другое такой вкус не обеспечит.

■ При приготовлении лимонного крема существует тонкий момент. Он наступает, когда к горячей смеси яиц, сахара и лимонного сока, разбавленного горячей водой, добавляют масло. Дело в том, что смесь, которую готовят при температуре 82–83°C, перед добавлением масла нужно охладить до 60°C. Если смесь будет не в меру горячей, то масло слишком быстро растает, и текстура крема безвозвратно изменится.

■ Чтобы получить воздушный крем с идеально однородной текстурой, взбивайте смесь ручным блендером полные 10 мин — именно за это время в нем полностью растворится сливочное масло.

■ Для усиления лимонного вкуса выложите на расплавленную и охлажденную глазурь небольшие кубики засахаренного лимона или тонкие ломтики свежего лимона.



**3** Процедите крем в большую миску. Дайте остыть до 60°C, время от времени перемешивая. Добавьте масло по одному кусочку, размешивая их в креме ручным блендером. Взбивайте крем ручным блендером на полной скорости 10 мин, пока он не станет совершенно однородным.

**4** Влейте охлажденный лимонный крем в выпеченный корж. Разровняйте поверхность с помощью кондитерской лопатки. Поставьте тарт на сервировочное блюдо и снимите кольцо для выпекания.



**5** Чтобы сделать глазурь для тарта, растопите немного яблочного или айвового желе в маленькой кастрюле на слабом огне или в миске в микроволновой печи. Равномерно полейте охлажденную глазурью лимонный крем.

Лимонный тарт – замечательное свежее цитрусовое завершение любой трапезы

## СЛАДКОЕ ТЕСТО (ПАТ САБЛЕ) С КОРИЦЕЙ

В этом рецепте используются вареные желтки. Варите 2 яйца 10 мин начиная с момента закипания воды. Слейте воду, быстро опустите яйца в миску с холодной водой. Очистите яйца, дайте им остыть. Разрежьте пополам, выньте желтки и протрите через сито в миску. Теста хватит на 3 коржа диаметром 22 см, выпекаемых в кольце для тарта, или 1 тарт диаметром 26 см, выпекаемый в форме.

### Выход 500 г выпечки

200 г масла, доведенного до комнатной температуры, нарезанного на куски

40 г сахарной пудры

35 г молотого миндаля

18 г (2 ч.л.) молотой корицы

2 желтка из сваренных вкрутую яиц

1 ст.л. выдержанного темного рома

щепотка флёр-де-сел

1 г (¼ ч.л.) пекарского порошка

200 г простой белой муки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВРУЧНУЮ



**1** Поместите масло в миску и взбейте деревянной ложкой до образования крема. Добавьте сахарную пудру, молотый миндаль, молотую корицу, протертые яичные желтки, ром и соль и перемешайте все с маслом.



**2** Смешайте разрыхлитель с мукой, затем постепенно добавляйте к смеси масло. Перемешивайте, пока вся мука полностью не размешается. Тесто должно стать очень мягким на ощупь.



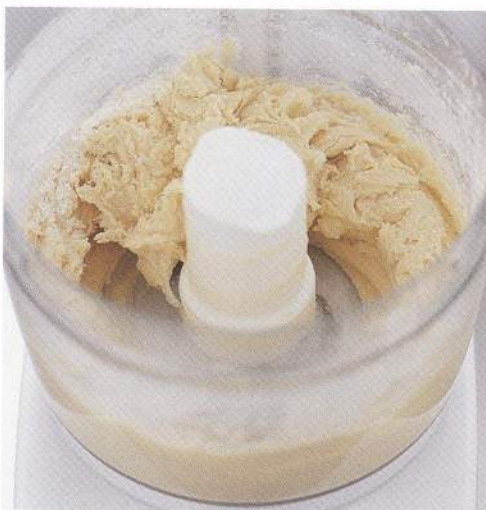
**3** Соберите тесто в шар. Если вы делаете коржи, то разделите шар на 3 части. Оберните каждый шар в пищевую пленку. Перед использованием охладите не менее 4 ч.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КУХОННОГО КОМБАЙНА

**1** Поместите масло в миску кухонного комбайна с металлическим лезвием. Взбивайте на средней скорости, пока масло не превратится в крем. Добавьте сахарную пудру, молотый миндаль, молотую корицу, яичные желтки и соль.

**2** Взбивайте на средней скорости, пока смесь не станет однородной. Добавьте ром. Смешайте разрыхлитель и муку. Добавьте муку к взбитому маслу и перебивайте массу в импульсном режиме, пока мука полностью не размешается.

**3** Смесь должна быть очень мягкой. Сделайте из нее шар, разделите его на 3 части, заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 4 ч.



### ХРАНЕНИЕ ТЕСТА

- Тесто можно держать в холодильнике до 2 дней или запечатать в вакуумную упаковку.
- Перед использованием тесто нужно хорошо охладить. Любые трещины можно заделать мелкими кусочками теста.

## ВЫПЕЧКА КОРЖА ИЗ ТЕСТА

Если вы делаете больше 1 коржа, то, работая с одной частью теста, держите оставшуюся часть в холодильнике, пока не понадобится. Убедитесь, что рабочая поверхность и тесто хорошо присыпаны мукой, так как это тесто очень мягкое. Обрезки теста можно охладить, а затем вновь раскатать и нарезать, чтобы изготовить из них, например, небольшие печенки.



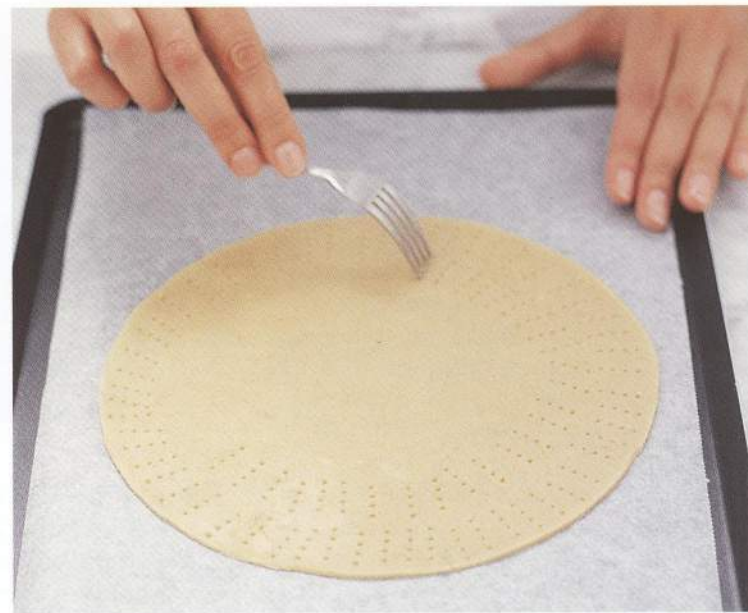
**1** Посыпьте мукой рабочую поверхность и само тесто. Раскатайте тесто в лист толщиной 3 мм. Удалите излишки муки сухой щеткой. Поставьте кольцо на тесто для выпечки тарта и сильно на него надавите.



**2** Аккуратно проведите вокруг внутреннего края кольца небольшим острым ножом. Снимите кольцо, уберите излишки теста.



**3** Подведите под корж дно формы для выпечки или карбоновый диск. Поместите на противень лист пергамента и сдвиньте на него корж.



**4** Проколите тесто вилкой в нескольких местах и накройте пищевой пленкой. Охладите 30 мин. Разогрейте духовку до 180°C и выпекайте 18–20 мин.

## ТОРТ «МОЦАРТ»

Это замечательное кондитерское изделие состоит из хрустящих сладких коржей с корицей, проложенных муссом из темного шоколада и яблочных кубиков, также с ароматом корицы.

### На 8 порций

200 г яблок с ярким вкусом  
(Кокс Орандж Пиппин, Гренни Смит)

15 г сливочного масла

щепотка молотой корицы

15 г сахарной пудры

3 ст.л. темного рома

### Для шоколадного мусса

250 г высококачественного темного шоколада

70 г крем-фреша

1 палочка корицы

6 яичных белков

40 г сахарной пудры

### Для сборки торта

3 готовых коржа диаметром 22 см из сладкого теста с корицей (с. 510)

150 г высококачественного темного шоколада, охлажденного

четвертинка яблока

немного лимонного сока

яблочное желе для глазури

какао-порошок для посыпки

2 палочки корицы

**1** Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте мелкими кубиками. Таких кубиков должно набраться на 150 г. Нагрейте сливочное масло, чтобы оно начало шипеть, добавьте нарезанные кубиками яблоки. Всыпьте корицу и сахар. Дайте яблокам карамелизоваться; следите, чтобы они не разрушились. Влейте ром и подожгите (фламбируйте) смесь. Вылейте ее на тарелку и дайте полностью остыть.

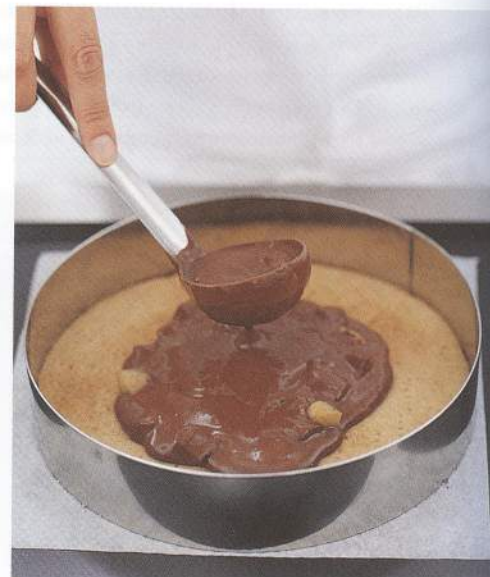
**2** Покрошите шоколад и растопите его в миске, стоящей на кастрюле со слабо кипящей водой. Снимите миску с кастрюли. В сковороде доведите до кипения крем-фреш и палочку корицы. Выньте корицу, вылейте крем в расплавленный шоколад и размешайте его.



**3** Взбейте яичные белки до образования мягких пиков, добавляя сахар двумя партиями. Осторожно размешайте в шоколаде четверть яичных белков, а затем и оставшиеся белки. Положите яблоки.



**7** Возьмите четвертинку яблока и нарежьте ее на тонкие ломтики (снимать кожицу не нужно). Выложите ломтики по кругу в центре торта, чтобы они перекрывали друг друга. Сбрызните торт лимонным соком. Нагрейте желе, аккуратно размажьте его по ломтикам яблока.



**4** Положите кольцо для выпечки диаметром 22 см на лоток, застланный пергаментной бумагой, поместите в него корж. Размажьте по нему половину мусса. Добавьте второй готовый корж, выложите на него оставшийся шоколадный мусс.



**8** Посыпьте ободок торта небольшим количеством порошка какао.



**5** Положите сверху третий корж и поставьте торт охлаждаться до 2 ч. За 1 ч до подачи выньте торт из холодильника и снимите с него металлическое кольцо.



**6** Завершая приготовление, слегка «подстригите» шоколад ножом для чистки овощей. С помощью лопатки прижмите шоколадную стружку к боковой стороне торта.



**9** Положите на ломтики яблока 2 палочки корицы крест-накрест.



Рассыпчатые коржи из теста с корицей хорошо гармонируют с толстыми слоями темного шоколадного мусса

## «ВЫВЕРНУТОЕ» СЛОЕНОЕ ТЕСТО

При приготовлении классического слоеного теста в тесто из муки и воды «упаковывают» кусок сливочного масла, а затем несколько раз раскатывают, складывают и снова раскатывают, чтобы получилось много слоев. Данное тесто отличается от классического: большая часть масла остается на внешней стороне, а смесь из муки, воды и растопленного масла уходит внутрь, в результате чего получается хрустящая, но тающая на языке выпечка.

**Выход около 1,1 кг выпечки**

### Для стадии 1

75 г простой белой муки

75 г сильной белой муки

375 г сливочного масла комнатной температуры

### Для стадии 2

150 мл воды

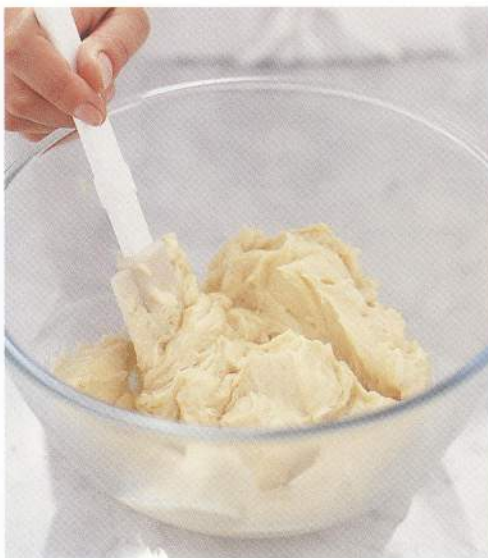
½ ч.л. уксуса

15 г (2 ч.л.) флёр-де-сел

175 г простой белой муки

175 г сильной белой муки

110 г сливочного масла, растопленного и охлажденного



**1** Стадия 1. Смешайте в миске муку и масло, сделайте из получившегося теста шар. Разровняйте тесто в корж толщиной 2 см, оберните его в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 2 ч.

**2** Стадия 2. Смешайте в миске воду, уксус и соль. Перемешайте муку и масло вместе, влейте воду и хорошо размешайте. В зависимости от того, сколько воды поглотит мука, вам может не понадобится вся вода. Тесто должно получиться мягким, но не чересчур.



**6** Проведите кулаком по верху «пакета», чтобы его растянуть. Затем, используя посыпанную мукой скалку, раскатайте его в прямоугольник, длина которого должна быть в 3 раза больше ширины. Будьте осторожны, не повредите края теста.

**7** Наложите верхнюю четверть теста на середину прямоугольника, затем наложите на середину нижнюю четверть так, чтобы по краям она в точности совпала с верхней.



**3** С помощью скалки раскатайте полученное на стадии 2 тесто в квадрат толщиной 2 см. Заверните его в пищевую пленку и поставьте в холодильник примерно на 2 ч.



**4** Посыпьте мукой шар из теста, сделанный на стадии 1. Раскатайте его на посыпанном мукой пергаменте в круг толщиной 1 см.



**5** Поместите квадрат в центр кондитерского круга. Сложите тесто со всех сторон так, чтобы швы встретились, а квадрат оказался полностью закрыт.



**8** Сложите тесто пополам к центру, чтобы оно образовало 4 слоя. Эта процедура по-французски называется «складывание бумажником», а по-английски – «складывание вдвое». Слегка разгладьте тесто, оберните его в пищевую пленку и на час поставьте в холодильник.



**9** Выложите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность складкой влево. Снова разровняйте тесто кулаком, а затем раскатайте в прямоугольник с пропорциями 3:1. Как и раньше, сложите тесто «бумажником». Смахните кистью лишнюю муку с теста, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 1 ч.



**10** Последнее складывание, которое называется простым или «одиночным», делается перед выпеканием теста. Расположив складку слева, сверните тесто в прямоугольник, как это делалось раньше. Сложите один узкий конец к центру, а второй наложите поверх него, чтобы образовался квадрат. Оберните тесто в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 30 мин.



## РАСКАТЫВАНИЕ И ВЫПЕЧКА СЛОЕНОГО ТЕСТА

Перед раскатыванием теста убедитесь, что оно хорошо охлаждено. Раскатывайте тесто короткими, резкими ударами в одном и том же направлении. Для того чтобы растянуть тесто, сильно нажимайте на него в направлении «от себя». Не раскатывайте тесто бессистемно, двигаясь вперед и назад: слои такого теста равномерно не поднимутся.



**1** Раскатайте тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности до толщины 2–3 мм. Время от времени приподнимайте тесто, подводя под него руки снизу. Делать это важно: подобная процедура не дает тесту сильно растягиваться, а значит, при выпекании оно не будет сжиматься. Смахните кистью лишнюю муку.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- При вырезании из вывернутого слоеного теста прямоугольника или круга, всегда получаются обрезки. Не соединяйте их вместе, а положите один поверх другого, надавите сверху сильно и раскатайте. Из полученного теста можно приготовить сладкие или соленые мини-тарталетки.
- При выпекании изделий из вывернутого слоеного теста смачивайте пергамент для выпечки водой: это предотвратит опадение теста при выпекании.



**2** Накройте противень влажным пергаментом, сдвиньте на него тесто. В нескольких местах проколите тесто вилкой и оставьте на 1–2 ч в холодильнике. Разогрейте духовку до 200°C. Выпекайте 15–20 мин, снизив температуру до 190°C, до зарумянивания теста.

## КАРАМЕЛИЗАЦИЯ «ВЫВЕРНУТОГО» СЛОЕНОГО ТЕСТА

Эта процедура идеально подходит для малых и больших «наполеонов»: покрытие карамелью защищает слои теста от проникновения влажного крема. Как только выпеченный лист остынет, разрежьте его вдоль пополам. Намажьте половину заварным кремом (с. 560), взбитыми сливками (с. 556), джемом или фруктовым пюре и положите сверху другую часть коржа.

400 г «вывернутого» слоеного теста (с. 514). После пребывания в холодильнике тесто нужно подготовить к выпеканию. Его раскатывают и протыкают в нескольких местах вилкой (см. слева)

40 г сахарной пудры

20 г сахара для глазурирования

**1** Нагрейте духовку до 230°C. Равномерно посыпьте тесто сахарной пудрой. Поместите тесто в предварительно разогретую духовку и сразу же уменьшите температуру до 190°C. Выпекайте тесто 8 мин, затем накройте его решеткой, чтобы оно не слишком поднималось. Выпекайте еще 5 мин.

**2** Выньте тесто из духовки. Снимите решетку, накройте тесто листом сухой пергаментной бумаги, затем положите на него другой противень такого же размера. Крепко держа противни, переверните их и установите на рабочей поверхности.

**3** Снимите верхний (бывший нижний) противень и пергамент. Посыпьте тесто сахаром для глазурирования и поставьте в духовку, разогретую до 240°C. Выпекайте 5–7 мин. Тесто должно стать золотистым, а затем на его поверхности образуется слой карамели.

Легкие, тонкие, пряные и хрустящие, эти маленькие печеня очень хороши с мороженым.

## На 70–80 завитков

300 г «вывернутого» слоеного теста (с. 514)

### Для пряного сахара

1 неполная ч.л. ванильного порошка

2 ч.л. молотого душистого перца

500 г сахарной пудры

Посыпьте мукой рабочую поверхность и раскатайте тесто до толщины 3 мм. Вырежьте из него прямоугольник размером 20×40 см. Поместите его перед собой длинной стороной к себе и скатайте в очень плотный рулон. Накройте тесто пищевой пленкой и поставьте в морозилку на 45 мин. Тесто должно стать достаточно твердым. Острым ножом нарежьте тесто на ломтики толщиной 3 мм.

Накройте противень для выпечки пергаментом. Просейте вместе ваниль, душистый перец и сахарную пудру. Высыпьте пряный сахар на рабочую поверхность, чтобы получился квадрат толщиной 5 мм. Возьмите 2 кружка теста и положите на сахар, оставив между ними большое пространство. С помощью

скалки раскатайте их с обеих сторон как можно тоньше. Перенесите кружки на противень. Повторите процесс с оставшимися ломтиками, добавляя, если нужно, пряный сахар.

Разогрейте духовку до 230°C и выпекайте 5–6 мин. Завитки должны хорошо покрыться карамелью.

Выньте завитки из духовки и охладите их на решетке. Завитки нельзя хранить более суток. Как только они остынут, поместите их в герметичную форму или в пластиковый контейнер. Подавайте с чаем или кофе или используйте как дополнение к мороженому либо как птифуры.



Нарежьте острым ножом рулет на ломтики толщиной 3 мм



# КРУАССАНЫ

Одна из наиболее красочных историй возникновения круассанов переносит нас в столицу Австрии. В 1683 г. местные пекари, как обычно, работавшие ночью, услышали, что осадившие Вену турецкие войска роют под стенами города подкоп. Пекари предупредили власти, и Вена была спасена. В память об этом событии кондитеры создали выпечку в форме полумесяца, изображенного на турецком флаге. (На самом деле круассан, скорее всего, был изобретен во Франции после 1850 г.)

## На 24 круассана

12 г свежих или 7 г сухих дрожжей

200 мл воды при 20°C

600 г сильной белой муки

12 г (2 ч.л.) флёр-де-сел

75 г сахарной пудры

35 г очень мягкого несоленого сливочного масла

15 г цельного сухого молока

325 г несоленого сливочного масла, охлажденного

## Для глазури

2 яйца

1 яичный желток

щепотка соли



**1** Растворите дрожжи в воде (соотношение 1:3). Просейте муку в большую миску. Смешайте соль, сахар, очень мягкое масло, сухое молоко и разведенные дрожжи. Быстро замесите тесто. Если тесто жестковато, добавьте остатки воды. Накройте тесто пищевой пленкой, дайте ему постоять при комнатной температуре 1–1,5 ч.

**2** Когда тесто удвоится в размере, выньте его из миски, подбейте и верните обратно. Накройте тесто пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 1–1,25 ч. Выньте тесто из миски, снова подбейте, накройте пищевой пленкой и поставьте в морозильную камеру еще на 30 мин.



**6** Посыпьте мукой рабочую поверхность, раскатайте тесто до толщины 3 мм. Острым ножом вырежьте из этой основы прямоугольные треугольники высотой 20 см и основанием 12 см.

**7** Сформируйте круассан, для чего поместите треугольник основанием к себе, сверните его, а затем подведите концы друг к другу, чтобы образовался полумесяц. Поместите круассаны на расстоянии 5 см друг от друга на противень, застеленный пергаментной бумагой. Оставьте подойти при комнатной температуре на 1,5–2 ч.



## ЗАМОРАЖИВАНИЕ

Лучше всего сделать столько теста, чтобы из него можно было приготовить 24 круассана, затем сформировать их и заморозить те, которые вам сейчас не нужны. Замораживают круассаны на противне, плотно накрыв их пищевой пленкой. В идеале они могут находиться в замороженном виде от 2 недель до месяца.



**3** Выньте тесто из морозильника. Разомните холодное масло, пока оно не станет мягким. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в прямоугольник, длина которого в 3 раза больше ширины. Поместите половину масла у нижнего края теста. Ладонью размажьте масло так, чтобы оно покрыло две трети прямоугольника.



**4** Сложите прямоугольник из теста вдвое, начиная с той трети, которая не покрыта маслом. Оберните сложенное тесто в пищевую пленку. Дайте ему отстояться в морозилке 30 мин, а затем поставьте на 1 ч в холодильник.



**5** Снова раскатайте тесто в прямоугольник, размажьте по нему оставшуюся часть масла. Сложите тесто вдвое, оберните в пищевую пленку. Дайте ему отстояться в морозилке 30 мин, а затем поставьте на 1 ч в холодильник.



## ВАРИАЦИИ

Из того же теста можно сделать миндальные круассаны, если предварительно раскатать 50 г миндальной пасты или 50 г миндальной пасты со вкусом фисташек. В завершение работы посыпьте круассаны миндальными хлопьями.

Вы также можете сделать шоколадные круассаны. Для этого разрежьте тесто на прямоугольники размерами 12×6 см, положите на каждый из них небольшой кусочек шоколада, сложите вдвое и намажьте глазурью.

**8** Разогрейте духовку до 230°C. Положите яйца, яичный желток и соль в миску и размешайте. Смажьте круассаны яичной глазурью, затем поставьте их в духовку и уменьшите температуру до 190°C. Выпекайте 20 мин. Выньте из духовки и поместите на решетку для охлаждения.

## ТЕСТО ДЛЯ БРИОШЕЙ

В меру пикантные и в то же время сладкие, эти булочки идеально сочетаются с джемом или фруктовым вареньем, а также с фуа-гра и сырами с голубыми прожилками. Для того чтобы сделать тесто для бриошей, придется много поработать. Оно чрезвычайно липкое, и лучше всего вымешивать его с помощью электрического миксера.

### На 1,3 кг теста

500 г сильной белой муки

12,5 г свежих или 7 г сухих быстродействующих дрожжей

50 г сахарной пудры

7 яиц

2 неполные ч.л. соли

400 г несоленого сливочного масла комнатной температуры



**1** Высыпьте муку в миску миксера. Добавьте раскрошенные дрожжи, а также сахар. Размешайте массу на средней скорости, добавьте 4 яйца. Снова размешайте и по одному добавляйте оставшиеся яйца. Взбивайте каждое следующее яйцо только после того, как предыдущее полностью размешано в тесте.

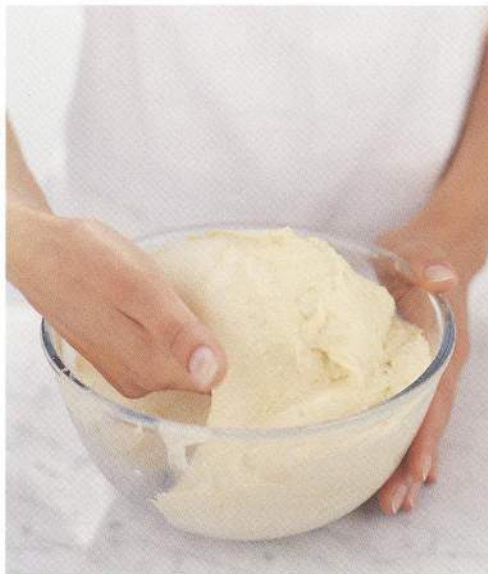
**2** Как только тесто начнет отходить от боковых сторон миски, добавьте соль и нарезанное на куски масло и перебейте. Тесто будет готово, когда снова начнет отходить от стенок чаши.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Чтобы тесто для бриошей вдвое увеличилось в размерах при комнатной температуре, в этой «комнате» в идеале должно быть около 22°C. На подъем теста нужно отвести минимум 2 и максимум 3 ч. Убедитесь, что вы не забыли накрыть тесто пищевой пленкой или чистой тканью. Не оставляйте тесто на сквозняке.

■ Замороженное тесто для бриошей долго не хранится, но день его в заморозке продержать можно.



**4** Выньте липкое тесто из миски и положите его на слегка посыпанную мукой рабочую поверхность.



**5** Подмесите тесто, нажимая на него кулаками. Оно сдуется и вернется к исходному размеру. Положите тесто обратно в миску и снова накройте пищевой пленкой, после чего поместите в холодильник и дайте постоять 1,5 ч.

## БРИОШИ С ИЗЮМОМ

На 12 булочек

500 г теста для бриошей (см. с. 520)

50 г светлого изюма

1 яйцо

1 яичный желток

¼ ч.л. сахарной пудры

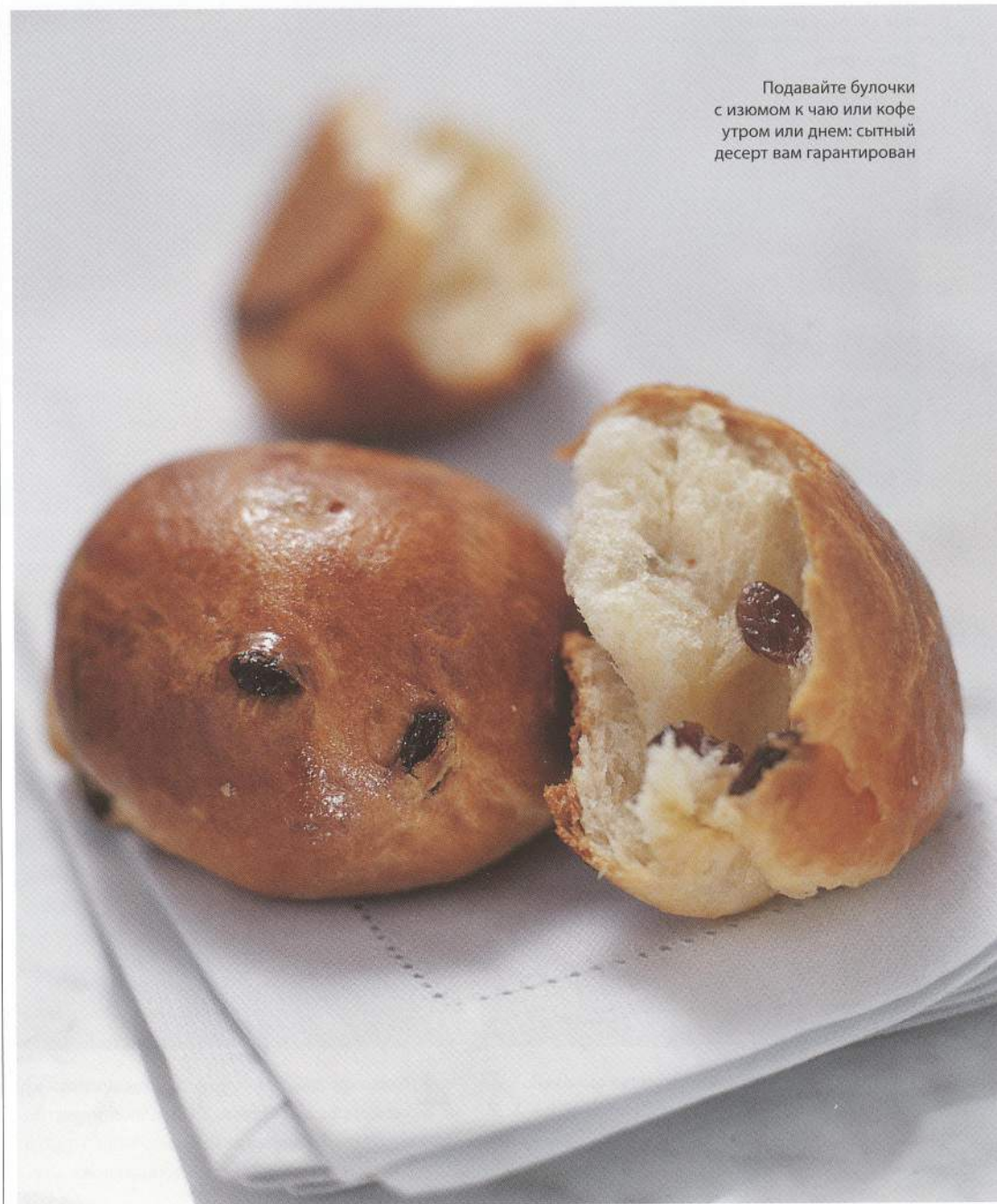
Размешайте изюм в тесте для бриошей. Разделите тесто на небольшие шарики массой 45 г, выложите их на расстоянии 5 см друг от друга на противень, застланный пергаментной бумагой. Оставьте при комнатной температуре, чтобы тесто удвоилось в размерах. В небольшой миске смешайте яйцо, желток и сахар. С помощью кисти нанесите эту глазурь на булочки. Разогрейте духовку до 220°C и выпекайте 12–14 мин. Выньте из духовки и охладите на решетке.



**3** Перенесите тесто, которое теперь должно обладать шелковистой текстурой, в большую миску. Накройте его пищевой пленкой и оставьте на 2–3 ч при температуре чуть выше комнатной. Дождитесь, пока оно увеличится в размере вдвое. Поднявшееся тесто должно быть очень липким.



**6** Нажмите на тесто, чтобы убедиться, что оно подошло, выложите его на рабочую поверхность и снова постучите по нему, чтобы оно сдулось. Теперь можно нарезать тесто на куски и выпекать бриоши.



Подавайте булочки с изюмом к чаю или кофе утром или днем: сытный десерт вам гарантирован

## КУГЕЛЬХОПФ

Традиционный эльзасский торт. Рецепт данного торта взят из репертуара М. Эрме старшего, кондитера из Кольмара. Торт берет свое название от формы, в которой он выпекается, а она очень мало изменилась с XVI в. Форма «кугельхопф» имеет наклонные стенки с бороздками и центральную воронку. В прошлом такого рода сосуды делались из олова, глины или меди, но сейчас гораздо удобнее использовать форму с антипригарным покрытием.

### На кугельхопф диаметром 23 см

250 г светлого изюма

50 мл темного рома

1,3 кг теста для бришшей (с. 520)

40 г хлопьев миндаля

### Для сиропа

200 мл воды

300 г сахарного песка

30 г хлопьев миндаля

1 стл. апельсиновой цветочной воды

### Для украшения

80 г сливочного масла

50 г сахарной пудры

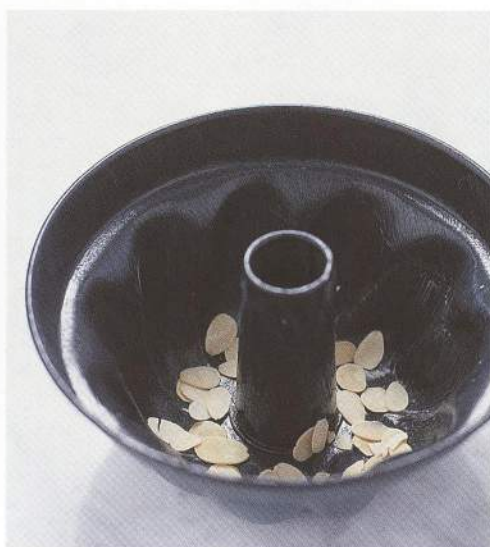


**1** Накануне вечером замочите изюм в роме. Добавьте изюм в тесто за 2 мин до окончания вымешивания. Посыпьте пальцы мукой и сделайте ими из теста плоскую лепешку.

**2** Поднимите края лепешки, сведите их в центр и сформируйте из теста шар. Раскатайте шар на рабочей поверхности, держа его между ладонями, тогда во время выпечки он будет подниматься равномерно.



**3** Кончиками пальцев сделайте отверстие в центре теста.



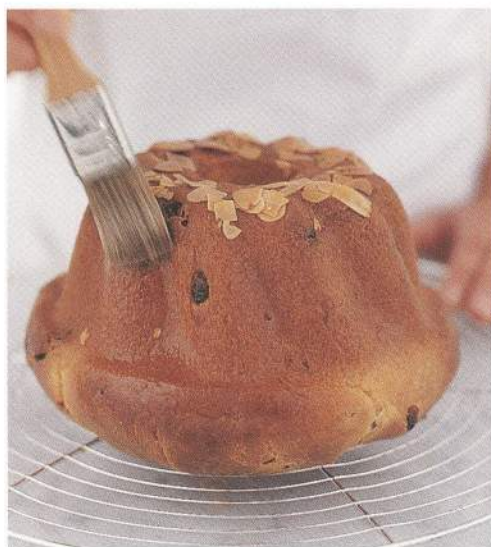
**4** Смажьте маслом форму для выпекания кугельхопфа диаметром 23 см. Равномерно посыпьте ее хлопьями миндаля.



**5** Перенесите тесто в форму и прижмите его к миндалю. Накройте тесто чистой тканью и дайте ему подняться при комнатной температуре примерно 1,5 ч.



**6** Чтобы сделать сироп, влейте воду в большую кастрюлю, размешайте в ней сахар. Доведите до кипения. Снимите с огня и добавьте молотый миндаль и цветочную воду. Дайте остыть, затем поставьте в холодильник. Растопите масло (с. 26).



**7** Разогрейте духовку до 180°C. Выпекайте подощедшее тесто 35 мин. Выньте кугельхопф из формы, пока он еще горячий, смажьте растопленным маслом, полейте сиропом.



**8** Насыпьте сахар в мелкой лоток и обкатайте в нем кугельхопф либо просто посыпьте его сахаром.



## БРИОШИ НАНТЕРРЕ

Нантерре идеально подходят для нарезки. Из них можно сделать тосты, но еще лучше взять свежие, непрогретые на тостере ломтики, намазать их растопленным сливочным маслом и поставить под горячий гриль.

375 г, т. е. более ¼ порции теста для бриошей (с. 520)

1 яйцо + 1 яичный желток

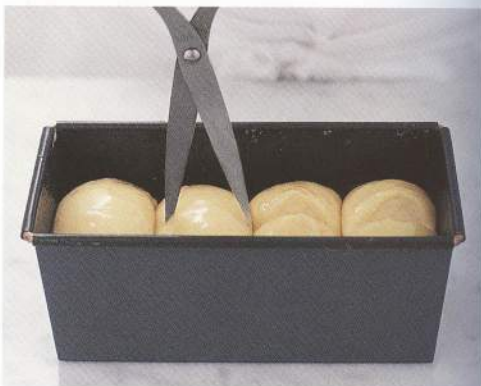
¼ ч.л. сахара



**1** Смажьте маслом форму для выпечки размерами 18×8,5 см. Разделите 375 г теста для бриошей на 4 части. На непсыпанной мукой рабочей поверхности раскатайте каждый кусок теста в шар. Осторожно растяните шары в овалы.



**2** Поместите овалы из теста в форму вплотную друг к другу. Оставьте при комнатной температуре, чтобы тесто удвоилось. Смажьте глазурью.



**3** Ножницами надрежьте крестом каждую булочку. Выпекайте в духовке, прогретой до 180°C, 25 мин, пока булочки не станут золотисто-коричневыми. Охладите на решетке.

## БРИОШИ С САХАРОМ

Смажьте маслом рифленые формочки для выпекания бриошей размером 6 см. Разделите тесто для бриошей на маленькие шарики по 45 г. Поместите шарики в формочки. Оставьте при комнатной температуре, чтобы они увеличились в два раза. Смажьте глазурью (с. 521). Сделайте на каждом шарике крестообразный надрез, щедро посыпьте его сахаром. Выпекайте в духовке, предварительно нагретой до 220°C, в течение 12–14 мин. Выньте бриоши из духовки, встряхните их из формочек и охладите на решетке. Хорошо подать бриоши к завтраку или во время чаепития.



## СЛОЕНОЕ ТЕСТО ДЛЯ БРИОШЕЙ

Изделия из такого теста имеют вкус бриошей и пышность и легкость круассанов. Тесто можно использовать таким же образом, как тесто для круассанов (см. Вариации, с. 519).

### На 1,7 кг теста

55 г свежих или 25 г сухих  
быстродействующих дрожжей

3 яйца, сильно охлажденных

750 г сильной белой муки

50 г сахарной пудры

10 г (2 ч.л.) флёр-де-сел

40 г жирного сухого молока

310 мл очень холодной воды

300 г несоленого сливочного масла,  
охлажденного



**1** Смешайте дрожжи, яйца, муку, сахар, соль, сухое молоко и воду в миске электрического миксера, оснащенного крюком для замешивания теста. Остановите перемешивание, как только тесто станет однородным. Оберните его в пищевую пленку и поместите в морозильник для охлаждения.



**2** Выньте охлажденное тесто. Разомните масло до мягкости. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в прямоугольник, длина которого в 3 раза больше ширины. Поместите половину масла на нижний край теста. Ладонями равномерно размажьте масло по двум третям теста.



**3** Сложите тесто втрое, начиная с той трети, на которой нет масла. Поставьте в морозильную камеру на 30 мин, затем охладите в течение часа. Раскатайте и смажьте оставшимся маслом, затем сложите втрое и выдержите в морозильной камере и в холодильнике (см. выше).

## БУЛОЧКИ С ИЗЮМОМ

Пышное сладкое тесто обнимает миндальный крем и разомлевший изюм. Контрастная кисловатая апельсиновая глазурь делает «липкую булочку» идеальной.

### На 24 булочки

1,7 кг слоеного теста для бришей (с. 525)

175 г миндального крема (с. 561)

250 г светлого изюма

### Для апельсиновой глазури

150 г сахара для глазурирования

2,5 г (½ ч.л.) порошка гуммиарабика (продается в аптеках или специализированных кондитерских)

2,5 г (½ ч.л.) жирного сухого молока

3 ст.л. апельсинового сока

1 ст.л. ликера Cointreau



**2** На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в прямоугольник длиной 60 см и толщиной 2,5 см. Намажьте на тесто миндальный крем, оставляя незанятыми 2 см по всему периметру.

**3** Равномерно посыпьте миндальный крем изюмом. Сверните тесто в рулет, начиная с одного из длинных краев.

**1** За день до выпекания сделайте апельсиновую глазурь. Просейте сахар для глазурирования в кастрюлю. Добавьте порошкообразный гуммиарабик и сухое молоко. Влейте апельсиновый сок. Растворите смесь на очень слабом огне и чуть-чуть подогрейте. Снимите с огня и смешайте с ликером Cointreau. Оставьте охлаждаться до следующего дня.



Очень вкусны булочки с изюмом из слоеного теста с миндальным кремом и апельсиновой глазурью



### ЗАМОРАЖИВАНИЕ

■ Приготовьте тесто на 24 булочки и заморозьте ту его часть, которая вам сейчас не нужна. Замораживают булочки сырыми, на противне, плотно завернув пищевой пленкой. Не держите булочки в заморозке больше одного месяца, иначе они покроются ледяными кристаллами.

■ Заварное тесто также лучше замораживать в сыром виде, придав ему форму булочек или эклеров. Дайте кусочкам отвердеть в морозильнике, а затем плотно заверните их в пищевую пленку.

# ИНФОРМАЦИЯ ЗАВАРНОЕ ТЕСТО ШУ РЕЦЕПТ ПОШАГОВ



**4** Острым ножом нарежьте рулет на 24 кусочка толщиной около 2 см. Каждый ломтик уложите концом полоски вниз, чтобы булочка не развернулась при выпекании.



**5** Поместите булочки на расстоянии 5 см друг от друга на противнях, застланных пергаментной бумагой, и поставьте в морозильник на 30 мин. Выньте из морозильника и дайте постоять при комнатной температуре, пока булочки не увеличатся в два раза.

**6** Разогрейте духовку до 180°C и выпекайте 18 мин. Выньте выпечку из духовки и смажьте булочки апельсиновой глазурью. Подают их теплыми

Великое классическое произведение французского кулинарного искусства тесто шу применяется при выпекании эклеров и профитролей. А крокембуш, традиционный французский свадебный торт, представляет собой конус из булочек, приготовленных из теста шу с заварным кремом, а также карамели, жженого сахара и свежих цветов.

## На 750 г теста

125 мл воды
125 мл цельного молока
1 неполная ч.л. сахарной пудры
1 неполная ч.л. соли
110 г сливочного масла
140 г простой белой муки
5 яиц



**1** Влейте в кастрюлю воду и молоко, растворите сахар и соль. Добавьте масло. Доведите до кипения и сразу всыпьте всю муку. Энергично размешивайте до образования однородного теста.

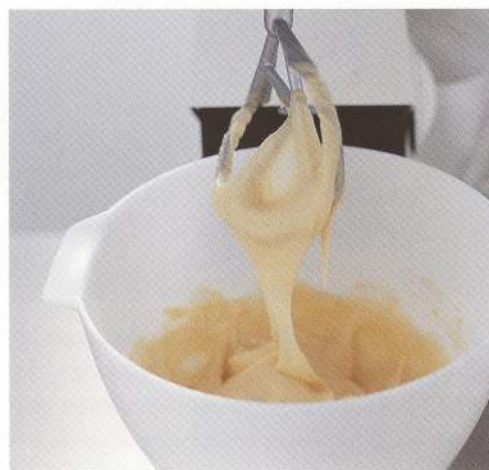


**2** Продолжайте взбивать смесь еще 2–3 мин, пока тесто не подсохнет и не начнет отходить от стенок кастрюли. Сделайте из теста шар и выложите его в большую миску.



**3** Тщательно перемешивая массу, добавьте к ней яйца по одному. Следите за тем, чтобы каждое яйцо было тщательно размешано прежде, чем будет добавлено следующее.

**4** Если тесто стало «резиновым», то это значит, что ему можно придавать форму, указанную в рецепте, и немедленно выпекать.



## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Заварное тесто шу делается из равных количеств воды и молока. Если делать его только на воде, то тесто получается грубым.
- Важно: перед тем как добавлять яйца, тесто нужно обязательно выложить в миску — так яйца будет легче размешивать, а значит, тесто получится более легким.

# МЯТНОЕ МОРОЖЕНОЕ И ШОКОЛАДНЫЕ ПРОФИТРОЛИ

Классические профитроли – легкие, тонкие и полые внутри – специально предназначены для того, чтобы их наполняли начинками. Сочетание легкой свежести мятного мороженого, хрустящей золотистой корочки профитролей и густого горячего шоколадного крема делает десерт восхитительным.

## На 50 профитролей

### Для булочек из заварного теста шу

750 г горячего заварного теста шу (с. 527)

60 г очищенного миндаля, крупномолотого

100 г кристаллического сахара

### Для шоколадного крема

250 мл воды

70 г сахарной пудры

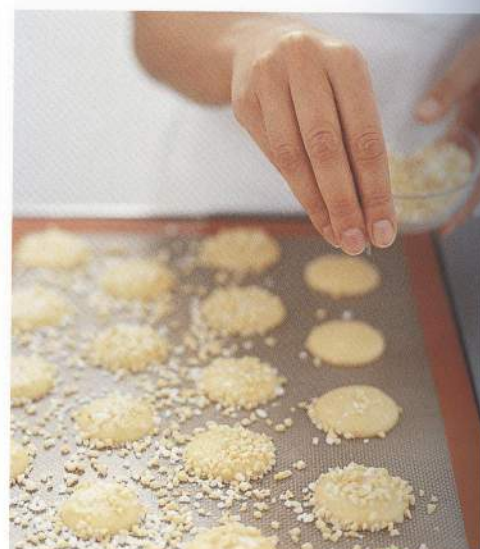
125 г густой сметаны

130 г высококачественного темного горького шоколада, мелко нарубленного

### Для начинки

мятное мороженое (с. 566)

## ВЫПЕКАНИЕ ПРОФИТРОЛЕЙ



**1** Нагрейте духовку до 180°C. Поместите шу в кондитерский мешок с круглым отверстием среднего размера. Выдавите шарики диаметром 4–5 см на противень, застланный пергаментной бумагой на расстоянии 5 см друг от друга.

**2** Немедленно посыпьте шарики хлопьями миндаля и кристаллами сахара.



## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Заварное тесто шу лучше заморозить в сыром виде. После того, как вы сделаете из него булочки, поставьте противень с ними в морозильную камеру, а когда булочки застынут, плотно оберните их пищевой пленкой.
- Посыпайте булочки миндалем и сахаром до выпекания: липкие булочки хорошо держат посыпку.

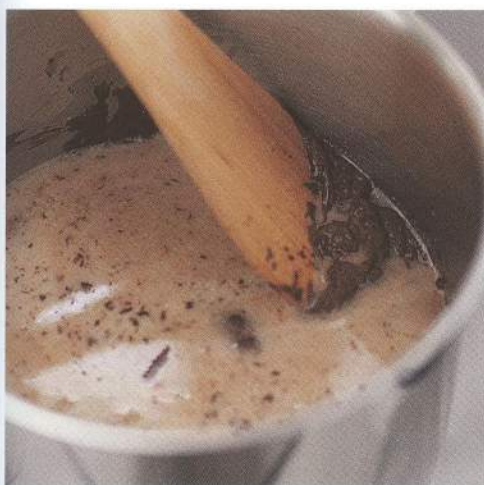


**3** Поместите противень в духовку и выпекайте 7 мин. Приоткройте дверцу духовки. Вставьте в щель деревянную ложку, чтобы дверца осталась приоткрытой, и продолжите выпекание еще около 13 мин, пока выпечка не поднимется и не приобретет золотистый цвет. Охладите профитроли на решетке.



В этом вкуснейшем десерте холод мятного мороженого контрастирует с теплым шоколадным кремом и легким заварным тестом шу

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШОКОЛАДНОГО КРЕМА И ОКОНЧАНИЕ РАБОТЫ



**4** Для приготовления шоколадного крема влейте воду в кастрюлю с тяжелым основанием, добавьте сахар, сливки и нарезанный шоколад. Медленно доведите до кипения, все время помешивая.



**5** Несколько минут проварите крем на медленном огне, пока он не начнет прилипать к обратной стороне ложки. Чтобы крем остался горячим, поместите кастрюлю в водяную баню с горячей водой и время от времени его перемешивайте.



**6** Острым ножом срежьте верхушки профитролей на расстоянии в три четверти их высоты. Заполните каждый мятным мороженым. Разложите на тарелки по 3 профитроля, вокруг них – немного шоколадного крема и подавайте.

# БИСКВИТ

Слово «бисквит» происходит от *bis*, что значит «дважды», и *cuit*, что означает «выпекать». Таким образом, это название относится к изделиям теста, которые были приготовлены дважды, и благодаря этому стали совершенно сухими и твердыми (В России под бисквитом подразумевается мягкая воздушная выпечка (анг. *sponges*, см. с. 572), что не совпадает со значением слова «бисквит» (*biscuits*) в англоязычных странах Европы. – *Прим. ред.*). Многие века ни один корабль не покидал порт без запаса высушенного хлеба, которого должно было хватить на месяцы и даже годы долгих странствий.

В Средние века повара в богатых домохозяйствах много экспериментировали с медом, яйцами, специями, сливками, мукой, маслом и хлебными крошками, вводя их в сладости самых разных видов. В XVII в. сладкие бисквиты стали обычным делом в зажиточных хозяйствах, а уличные коробейники развернули оживленную торговлю бисквитами среди людей с более скромными средствами. Сегодня существует множество видов бисквитов и печенья. Здесь вы найдете рецепты и варианты самых популярных из них. Любой из этих бисквитов идеально подойдет к сливочным десертам и мороженому.

## ВАНИЛЬНОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «АЛМАЗ»

Французское слово *sablé* («песочный») как нельзя более точно описывает структуру этого хрустящего, рассыпчатого печенья. Оно особенно хорошо подходит к чаю и кофе.

### На 50 штук

225 г сливочного масла комнатной температуры, кусочками

100 г сахарной пудры

½ ч.л. ванильного экстракта

2 г (¼ ч.л.) флёр-де-сел

320 г простой белой муки

### Для посыпки

кристаллический сахар или тростниковый сахар демерара



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

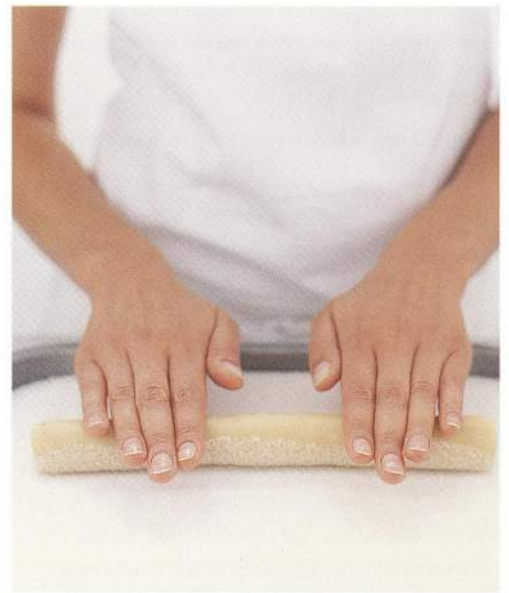
- Что делает это печенье особенным – так это то, что оно выпекается без яиц, которые в данном случае не нужны, потому что тесто содержит много масла. Это делает печенье очень рассыпчатым.
- Чтобы замесить тесто вручную, следуйте процедуре, предложенной для работы с кухонным комбайном. Главное – не «переутомить» ингредиенты.



**1** Поместите масло в миску кухонного комбайна, оснащенного металлическим лезвием. Взбивайте, пока масло не превратится в крем. Добавьте сахар, ванильный экстракт и соль и снова взбейте. Просейте муку, добавьте ее к смеси, взбивайте, пока тесто не станет однородным.



**2** Выньте тесто из чаши комбайна. Сделайте из него шар и разделите последний на 3 части. Если тесто слишком мягкое, поставьте его на некоторое время в холодильник. На листе пергаментной бумаги раскатайте каждый шарик теста в цилиндр диаметром 5 см. Убедитесь, что в тесте нет никаких трещин или пузырьков воздуха.



**3** На листе пергаментной бумаги равномерно рассыпьте кристаллический сахар и обкатайте в нем каждый цилиндр. Разогрейте духовку до 180°C.



**4** Острым ножом разрежьте каждый цилиндр на ломтики толщиной 2 см.



**5** Выложите ломтики на противень, застланный пергаментной бумагой. Выпекайте печенье, пока оно не станет золотисто-коричневым, т.е. 22–25 мин. Охладите печенье на проволочной решетке.



## ВЕНСКОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Благодаря добавлению яичного белка это печенье становится чрезвычайно легким и тает во рту.

### На 50 штук

190 г несоленого сливочного масла комнатной температуры

75 г сахарной пудры  
плюс еще немного для посыпки

щепотка соли

½ ч.л. порошка ванили или семена из половинки стручка ванили (с. 562)

белок 1 среднего яйца

225 г обычной муки, просеянной



**1** Положите масло в миску электрического миксера и взбивайте до состояния крема. Добавьте сахарную пудру, соль, ваниль и яичный белок. Перебейте 1 мин, потом добавьте муку. Размешивайте на медленной скорости до тех пор, пока мука полностью не разойдется.



**2** Разогрейте духовку до 180°C. Перенесите тесто в кондитерский мешок, снабженный рифленой насадкой №9. Выдавите тесто на противень, застланный пергаментом, в виде букв W, оставляя между ними зазор в 2 см. Выпекайте 12–15 мин.

**3** Удалите печенье из духовки и охладите на решетке. Посыпьте выпечку тонким слоем просеянной сахарной пудры. Такое печенье можно несколько дней хранить в герметично закрытом сосуде.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Тесто для этого печенья довольно мягкое, и потому его трудно вымешивать руками. Если у вас нет электрического миксера, смешивайте ингредиенты деревянной ложкой.
- Готовое печенье должно быть очень хрустящим и весьма рассыпчатым. Чтобы добиться этого, нельзя подмешивать тесто после добавления муки.

## Венское шоколадное песочное печенье

Простое в изготовлении печенье станет прекрасным аккомпанементом сорбету с горьким шоколадом (с. 567). Вы можете оставить тесто в холодильнике на несколько дней, а потом просто отрезать его и приготовить столько печенья, сколько вам нужно.

### На 40 штук

- 260 г простой белой муки
- 30 г порошка какао
- 250 г сливочного масла комнатной температуры, кусочками
- 100 г сахарной пудры  
плюс еще немного для посыпки
- 1 белок от большого яйца (40 г)
- 2 щепотки соли

Просейте вместе муку и порошок какао. Положите масло в миску и электрическим миксером разбейте его до состояния крема. Просейте смесь над сахарной пудрой, добавьте яичный белок и соль и хорошо взбейте в течение минуты.

Добавьте муку и порошок какао, размешайте массу, добавьте в нее масло. Не допускайте излишнего вымешивания. Немедленно накройте тесто пищевой пленкой и поставьте в холодильник, чтобы оно затвердело.

Выложите тесто на пергаментную бумагу и сформируйте из него цилиндр. Оберните цилиндр пергаментной бумагой и поставьте в холодильник, чтобы тесто затвердело.

Нагрейте духовку до 180°C. Нарежьте тесто на кусочки толщиной 1 см и выложите их на противень, застланный пергаментной бумагой. Выпекайте в духовке 12–15 мин. Выньте выпечку из духовки и охладите на решетке. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой или опустите наполовину в растопленный шоколад и оставьте подсыхать на пергаменте.



## «ЧЕРЕПИЦА» С ТЕРТЫМ МИНДАЛЕМ

Сырое тесто для этого печенья можно хранить в холодильнике почти неделю, а саму выпечку – до 2 дней в герметичном контейнере.

На 40 маленьких  
или 25 больших печений

125 г тертого миндаля

125 г сахарной пудры

2 капли ванильного экстракта  
или 2 щепотки порошка ванили

1 капля горькой миндальной  
эссенции

2 яичных белка

25 г сливочного масла

20 г простой белой муки



**1** Резиновой лопаткой перемешайте в миске миндаль, сахар, ванильный экстракт или порошок, горькую миндальную эссенцию и яичные белки.

**2** Растопите масло и еще горячим влейте его в яичные белки. Тщательно перемешайте, накройте пищевой пленкой и поставьте на ночь в холодильник.

**3** На следующий день просейте в эту миску муку и перемешайте. Чайной ложкой выложите кусочки теста на противень с антипригарным покрытием на расстоянии друг от друга.



**4** Разогрейте духовку до 150°C. Столовой ложкой, смоченной в холодной воде, расплющите каждый кусочек. Выпекайте 15–18 мин. «Черепица» должна приобрести золотистый цвет без белых пятен в центре.

**5** Гибкой лопаткой передвиньте «черепицу» с противня на лист пергамента и дайте остыть.

## «ЧЕРЕПИЦА» АПЕЛЬСИННО- ОРЕХОВАЯ

На 25 штук

тертая цедра 1 невощеного апельсина
100 г сахарной пудры
20 г (4 ч.л.) апельсинового сока
100 г измельченного миндаля
80 г жидкого топленого масла (с. 26)
20 г простой белой муки

**1** Положите цедру, сахар, миндаль в миску, добавьте апельсиновый сок и размешайте. Влейте масло и хорошо перемешайте. Оставьте на 24 ч.

**2** На следующий день нагрейте духовку до 150°C. Размешайте в миндальной смеси муку. Чайной ложкой выложите кусочки теста на противень с антипригарным покрытием на расстоянии друг от друга.

**3** Столовой ложкой, смоченной в холодной воде, придавите каждый кусочек. Выпекайте 15–18 мин. Снимите с противня и охладите.

### ФАСОННАЯ «ЧЕРЕПИЦА»

«Черепице» можно придавать самые разные формы. Для этого еще горячий листик, поднятый с противня гибким шпатель, нужно намотать на скалку или на бутылку, чтобы печенье действительно напоминало по форме черепицу, которую кладут на крышу.

## ПЕЧЕНЬЕ С КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА

Настоящее шоколадное печенье: вязкое в центре, хрустящее по краям и... неотразимо вкусное.

На 30 штук

150 г масла комнатной температуры, нарезанного на куски
5 г (1 ч.л.) флёр-де-сел
240 г светлого тростникового сахара мусковадо
1½ яйца
225 г простой белой муки
5 г (1 ч.л.) пекарского порошка
1,5 г (¼ ч.л.) пищевой соды
120 г орехов пекан или макадамия, нарубленных
240 г высококачественного темного шоколада (70% какао), разломанного на мелкие кусочки

**1** Поместите масло в миску миксера. Взбейте до получения однородной кремовой массы. Добавьте соль и сахар и снова хорошо взбейте.

**2** Добавьте яйца и перемешайте миксером 3 мин. Добавьте муку, пекарский порошок, соду, измельченные орехи и шоколад. Перемешайте 2–3 мин.

**3** Сделайте из теста шар. На листе пергаментной бумаги раскатайте шар в колбаску диаметром около 6 см. Оберните тесто в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 2 ч.

**4** Разогрейте духовку до 180°C. Нарежьте на ломтики толщиной 1 см. Поместите их на противень, застланный пергаментной бумагой. Выпекайте 12 мин. Охладите печенье на решетке.



## ПЕЧЕНЬЕ «КАПУЧИНО»

На 25 штук

115 г размягченного сливочного масла
125 г сахара мусковадо
15 г акациевого меда
1,5 г флёр-де-сел
1 яйцо
25 г (1 стл.) кофейной эссенции
2 стл. растворимого кофе, размешанного в 1 стл. горячей воды
170 г простой белой муки

3 г (½ ч.л.) пекарского порошка
1,5 г (¼ ч.л.) питьевой соды
85 г измельченных орехов макадамия
140 г горького шоколада, разломанного

**1** Положите масло в миску и разбейте миксером до состояния крема. Добавьте сахар, мед и соль и хорошо перемешайте. Добавьте яйцо, кофейную эссенцию и разведенный растворимый кофе, перемешайте 3 мин. Добавьте муку, разрыхлитель,

соду, измельченные орехи и шоколад и снова перемешайте в течение 3 мин.

**2** Раскатайте тесто в колбаску диаметром 6 см и поставьте его в холодильник на 2 ч.

**3** Разогрейте духовку до 180°C. Нарежьте тесто на ломтики толщиной 1 см; поместите их на противень, застланный пергаментной бумагой. Выпекайте 14 мин. Снимите и охладите на решетке.



# КУХНЯ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА



*Greg Malouf*  
ГРЕГ МАЛУФ



Ближний Восток – обширный регион, где бок о бок существует много разных народов и религий. Его кулинарная история восходит к рождению самой цивилизации в плодородном Междуречье – территории между реками Тигр и Евфрат. На протяжении веков в странах Ближнего Востока развивалась сильная кулинарная традиция, влияние которой простиралось от Ирана и Ирака на востоке через Саудовскую Аравию и страны Персидского залива (Сирию, Ливан и Иорданию) по всему восточному берегу Средиземного моря, а на западе доходило до Северной Африки и юга Испании. Многие из арабских и персидских блюд позднее были заимствованы турками-османами и переработаны в более изысканные кулинарами роскошных дворцов султанов.

**Социальная роль еды** на Ближнем Востоке и в Северной Африке является показателем активности живущих там людей. Угощение, предлагаемое любому гостю, есть выражение расположения, а потому все традиции гостеприимства вращаются вокруг еды. Предоставление возможности насладиться кушаньями рассматривается как честь, а не как рутинная, и, следовательно, таковым является и приготовление пищи. Эта культура, пожалуй, лучше всего видна в традициях подачи мезе – небольших привлекательных закусок, с которых начинается трапеза. Мезе могут включать блюда с оливками, орехами и свежими овощами, а также такие блюда, как баба гануш (печеные баклажаны), лабне (сливочный йогуртовый сыр с травами) и пасты для макания – например, хумус. Популярны также крошечные фрикадельки фалафель, плотно нафаршированные голубцы из виноградных листьев, многочисленные виды несладкой выпечки. Страсть к начинке проявляется в огромном диапазоне сладкой и пикантной выпечки, широко распространенной по всему Ближнему Востоку. Повара региона утверждают, что могут фаршировать практически любой овощ. Каждая страна имеет свои собственные версии фаршей, но наиболее популярными являются рисовые или из других злаков с небольшим количеством мяса и специй, а иногда и с кедровыми орешками или изюмом.

Ежедневная еда крайне проста. Это кушанья из риса и других злаковых (булгур, кускус) и бобовых (чечевица, нут и другие сухие бобы). Популярные блюда включают любимый египтянами фул медамес (тушеные бобы), ливанский мжаддара (рис и чечевица с обжаренным луком) и всевозможные виды рисового плова в Иране, Ираке и Египте. Сочетание ингредиентов и интересное использование ароматических добавок делают эти блюда особенно вкусными

**Изобилие свежих овощей, салатов и зелени** – основа ближневосточной «диеты». Греческие, турецкие и арабские повара являются мастерами по приготовлению растительной пищи, при этом мясо часто рассматривается в качестве вкусового ингредиента, а не как основной компонент блюда. Почетное место на столе часто занимают овощи, причем вне зависимости от того, в каком виде их подают: горячими или холодными, обжаренными в оливковом масле или в виде начинки или фарша. Среди любимых блюд можно назвать жареную бамию (окру) из Сирии, а также блюда из зеленых бобов с помидорами и тушеными баклажанами, которые составляют основу марокканских овощных таджинов. Летом на первый план выходят домашние салаты. Для примера блюд, в которых в больших объемах используется свежая зелень, можно назвать салаты фатуш и табуле. Во всем регионе активно используются травы и специи. Основные ингредиенты блюд подкрепляются базовыми нотами сладкого лука, острого чеснока, землистого тмина и теплой корицы, оживляются яркими ароматами лимона, кориандра, имбиря, мяты, граната и чили. Большинство мясных блюд региона готовят из баранины, которую либо нарезают кусками (для кебабов и шашлыков), либо готовят в виде мелко нарубленного фарша для фрикаделек и кюфты (поджаренные на шампурах колбаски), либо тушат в густых супах (вкуснейших марокканских таджинах). Таджины, которые также славятся неповторимыми комбинациями специй, часто представляют собой сочетания мяса и фруктов, восходящие к классическому персидскому блюду под названием кореш. На всем Ближнем Востоке популярны уличные блюда из жареного мяса, морепродуктов и птицы. В Турции они известны как кебаб, в Греции – сувлаки, в арабских странах – кюфта и шаурма. Для обертывания мяса и салатов или зачерпывания продуктов в этих уличных закусках используются такие мягкие лепешки из хлеба, как пиде, снабженная «карманами» плоская пита или хубз араби.

В качестве десерта обычно едят свежие фрукты. На Ближнем Востоке сладости, выпечку и пирожные никогда не подают в конце трапезы, а оставляют для досуга и торжественных случаев в дополнение к кофе.



## МЕНЮ

- Лосось киббе найе
- Лабне
- Пастилла из голубей
- Салат из моркови
- Кусса махши
- Мухаллабия
- Кофе по-турецки



# ЛОСОСЬ КИББЕ НАЙЕ

Киббе – это национальное блюдо Ливана, Сирии и Иордании; его вариации можно найти по всему Ближнему Востоку. Традиционные рецепты всегда включают смесь из слегка приправленного специями фарша из баранины, тертого лука и мелкого булгура. Киббе можно употреблять в пищу вареным или в сыром виде. При тепловой обработке из массы формируют овальные клецки и обжаривают их в горячем масле либо раскладывают фарш на противне и запекают в духовке. Киббе найе – это сырой киббе, своего рода ближневосточной стейк-тартар, в котором молодую баранину заменяют лососем или тунцом. Рыбу легче измельчить в фарш, чем баранину, поэтому блюдо получается более легким. Подают киббе найе с другими мезе с мятой, зеленым луком и маринованными овощами или с порцией лабне (см. с. 541). Киббе, слегка посыпанный салатом из зелени, может послужить элегантной закуской. Во всех случаях киббе едят, зачерпывая его большими ломтями арабского хлеба.

150 г белого булгура тонкого помола

300 г атлантического лосося (семги), без кожи, нарезанного

2 фиолетовые луковицы лука-шалота, нарубленные

½ чл. молотого душистого перца

1 чл. морской соли

1 стл. оливкового масла плюс немного для подачи

1 очень маленький красный перец чили, без семян и перегородок, накрошенный

горстка листьев петрушки

горстка листьев кориандра

горстка листьев мяты

1 лук-шалот, нарезанный тонкими кольцами

немного свежавыжатого лимонного сока

**1** Охладите миску из стекла или нержавеющей стали. Промойте булгур под проточной водой, затем поместите в другую миску, влейте 250 мл воды и оставьте пропитываться на 8 мин. Откиньте булгур на сито, а затем отожмите, чтобы удалить из него как можно больше влаги.



**2** Измельчите мясо лосося в мясорубке, выложите в охлажденную миску, добавьте нарубленный лук-шалот, булгур, душистый перец, чили, соль и оливковое масло и разотрите с небольшим количеством белого перца. Хорошо перемешайте массу руками и оставьте охлаждаться до подачи к столу.

**3** Сделайте из смеси гладкую овальную лепешку, сбрызните ее оливковым маслом. Смешайте зелень и кольца шалота, размешайте с небольшим количеством оливкового масла и свежесжатым лимонным соком.

**4** Если вы подаете киббе как закуску, разделите смесь на 4 лепешки и на каждую выложите немного салата из зелени.

## ЛАБНЕ

Из процеженного йогурта получается простой и вкусный сыр лабне, популярный на всем Ближнем Востоке. С большим количеством свежей мяты и кусочками огурца лабне хорош на завтрак, в качестве закуски или среди других мезе. Лабне также является удачным сливочным «аккомпанементом» к пряным супам, тушеным блюдам и таджинам, жареному мясу и птице, а также к традиционным фаворитам ближневосточного стола – долме и голубцам. Чем дольше процеживается йогурт, тем прочнее получается лабне.

1 зубчик чеснока

2 ч.л. морской соли

90 мл густых сливок

1 кг йогурта без добавок из коровьего молока

### Для сервировки

розовая вода

оливковое масло Extra Virgin

Сделайте лабне (см. справа) и выложите в сервировочное блюдо. Перед подачей сделайте на поверхности углубление выпуклой стороной ложки и капните в него чуть-чуть розовой воды и немного оливкового масла. Подавайте с блюдом оливок и большим количеством хрустящего хлеба или хубзы (питы).

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛАБНЕ



**1** Отрежьте двойной слой марли или муслина размером 46 x 72 см и ровно застелите им большую глубокую миску. Используя ступку и пестик, раздавите чеснок с 1 ч.л. соли в пасту, соедините ее со сливками и хорошо размешайте. Смешайте йогурт с оставшейся солью, выложите на ткань.



**2** Соберите вместе четыре угла ткани и завяжите в узел. Проденьте через узел длинную деревянную ложку и подвесьте «сумку» над миской. Перенесите йогурт в холодильник и оставьте стекать (от 12 до 48 ч).



**3** Разверните лабне и выложите в сервировочное блюдо. Размешайте массу до однородной консистенции, затем снова заверните в ткань и отожмите. Верните лабне на сервировочное блюдо – он готов к подаче.

## ШАРИКИ ИЗ ЛАБНЕ



Если вы будете процеживать йогурт 72 ч, то лабне получится очень твердым. Аккуратно выньте его из «сумки», слегка смажьте растительным маслом руки и скатайте из кусочков сыра маленькие шарики. Поместите шарики из лабне в большие стеклянные банки, добавьте зелени на ваш вкус и залейте оливковым маслом. Такие шарики можно хранить в холодильнике до 2 недель.



### ЛАБНЕ – ВАРИАЦИИ

■ Острота и бархатистость фактуры этого свежего сыра хорошо сочетается с солеными и сладкими приправами.

■ Перед тем как процеживать исходную смесь, попробуйте добавить к ней ложку горячей дижонской горчицы, острую пасту харисса, запеченную паприку или слегка подсушенные нити шафрана. Можно также размешать в ней нарезанную свежую зелень – базилик, мяту, орегано или укроп.

■ Можно сделать и сладкие версии лабне: для этого нужно исключить из рецептуры чеснок и соль и добавить чуть-чуть розовой или флердоранжевой воды или ароматного меда.

■ Для вкусного десерта перемешайте 2 ст.л. меда и колпачок флердоранжевой воды и размешайте в йогурте с несколькими слегка размятыми стручками кардамона. Процеживайте до 48 ч, а затем подавайте вместо сливок к свежей клубнике или как дополнение к политым сиропом пирогам или пудингам.

# ПАСТИЛЛА ИЗ ГОЛУБЕЙ

Марокканский пирог пастилла делают на праздники и для особых случаев из тончайших листиков теста уарка (в Тунисе – брик). Его трудно найти за пределами Северной Африки, но можно заменить пресным, очень тонким вытяжным тестом фило. В Марокко пирог посыпают молотой корицей и сахарной пудрой, так что на западный вкус он может показаться слишком сладким. Подают пастиллу со шпинатом, тушенным с лимонным соком, или с марокканским салатом из сырой моркови.

3 сквоба (голубя), около 450 г каждый, тушки промыты и обсушены

12 нитей шафрана

75 мл оливкового масла

1 луковица, мелко нарубленная

2 зубчика чеснока: мелко нарубленных

кусочек свежего имбиря (2 см), очищенный и мелко нарубленный

1 маленький красный перец чили, без семян и перегородок, накрошенный

½ чл. молотого имбиря

½ чл. молотой корицы

½ чл. молотого тмина

4 стл. полусухого хереса

600 мл куриного бульона

4 яйца

15 г нарезанных листьев петрушки

20 г нарезанных листьев кориандра

75 г лепестков миндаля

3 стл. растительного масла

4 листа теста фило, каждый 46x30 см

150 г несоленого сливочного масла или гхи, растаявшего

## Для украшения

100 г сахарной пудры

1 стл. молотой корицы

**1** Разделите каждого сквоба на четыре части, приправьте солью и перцем.

**2** Слегка обжарьте шафран без масла, затем выложите его в миску и выпуклой стороной ложки разотрите в мелкий порошок.

**3** В тяжелой сковороде нагрейте 3 стл. оливкового масла и обжарьте голубей до золотистого цвета. Добавьте лук, чеснок, имбирь, чили и все специи. При необходимости добавьте масла, если мясо не полностью покрыто смесью. Влейте херес и бульон, доведите до кипения, затем уменьшите огонь. Чтобы в ходе при-

готовления мясо не взялось корочкой, положите на смесь картуш. Аккуратно тушите 45–50 мин или до тех пор, пока мясо не станет мягким.

**4** Дайте кусочкам остыть, затем выньте их из бульона и обсушите. Бульон не выливайте. Снимите мясо и мелко его нарежьте. Кости и кожу выбросьте.

**5** Доведите бульон до кипения и уварите его вдвое. Постоянно снимайте жир с помощью шумовки. Из бульона и яиц сделайте яичный крем (см. с. 543). Размешайте петрушку и кориандр, проверьте, хорошо ли приправлена смесь, и дайте ей остыть.

**6** Перемешайте мясо с холодной яичной смесью, накройте и поставьте в холодильник до момента «сборки» пирога. Обжарьте миндаль в растительном масле до золотистого цвета.

**7** Разогрейте духовку до 190°C. Сделайте пирог из теста фило (см. рисунок) и выпекайте на сковороде 15–25 мин, пока он не станет хрустящим и золотисто-коричневым.



## ПИРОГ ИЗ ТЕСТА ФИЛО



**8** Переверните пирог на доску, бумагой удалите лишнее масло. Смешайте сахарную пудру и корицу и просейте смесь на пирог. Нагретым шампуром нанесите на пирог рисунок. Подавайте горячим с морковным салатом.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

2 большие моркови, натертые длинными нитями

### Для заправки

1 зубчик чеснока

½ ч.л. соли

¼ ч.л. молотой корицы

¼ ч.л. молотого тмина

¼ ч.л. паприки

¼ ч.л. порошка чили

сок 1 большого лимона

1 ст.л. меда

2 ст.л. оливкового масла

капля флердоранжевой воды (по желанию)

**1** Для заправки раздавите чеснок с солью, а затем положите вместе с остальными ингредиентами в чистую банку, накройте крышкой и энергично встряхивайте, чтобы смесь хорошо перемешалась.

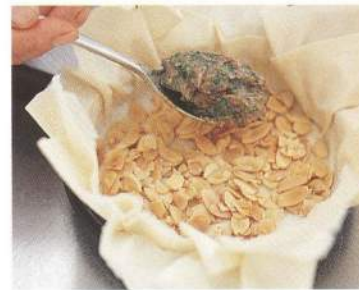
**2** Положите морковь в столовую миску и залейте заправкой. При необходимости приправьте по вкусу.

Несладкие пироги из слоеного теста очень популярны на всем Ближнем Востоке, в Северной Африке и в восточной части Средиземного моря. Самые известные такие изделия – спанакопита, брик, самбуса (самса), фатаер и конечно же легендарный марокканский пирог пастилла. Они отличаются огромным разнообразием размеров, форм и начинок; выпечка может быть изготовлена из тончайшего хрустящего теста фило или уарка, более толстого слоеного теста или даже из плотного дрожжевого теста. Начинки – из мясного фарша с пряностями, птицы и потрохов до шпината с лимоном, тушеных баклажанов, тыквы или острого и соленого сыра. Любимые формы – маленькие треугольники, сигары, полумесяцы, прямоугольники; популярны также высокие круглые пироги.

При работе с фило неиспользованные или ненужные вам листы нужно обязательно накрывать влажным полотенцем – они очень быстро высыхают.



**1** Смажьте лист фило растопленным сливочным маслом, накройте его другим листом. Смажьте маслом половину верхнего листа. Сложите листы пополам с непромазанного конца. Повторите еще с 2 листами.



**3** Разбросайте на фило миндаль, затем с помощью ложки выложите мясную смесь так, чтобы она дошла до края сковороды. Плотнотрамбуйте начинку у краев.



**2** Смажьте растопленным сливочным маслом 20-сантиметровую жаростойкую сковороду. Наложите один лист фило на другой (крест накрест) и выложите в сковородку. Крепко прижмите ко дну и по бокам.



**4** Смажьте свисающие края теста растопленным маслом и накройте ими начинку – не беда, если тесто не полностью ее закроет. Смажьте сверху растопленным маслом.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗАВАРНОГО ЯИЧНОГО КРЕМА

Мясная начинка пастиллы традиционно обогащается взбитыми яйцами, размешанными в пряном бульоне. При выпекании пирога они нередко сворачиваются и выделяют влагу, что делает тесто сырым. В силу этого в данном рецепте используется нетрадиционный заварной крем, который хорошо схватывает начинку и превращает ее в плотную шелковистую массу – вы получите легкое слоеное тесто и сочную начинку. Не забудьте, что выпекать пирог следует при низкой температуре, иначе крем свернется.



**1** Доведите бульон до кипения и уварите на медленном огне вдвое, периодически снимая жир. В большой миске взбейте яйца и влейте их в половину горячего бульона. Затем вылейте эту смесь в оставшийся горячий бульон.



**2** Размешивайте, держа на медленном огне, пока смесь не загустеет и не образует заварной крем – он будет выглядеть так, как будто вот-вот распадется. Поставьте кастрюлю охлаждаться в большую миску со льдом.



## КУССА МАХШИ

Эта популярная ближневосточная домашняя еда готовится из кабачков кусса, похожих на луковичи.

12 шт кусса или обычных кабачков  
массой не менее 150 г каждый

4 стл. йогурта без добавок

### Для фарша

250 г постной рубленой баранины

125 г длиннозерного риса

¾ чл. молотого душистого перца

¾ чл. молотой корицы

¾ чл. свежемолотого черного перца

1 чл. соли

1 чл. оливкового масла Extra Virgin

### Для соуса

15 г несоленого сливочного масла

1 стл. оливкового масла

1 луковича, мелко нарубленная

2 зубчика чеснока, мелко нарубленного

½ чл. сушеной мяты

400 г нарубленных консервированных помидоров

2 стл. томатной пасты

400 мл воды

¼ чл. молотой корицы

¼ чл. молотого душистого перца

**1** Для соуса растопите оливковое и сливочное масло в глубокой жаростойкой кастрюле и аккуратно жарьте в ней лук в течение 5 мин до мягкости и прозрачности.

**2** Добавьте чеснок и мяту и тушите еще 2 мин, затем добавьте мякоть кабачков (см. справа), помидоры с соком, томатную пасту, воду и специи. Приправьте смесь солью и перцем и хорошо перемешайте.

**3** Фаршируйте кусса (см. справа), положите в соус так, чтобы он полностью их покрыл, и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите на слабом огне 40–45 мин. Через 35 мин снимите крышку, прибавьте огонь и тушите, пока соус не уварится на четверть.

**4** Подавайте в глубоких мисках и не скупитесь на соус. Выложите на каждую порцию ложку йогурта.

## ФАРШ ДЛЯ КУССА



**1** Выньте сердцевину из кабачков, нарежьте мякоть и отложите три четверти для соуса.



**2** Для фарша положите ингредиенты и оставшуюся мякоть в миску и мокрыми руками перемешайте. Разделите на 12 порций и наполните все кабачки кусса.

## МУХАЛЛАБИЯ

Этот молочный пудинг – любимое лакомство во многих домах стран Ближнего Востока. Для сгущения используются мастика, цельный рис, рисовая мука, кукурузный крахмал или молотый миндаль – пудинг все равно получается примерно один и тот же.

4 кусочка мастики

2½ стл. сахарной пудры

120 мл воды

2½ стл. (с горкой) кукурузной муки

500 мл молока

2 стл. флердоранжевой воды

50 г фисташек, нарубленных

### Для сахарного сиропа

100 г сахарной пудры

50 мл воды

1 полоска лимонной цедры

½ палочка корицы

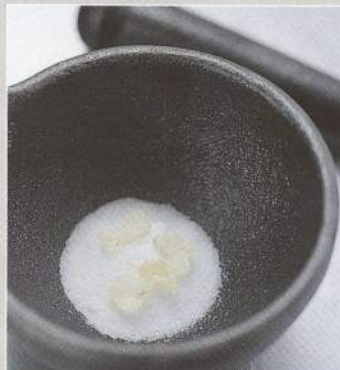
капля флердоранжевой воды

## ВАРИАЦИИ

Вы можете поэкспериментировать с различными загустителями – например, заменить рисовую муку кукурузным крахмалом или добавить молотый миндаль для более пышного и густого крема. Увеличение объема рисовой муки приводит к тому, что пудинг становится жестким, так что его можно залить в форму, а когда он загустеет, выложить в тарелку и украсить измельченными орехами и изюмом.

В алжирской версии блюда в крем добавляют тертую лимонную цедру и посыпают пудинг молотой корицей; в Иране и Ираке популярными дополнениями являются кардамон и розовая вода. Для того чтобы сделать украшение более пышным, можно использовать различные виды орехов, зерна граната или засахаренные лепестки.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСТИКИ



Мастик можно купить в магазинах греческих или ближневосточных продуктов; она выглядит как небольшие твердые кусочки застывшей смолы. Ее используют как загуститель, а также для придания блюду уникального аромата смолы. Мастика популярна на всем Ближнем Востоке, а также в Греции и Турции, где ее кладут в компоты, сливочные десерты и в мороженое.

Мастик растирают с сахаром в порошок. Положите 1 ч.л. сахарной пудры в ступку, добавьте мастик. Пестиком разотрите в очень мелкий порошок.

**4** Для сиропа нагрейте сахарную пудру и воду в маленькой кастрюле с толстым дном, постоянно помешивая. Когда сахар растворится, добавьте цедру и корицу и варите на медленном огне без крышки 5 мин. Дайте остыть, затем удалите ароматические компоненты и влейте флердоранжевую воду.

**5** Полейте каждую порцию охлажденной мухаллабии небольшим количеством сиропа, бросьте на нее несколько нарубленных фисташек. В кувшинчике подайте остатки сиропа, чтобы каждый смог долить его по вкусу.

**1** В ступке (см. справа) измельчите мастик с 1 ч.л. сахара. Чтобы сделать пасту, смешайте воду и кукурузный крахмал.

**2** Влейте молоко в большую кастрюлю, добавьте измельченную мастик, крахмальную пасту и оставшийся сахар. Медленно доведите смесь до кипения, затем убавьте огонь и варите 5 мин, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока не почувствуете, что смесь начинает густеть.

**3** Снимите с огня и перемешайте с флердоранжевой водой. Дайте немного остыть, перелейте в крем-манки и остудите в холодильнике.

## КОФЕ ПО-ТУРЕЦКИ

Турецкий (арабский) кофе лучше варить понемногу в турке (джезве, ракве), хотя сгодится и небольшая кастрюлька. Кофе подают с пахлавой или рахат-лукумом.

250 мл воды

3 ч.л. с горкой турецкого кофе, ароматизированного кардамоном

2 ч.л. сахарной пудры (или по вкусу)

**1** Нагрейте воду в турке или в кастрюльке до кипения, затем добавьте кофе и доведите до кипения.



**2** Как только начнет подниматься пена, снимите турку с плиты. Когда пена осядет, верните емкость на огонь и снова доведите до кипения. Повторите этот процесс дважды.



**3** Добавьте по вкусу сахар и подавайте, следя за тем, чтобы каждый гость получил свою долю пенки. Кофе перед употреблением должен осесть.





# ДЕСЕРТЫ



*Pierre Hermé*

ПЬЕР ЭРМЕ



Десерт – заключительные блюда трапезы, предлагаемые, когда вся другая еда уже убрана или, по-французски, *desservi*. Именно отсюда и происходит слово «десерт». До середины XIX в. обычно гостям предлагалось множество сладостей, например засахаренных фруктов и орехов, еще до подачи собственно десерта – крема, компота, пирожных или выпечки. В настоящее время на десерт подают одно из блюд, что, впрочем, не уменьшает его значимость.

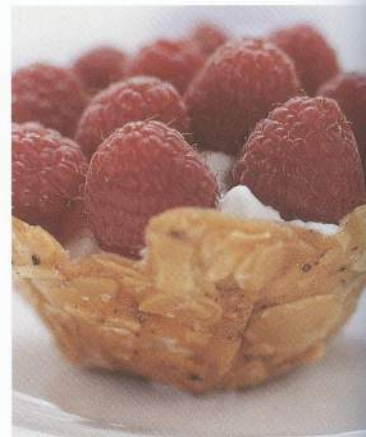
**Фруктовые десерты** В самом простом варианте десерт может состоять из свежих фруктов, которые небольшими усилиями можно превратить в нечто особенное. По этой причине глава «Десерты» начинается с рецепта приготовления сахарного сиропа. Из базовых ингредиентов – сахара и воды – можно сделать легчайший сироп для усиления вкуса, например фруктового салата. Кроме того, можно нагреть базовый сироп, пока он не начинает затвердевать и приобретать свой собственный, особый характер. Затем, в зависимости от цвета и густоты, его можно использовать для украшения птифуров, заливки форм, в виде соуса или для придания особого вкуса десертам, тортам и пирожным. Продолжая тему простоты, мы приводим рецепты яблочных и клубничных чипсов – действительно, что может быть проще? Тонко нарезанные ломтики фруктов подсушивают в духовке на очень слабом огне, при этом сохраняется их цвет, вкус и аромат. В результате получается мгновенно узнаваемое, но все же совершенно другое блюдо – отличный и простой способ завершения обильной трапезы. Технику сушки можно применить к любым тонко нарезанным фруктам, но для достижения наилучших результатов следует использовать сезонные фрукты, вышедшие на пик своего вкуса.

**Молочная классика** Молочное животноводство имеет во Франции многолетние традиции, поэтому естественно, что именно молочные продукты вдохновили нас на создание множества замечательных десертов. Важными компонентами в многочисленных рецептах являются молоко, сливки и крем-фреш (последний представляет собой сливки с добавлением специальной молочной культуры на основе сметаны или пахты, что придает сливкам более нежный и менее кислый вкус). В данной главе рассматриваются четыре классических кондитерских крема – крем шантйи, заварной крем (крем патисьер), миндальный крем и ганаш (крем из шоколада и крем-фреш). Они не подаются самостоятельно, а используются в качестве дополнений, начинок или для украшения десертов. Каждый из этих кремов можно различными способами ароматизировать и использовать в самых разных десертах, начиная от парфе и шарлоток и кончая муссами и фланами. Ни одна глава о десертах не будет полной без рецепта заварного крема, который называется английский крем (крем англес). Обогащенный яичными желтками и тонко ароматизированный ванилью, этот крем превращает простой фруктовый десерт в изысканное угощение. За приготовлением английского крема нужно внимательно следить. Не перегревайте его, иначе он свернется и все придется начинать заново.

**Безе** Еще один классический десерт с незаслуженно дурной репутацией по причине сложного приготовления – это безе, легкая и воздушная смесь взбитых яичных белков с сахаром. На изобретение этого шедевра претендуют представители самых разных стран. Но именно великий французский кондитер Антонин Карем первым воспользовался пластичностью безе и стал делать из него десерты, отличавшиеся как архитектурным великолепием, так и вкусом, от которого захватывало дух. В этой главе будет рассмотрен способ приготовления безе в классическом стиле Карема, а также дан рецепт итальянского безе, которое делается с добавлением горячего сахарного сиропа и используется для украшения тортов, приготовления глазури и суфле.

Гамма десертов также включает в себя сорбеты с восхитительным вкусом и ароматом и мороженое. С появлением холодильников подобные десерты стало возможным готовить дома, и это обстоятельство с лихвой окупает время, затрачиваемое на их приготовление. Секрет заключается в том, что их надо взбивать, по крайней мере, дважды в процессе замораживания, чтобы смесь стала однородной, без кристалликов льда.

Надеюсь, вы заметите, что рецепты, собранные в этой главе, тщательно подобраны и соединены друг с другом тонкой, но важной нитью. Например, методы приготовления, изложенные в одном рецепте, можно применить или адаптировать для приготовления другого блюда, так что идеи существуют не изолированно, а во взаимосвязи друг с другом. Каждый хороший кулинар должен уметь применять и комбинировать различные методы, и мы надеемся, что рецепты десертов, приведенные в этой главе, дадут вам хорошую основу для овладения тонкими технологиями.





# ИЗГОТОВЛЕНИЕ САХАРНЫХ СИРОПОВ

Сахарные сиропы – основа целого ряда изысканных десертов, от фруктовых салатов, мороженого и безе до классических кондитерских изделий. Базовые смеси из сахара и воды готовят при различных

температурах и концентрациях сахара, так что сиропы подходят для приготовления самых разных кондитерских, мучных и шоколадных изделий. Важно точно выдерживать рекомендованные температуры.

## Температуры кипения сахарного сиропа

Лучший прибор для измерения температуры кондитерского сиропа – термометр для сахара, отградуированный до 200°C. Но если речь идет о небольшом количестве сиропа, то его температуру можно измерить и без него. Поставьте миску с ледяной водой рядом с кастрюлей с сиропом, опустите пальцы в воду, затем очень быстро погрузите в сахарный сироп и мгновенно перенесите обратно в ледяную воду. Чтобы проверить консистенцию сиропа, поднимите пальцы вверх и разнимите их. Не пытайтесь применить этот метод к сиропу в стадии «хруст» – он очень горячий.

СИРОП	ТЕМПЕРАТУРА	ОПИСАНИЕ
окутывание	100°C	На слабом огне доведите воду с сахаром до кипения. Если вы опустите в сироп столовую ложку и быстро ее вынете, то увидите он будет стекать по обратной стороне ложки. Такой сироп используется для приготовления ромовых баб, саваренов и фруктов в сиропе.
слабая нить или слабый блеск	103–105°C	Сахарный сироп начинает густеть. Если вы возьмете его влажными пальцами, то он образует очень тонкую нить диаметром 2–3 мм, которая очень легко ломается. Такой сироп используется для приготовления засахаренных фруктов.
большая нить или сильный блеск	106–110°C	При разведении мокрых пальцев между ними образуется крепкая нить толщиной около 5 мм. Этот сироп используется для приготовления глазури.
маленькая «жемчужина»	110–112°C	На поверхности толстой и твердой нити, возникающей между влажными пальцами, образуются мелкие пузырьки. Используется для приготовления зефира.
большая «жемчужина»	113–115°C	Сироп образует между мокрыми пальцами нить длиной до 2 см. Используется для приготовления каштанов в сахарной глазури.
малый или мягкий шарик	116–125°C	Небольшое количество сиропа, попавшее между смоченными пальцами, образует мягкий приплюснутый шарик. Сироп используется для создания сливочного крема, макарунов, итальянского безе, нуги.
твердый шарик	126–135°C	Если шарик из такого сиропа бросить в ледяную воду, то он останется твердым. Сироп используется для создания карамели и украшений из сахара.
легкий хруст	136–140°C	На этом этапе сироп не используется, так как он прилипает к зубам.
твердый хруст	146–155°C	Капните немного сиропа в ледяную воду и поместите образовавшийся шарик между увлажненными пальцами. Он будет твердым и хрупким, но не липким. Цвет сахара – бледный, соломенно-желтый. Такой сироп используется для приготовления леденцовой карамели, цветов и других украшений из сахара.
светлая карамель	156–165°C	Теперь сироп не содержит воды; на данном этапе он полностью превратился в карамель. Используется для заливки форм и придания вкуса десертам и пудингам.
коричневая или темная карамель	166–175°C	В этом состоянии сироп приобретает интенсивный вкус карамели, становится коричневым и полностью теряет свою сладость. Используется для придания нового вкуса кремам, муссам и мороженому.



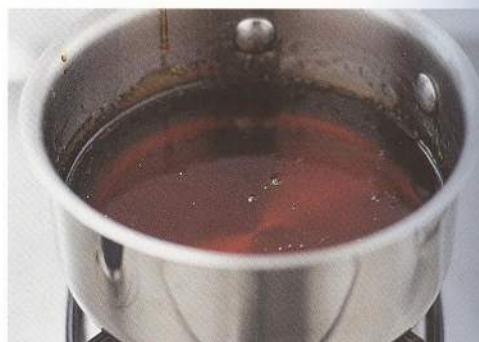
Окутывание



Слабая нить, или слабый блеск



Светлая карамель



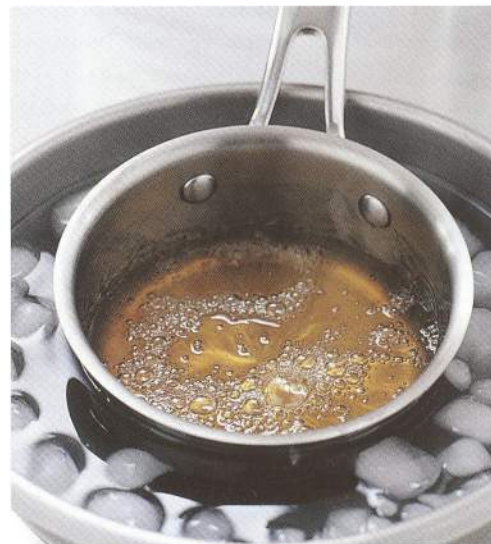
Темная карамель

## КАРАМЕЛЬНЫЙ СИРОП

Если вы хотите, чтобы в деле изготовления карамели вам всегда сопутствовал успех, для предотвращения кристаллизации добавьте к сахару немного жидкой глюкозы (продается в аптеках). Ниже приводится рецепт карамели, которая используется для того, чтобы окунать в нее булочки из теста шу, заливать формы и делать украшения.

### Выход 500 мл

150 мл воды  
330 г сахарной пудры  
120 г жидкой глюкозы



**1** Влейте воду, сахар и глюкозу в кастрюлю с тяжелым дном, размешайте деревянной лопаткой. Растворите сахар, доведите до кипения. Протрите кастрюлю влажной щеткой для смазывания теста, чтобы к ней не прилипали зерна сахара – это может привести к кристаллизации сиропа.

**2** Когда карамель станет светло-золотистого цвета и начнет прилипать к задней части столовой ложки, прекратите нагрев смеси и погрузите дно посуды в неглубокую миску с холодной водой и кубиками льда.

## КАРАМЕЛЬНЫЙ СОУС

Для достижения интенсивного вкуса соус нужно сделать как можно более «карамельным».

### Выход 300 мл

100 мл жидкой глюкозы  
130 г сахарной пудры  
25 г слабосоленого сливочного масла  
250 мл слегка взбитых сливок

**1** Влейте глюкозу в кастрюлю с тяжелым основанием. Поставьте на медленный огонь и прогрейте, не допуская закипания, пока глюкоза не станет липкой. Добавьте сахар и проварите, пока карамель не приобретет прекрасный янтарный цвет.

**2** Снимите кастрюлю с огня и перемешайте со слабосоленным маслом и взбитыми сливками. Снова поставьте кастрюлю на медленный огонь и доведите до слабого кипения (103°C). Перед подачей дайте карамели остыть.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Прежде чем доводить сироп до кипения, всегда проверьте, полностью ли растворился сахар.
- Не перемешивайте сироп после того, как он закипел.
- Вместо взбитых сливок в соус можно добавить крем-фреш, но тогда карамель будет более активно прилипать к стенкам кастрюли.
- Чтобы определить точную температуру карамели, используйте сахарный термометр.



## САЛАТ ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

Фруктовый салат всегда знаменует собой легкое и освежающее завершение трапезы. Поскольку спиртное и ликеры, как правило, изменяют вкус плодов, я создал для этого салата свежий ароматный сироп.

На 8 порций

### Для экзотического сиропа

500 мл воды

100 г сахарной пудры

2 полоски цедры с невощеного лимона (длина 6 см)

2 полоски цедры невощеного апельсина (длина 6 см)

1 стручок ванили

14 листьев мяты

### Для фруктового салата

1 рубиново-красный грейпфрут

3 невощенных апельсина

1 маленький ананас

3 манго

6 персиков

6 абрикосов

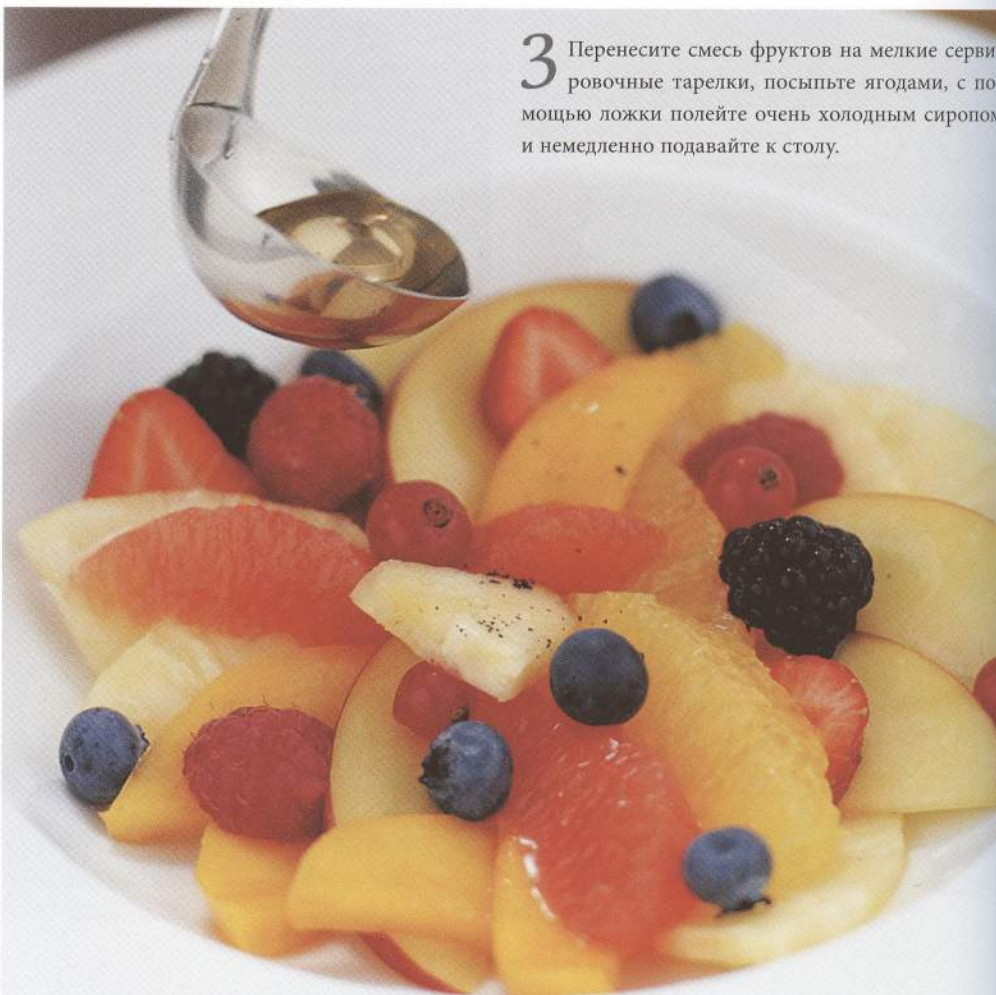
300 г смеси красных и черных ягод, например клубники, малины, красной смородины, ежевики, черники



**1** В кастрюлю с тяжелым дном влейте воду, положите сахар. Добавьте всю цедру. Расщепите стручок ванили, выньте семена, положите все в кастрюлю. Держите ее на слабом огне, растворите сахар, затем доведите смесь до кипения. Размешайте сироп, снимите кастрюлю с огня и добавьте мяту. Накройте крышкой и оставьте на 30 мин настаиваться.



**2** Острым ножом удалите кожицу и сердцевину из грейпфрута и апельсинов и нарежьте их на дольки. Острым ножом очистите ананас и удалите все «глазки». Разрежьте ананас вдоль на четыре части и нарежьте их тонкими ломтиками. Очистите манго. Разрежьте персики и абрикосы пополам и удалите косточки. Тонко нарежьте все эти фрукты.



**3** Перенесите смесь фруктов на мелкие сервировочные тарелки, посыпьте ягодами, с помощью ложки полейте очень холодным сиропом и немедленно подавайте к столу.



### ФРУКТЫ

- Чтобы в полной мере сохранить вкус и свежесть плодов, их готовят непосредственно перед подачей на стол.
- Я никогда не включаю во фруктовый салат дыни или бананы, поскольку они обладают слишком сильным вкусом.
- В сезон можно добавить в салат нарезанный на четвертинки инжир и тонкие ломтики очищенных киви.

## ФРУКТЫ И ОРЕХИ В СИРОПЕ

Фрукты и орехи, покрытые сахарным сиропом, сделать очень легко. Вы можете подать их как необычные кондитерские изделия или использовать для украшения тортов или десертов.

### На 6–8 порций

675 г фруктов и орехов, например очищенный миндаль, кумкваты, физалис (с раскрытыми листьями), виноград черных или белых сортов, клубника, черника

150 мл воды

500 г сахарной пудры

150 мл жидкой глюкозы



### ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ

- Опускайте в сироп только очень спелые фрукты.
- Перед использованием вымойте фрукты и хорошенько их вытрите, так как сироп не будет прилипать к поверхности плода, если она влажная.
- Смоченные сиропом плоды нельзя хранить более 5–6 ч.



Фрукты, политые сахарным сиропом, – освежающий «альтернативный» десерт



**1** Наколите кусочки фруктов и орехов на концы палочек для коктейля.



**2** Поместите воду, сахар и глюкозу в кастрюлю с тяжелым дном. Растворите сахар на слабом огне, доведите сироп до кипения, пока его температура не достигнет 155°C, т.е. стадии появления резких трещин (с. 550). В этот момент снимите кастрюлю с огня и поставьте в ледяную воду.



**3** Сразу же ломтик за ломтиком погружайте плоды в сироп и прикладывайте к апельсинам или грейпфрутам, чтобы они слипались. Если сироп в кастрюле начнет застывать, прогрейте его несколько минут на очень медленном огне. Съесть десерт нужно в день приготовления.

## ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

Эти тонкие ломтики яблок – привлекательное украшение для всех видов десертов. Добавьте несколько ломтиков к бокалу с яблочным сорбетом – и простой, но потрясающий на вид десерт готов.

3 яблока сорта Гренни Смит

сок 1 лимона

200 г сахарной пудры

500 мл воды

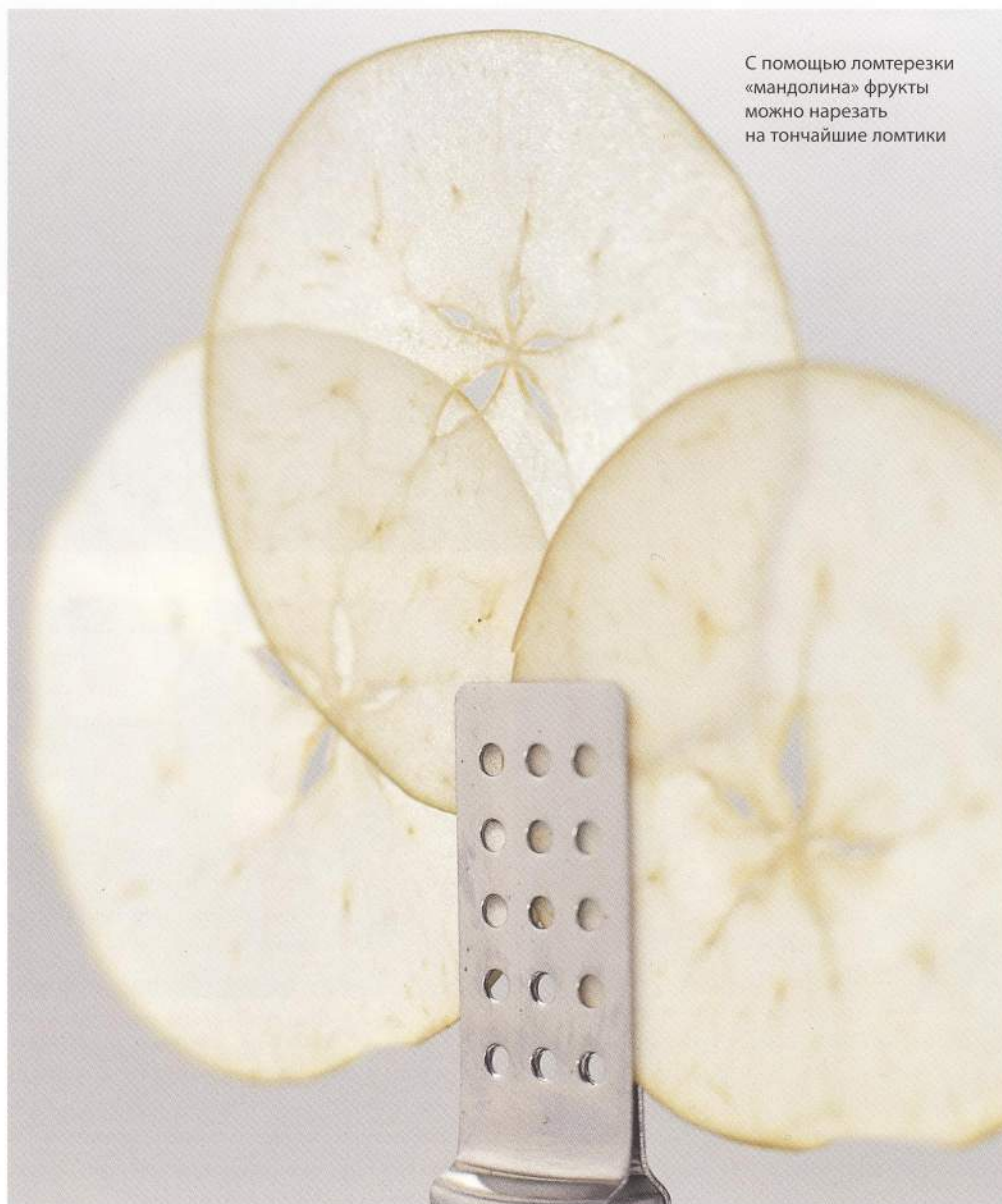


### «МАНДОЛИНА»

Для измельчения овощей или нарезки их на очень тонкие одинаковые ломтики профессиональные повара, как правило, используют ломтерезку «мандолина» – плоскую деревянную или металлическую рамку с двумя лезвиями из нержавеющей стали, одно из которых – гладкое, а другое – рифленое. Лезвия можно настроить для нарезания ломтиков различной толщины и формы – от тончайших срезов и тонких «спичек» до тонких полосок и даже решеток.



**1** Вымойте и высушите яблоки. Снимите кожицу, выньте сердцевину и нарежьте тонкими ломтиками. Ненарезанные части выбросьте. Выложите их на тарелку, сбрызните лимонным соком.



С помощью ломтерезки «мандолина» фрукты можно нарезать на тончайшие ломтики



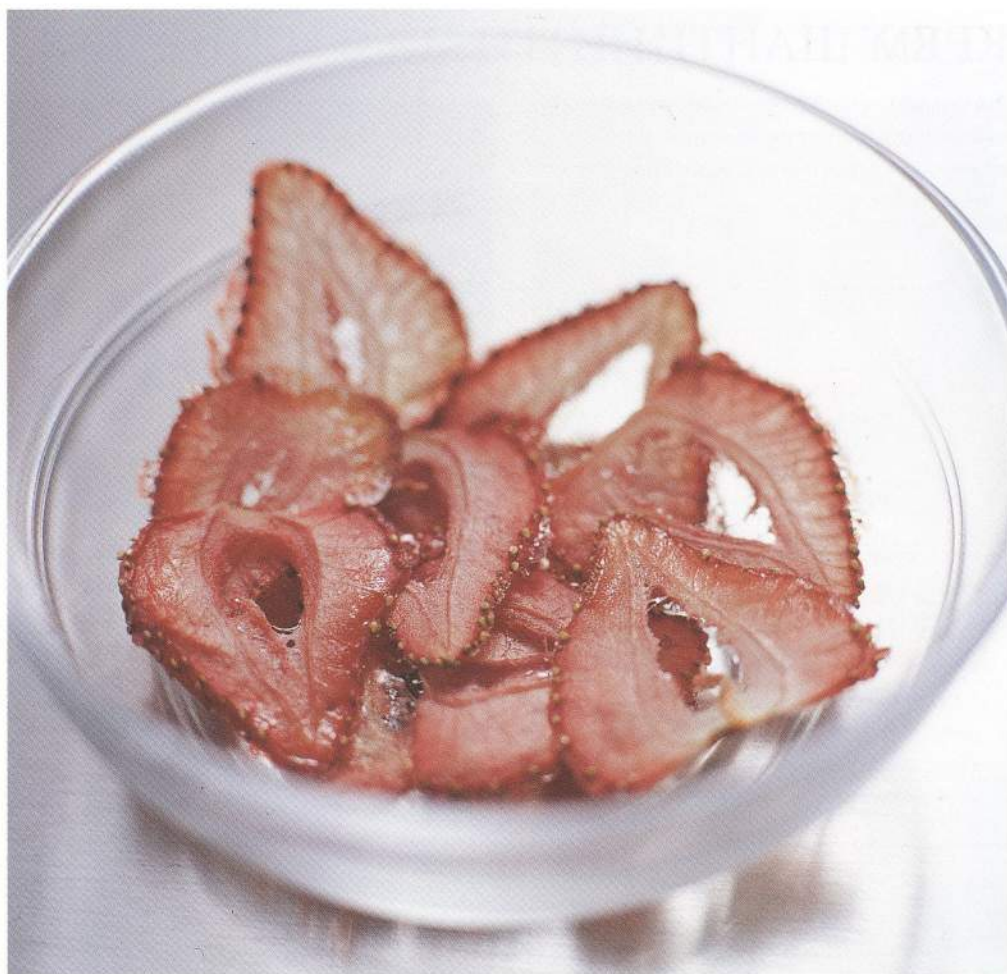
**2** Поместите сахар и воду в большую кастрюлю с тяжелым дном, поставьте ее на медленный огонь. Когда сахар растворится, доведите сироп до кипения и вылейте в большую миску. Опустите яблочные ломтики в сироп и оставьте вымачиваться на ночь.



**3** Нагрейте духовку до 100°C. С ломтиков яблок слейте сироп и тщательно протрите их с обеих сторон бумажной салфеткой. Разместите на двух противнях с антипригарным покрытием.



**4** Высушите яблочные ломтики в теплой духовке в течение 1 ч, перевернув их с помощью лопатки в середине этого срока. Ломтики должны стать очень сухими. Дайте им полностью остыть, а затем закройте в герметичной коробке до тех пор, пока они не понадобятся.



## КЛУБНИЧНЫЕ ЧИПСЫ (ИЛИ КРИПСЫ)

Эти декоративные чипсы идеальны для украшения любых летних десертов – от сандэ из мороженого до чизкейков с кремом. Рецепт подходит и для приготовления чипсов из тонких ломтиков других фруктов, например ананаса.

500 г спелой клубники

30 г сахарной пудры

**1** Разогрейте духовку до 100°C. Удалите стебли с ягод клубники и разрежьте каждую из них на ломтики толщиной 3 мм.

**2** Посыпьте просеянной сахарной пудрой 2 противня с антипригарными покрытиями. Поместите на противни ломтики клубники и высушите их в духовке в течение 1 ч. Выньте противни из духовки, переверните ломтики, посыпьте их просеянной сахарной пудрой и верните в духовку еще на 30 мин.

**3** Чтобы проверить, достаточно ли подсохли ломтики, выньте один из них из духовки и дайте полностью остыть. Ломтик должен стать хрустящим и ломким. Дайте остальным ломтикам полностью остыть, а затем закройте их в герметичной коробке до тех пор, пока они не понадобятся.



## КРЕМ ШАНТИЙИ

Этот простой крем является классическим сопровождением для десертов и потому используется во многих рецептах кремов, муссов и шарлоток.

**Выход 550 мл**

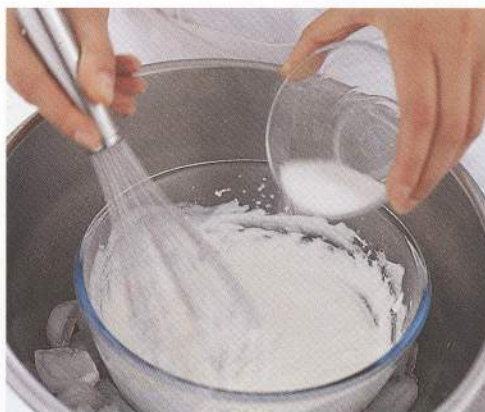
500 мл очень холодных сливок или крем-фреша

30 г сахарной пудры



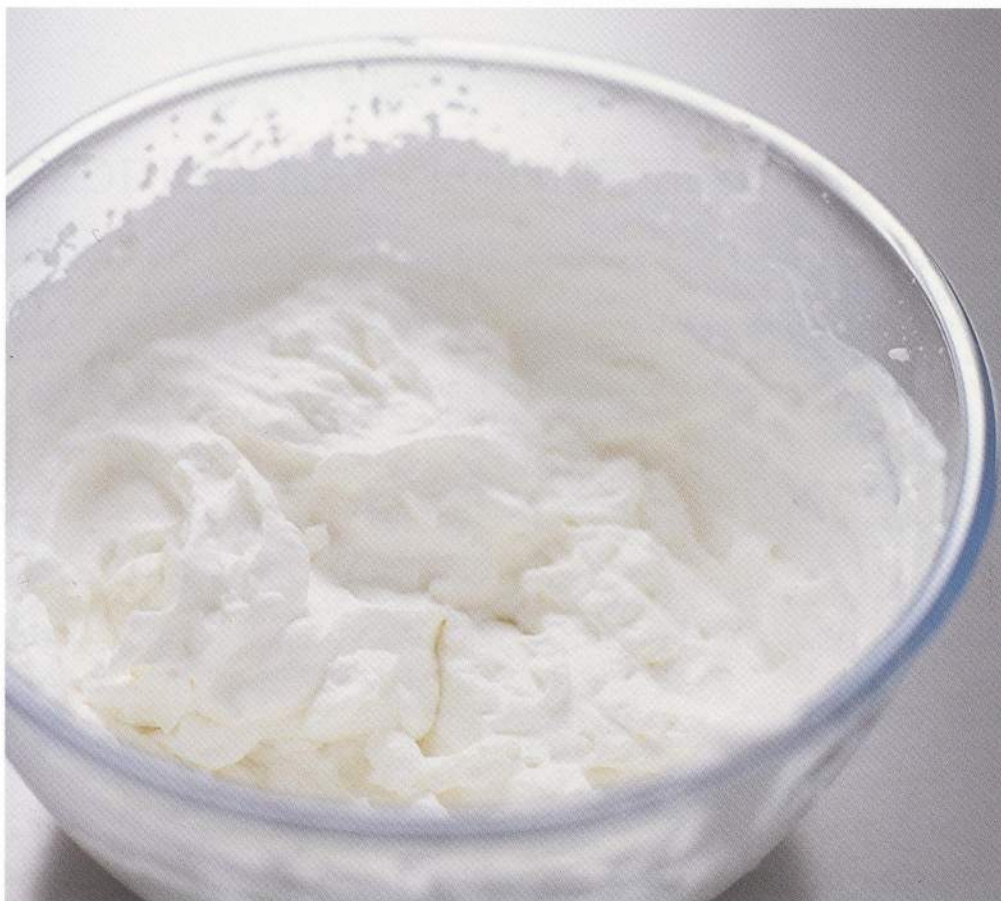
### СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА

По возможности используйте пастеризованный разливной французский крем-фреш. В крайнем случае вместо него можно использовать густые или взбитые сливки. Взбиваемый крем-фреш должен быть очень холодным, поэтому всегда берите его прямо из холодильника. Крем будет взбиваться быстрее и легче, если вы поставите миску с ним в большую неглубокую миску, наполненную кубиками льда.



**1** Убедитесь, что крем прямо из холодильника. Вылейте его в мелкую миску, стоящую на другой, более крупной, заполненной кубиками льда. Взбивайте сливки ручным венчиком или в электрическом миксере на средней скорости, понемногу добавляя сахар, пока крем немного не загустеет.

**2** Остановите взбивание, как только крем станет почти твердым, но останется воздушным. Перед использованием охладите.



## ИДЕИ ДЛЯ ШАНТИЙИ

К базовому крему шантийи можно добавлять самые разные ароматизаторы, чтобы создавать приятную гармонию или, напротив, контраст со вкусами десертов, к которым подается крем.

### Шантийи с кофе

Доведите 500 мл сливок или крем-фреша до кипения и добавьте 30 г молотого кофе. Оставьте настаиваться 15 мин. Процедите, затем охладите и взбейте сливки, следуя основному рецепту.

### Шантийи с корицей

Доведите 500 мл сливок или крем-фреша до кипения и добавьте палочку корицы. Дайте остыть, поставьте в холодильник, затем удалите палочку корицы и взбейте сливки, следуя основному рецепту. Крем исключительно хорошо гармонирует с мускатными сортами винограда.

### Шантийи с бадьяном

Доведите 500 мл сливок или крем-фреша до кипения и добавьте звездочку аниса. Остудите и охладите крем, затем удалите бадьян и взбейте сливки, следуя основному рецепту. Подавайте с ломтиками ананаса или свежего инжира, украсьте малиной.

### Ванильный Шантийи

Доведите 500 мл сливок или крем-фреша до кипения. Расщепите вдоль 2 стручка ванили, выньте семена и добавьте их в крем вместе со стручками. Оставьте настаиваться менее 30 мин. Охладите, поставьте на холод, а затем процедите и взбейте сливки, следуя основному рецепту.

### Шантийи с мятой

Доведите 500 мл сливок или крем-фреша до кипения и перемешайте с 30 г нарезанных листьев мяты. Оставьте настаиваться 15 мин. Процедите, охладите, а затем взбейте сливки, следуя основному рецепту.

### Другие ароматизаторы

Базовый крем шантийи также можно приправить несколькими каплями горькой миндальной эссенции либо мелко натертой цедрой вошедших апельсина или лимона.

## ШОКОЛАДНЫЙ ШАНТИЙИ

Этот шелковистый крем прекрасно сочетается со свежими фруктами, если подать его в качестве сладкого соуса. Его также можно использовать для заполнения безе или бисквитных канапе.

**Выход 500 мл**

100 г высококачественного горького шоколада

500 мл крем-фреша или густых сливок

50 г сахарной пудры

**1** Ножом с зубчатым лезвием очень тонко нарежьте шоколад на кусочки.

**2** Положите сахар, доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня. Добавьте шоколад и немедленно энергично взбейте. Вылейте шоколадную смесь в неглубокую миску и отставьте ее в сторону, чтобы смесь полностью остыла. Накройте пищевой пленкой и охладите смесь 6–8 ч.

**3** Установите миску шоколада в другой неглубокой миске, наполненной кубиками льда. Взбейте шоколадный крем ручным венчиком или электрическим миксером на средней скорости, чтобы он стал твердым и воздушным.

## ШАНТИЙИ С МОЛОЧНЫМ ШОКОЛАДОМ

Размешайте 210 г очень мелко нарезанного молочного шоколада хорошего качества в 300 мл кипящего крем-фреша или густых сливок. Дайте остыть, поставьте в холодильник, а затем взбейте сливки, следуя основному рецепту.

### СЕКРЕТ УСПЕХА

Для приготовления хорошего шоколадного крема «Шантийи» очень важно иметь высококачественный шоколад. По возможности выбирайте темный горький шоколад Guajala или молочный шоколад Valrhona для версии с молочным шоколадом.

## КОРЗИНКИ С ШАНТИЙИ

Маленькие бисквитные корзинки – идеальные розетки для взбитых сливок. Слегка острые ягоды наподобие малины или крошечной земляники прекрасно дополняют вкус корзинок. Подавайте корзинки к кофе или чаю.

**На 8 порций**

8 кусочков свежеспеченного и еще мягкого печенья «Черепица» с тертым миндалем (с. 534)

1 порция обычного или шоколадного шантийи (см. слева)

около 225 г малины



Сделайте корзинки, помещая выпеченное тесто еще горячим и мягким в маленькие розетки или в рифленые формочки для выпекания бришшей. Залейте корзинки кремом шантийи или шоколадным кремом шантийи и украсьте сверху малиной.

Крем шантийи и свежие ягоды аппетитно смотрятся в бисквитных корзинках



# ГОРЯЧИЙ ЯБЛОЧНЫЙ САБАЙОН

Этот рецепт следует общим принципам приготовления традиционного сабайона, только вместо белого вина в нем используется яблочный сок, призванный усилить яблочный вкус десерта. Рецепт включает французские хлебцы *rain d'épices*, которые обычно делаются из сладкого пряного хлеба, содержащего тертый миндаль и цукаты. При желании к охлажденному сабайону можно добавить 120 мл взбитых сливок и подать его отдельно.

## На 6 порций

5 яичных желтков
65 г сахарной пудры
150 мл яблочного сока
тертая цедра половинки невошеного апельсина
3 стл. лимонного сока
щепотка молотого кардамона
половинка стручка корицы
½ ч.л. тертого имбиря
молотый черный перец (три поворота мельницы)
небольшая щепотка флёр-де-сел

## Для горячей яблочной смеси

800 г яблок Гренни Смит
3 стл. лимонного сока
60 г сахарной пудры
несколько капель ванильного экстракта
90 г сливочного масла
80 г свежего пряничного хлеба или имбирных хлебцев, нарезанных на кубики по 5 мм
20 г толченого миндаля, обжаренных без масла (с. 632)
20 г кедровых орешков



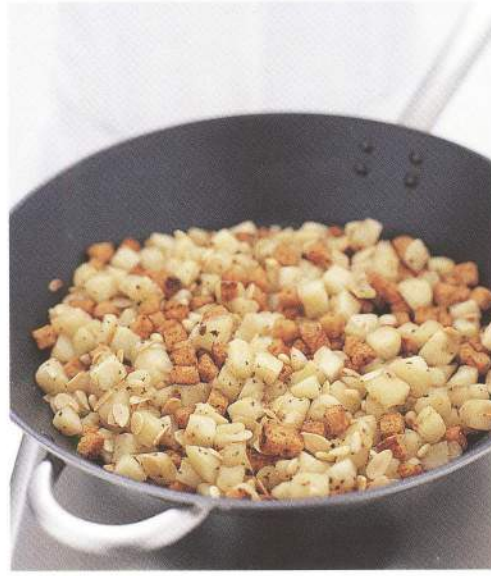
**1** Взбейте яичные желтки и сахар в миску в течение 2 мин. Влейте яблочный сок в кастрюлю, положите цедру, лимонный сок, кардамон, корицу, имбирь, перец и соль. Доведите до кипения и процедите. Влейте четверть массы в смесь яиц с сахаром, взбейте до пены.



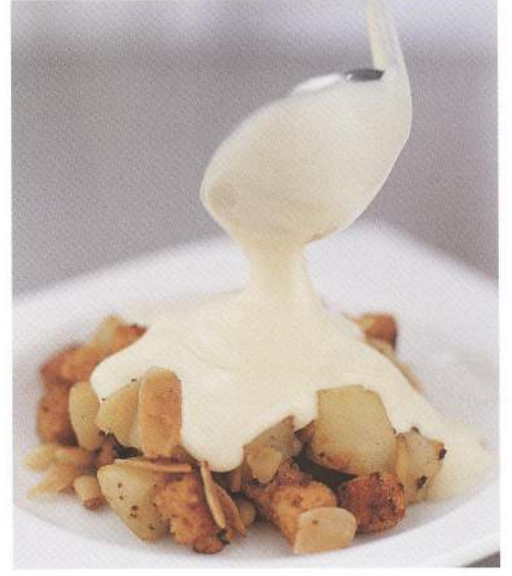
**2** Вылейте яичную смесь в кастрюлю с яблочным соком и нагрейте на среднем огне, постоянно взбивая круглым венчиком.



**3** Продолжайте активно взбивать смесь, пока сабайон не загустеет и не станет легким и пенистым. Смесь можно считать готовой, если на ней остается след от вынутого венчика. Снимите смесь с огня. Разогрейте гриль.



**4** Очистите и нарежьте яблоки. Перемешайте с соком лимона, сахаром и ванилью. Растопите половину сливочного масла. Обжарьте до коричневого цвета хлеб или хлебцы и поставьте в тепло. Нагрейте оставшееся масло на сильном огне. Добавьте яблоки и готовьте все компоненты до коричневого цвета. Посыпьте орехами и кубиками из хлебцев.



**5** На отдельных огнеупорных тарелках аккуратными горками разложите яблочную массу. С помощью ложки полейте каждую горку сабайоном и поставьте под горячий гриль прогреться до золотистого цвета. Можно вылить сабайон в неметаллическую чашку и подать отдельно.



Под горячим грилем сабайон становится золотистым

## ЗАВАРНОЙ КРЕМ ПАТИСЬЕР

Заварной крем является классической кремовой начинкой для многих десертов, например профитролей, эклеров и знаменитого торта Сент-Оноре. Крем также часто используется в качестве начинки для датских пирожных. Делать патисьер лучше прямо перед использованием.

### Выход около 300 мл

250 мл цельного молока

22,5 г кукурузной муки

62,5 г сахарной пудры

1 стручок ванили

3 яичных желтка

25 г сливочного масла при комнатной температуре



**1** Взбейте молоко, кукурузную муку и 30 г сахара в кастрюле с тяжелым дном. Расщепите стручок ванили вдоль пополам и кончиком острого ножа выскоблите семена. Добавьте семена ванили и стручок в кастрюлю. Доведите массу до кипения, все время помешивая.



**2** В миске взбейте яичные желтки и оставшийся сахар. Тонкой струйкой влейте в эту смесь горячее молоко, продолжая все время ее взбивать. Перелейте смесь в кастрюлю. Постоянно взбивая, доведите почти до кипения, после чего немедленно снимите кастрюлю с огня.



**4** Когда соус немного остынет (до 60°C), добавьте в него кусочки сливочного масла и быстро взбейте массу. Она должна стать однородной и блестящей.



Готовый заварной крем должен быть однородным и блестящим



### ВАРИАЦИИ

#### Шоколадный заварной крем

Тремя партиями добавьте к теплему соусу 125 г мелко натертого горького шоколада. Перемешайте, чтобы соус стал однородным.

#### Кофейный заварной крем

Размешайте 2,5 г (½ ч.л.) растворимого кофе с 1 ч.л. горячей воды и добавьте 2 капли натурального экстракта кофе. Влейте в крем.

#### Алкогольные ароматы

Можно добавить в крем 1 ст.л. ликера Cointreau, Grand Marnier, кирша или темного рома.

## МИНДАЛЬНЫЙ КРЕМ



**3** Поставьте кастрюлю в неглубокую миску, наполненную ледяной водой. Выньте стручок ванили. На тарелке нарежьте масло на кусочки размером с грецкий орех.



Как и заварной крем, миндальный крем часто используется для того, чтобы заполнить торты и пирожные, в том числе бриоши и тарталетки. Его также можно запечь, как в классическом пироге «Питивье».

### Выход около 800 г

135 г сливочного масла

165 г сахарной пудры

10 г кукурузной муки

165 г молотого миндаля

2 яйца

1 стл. темного рома

200 мл крем-фреша

**1** Нарежьте масло на кусочки, затем поместите кусочки в миску и с помощью лопатки разомните его до состояния мягкого крема.

**2** В другой миске перемешайте сахарную пудру, кукурузную муку и тертый миндаль. Просейте смесь в размягченное сливочное масло и хорошо перемешайте. Добавьте одно яйцо, размешайте его лопаткой. Как только яйцо разойдется, добавьте второе яйцо и перемешайте еще раз. Влейте ром, затем крем-фреш и перемешайте смесь до идеально однородного состояния. Накройте крем пищевой пленкой и поставьте в холодильник, где он может провести 36–48 ч. До начала работы с кремом его можно также заморозить.



### РАСТИРАЯ МАСЛО...

Растирая масло, следите, чтобы оно не стало воздушным. Если в масло попадет воздух, то миндальный крем хорошо поднимется во время выпечки, но после выхода из печи выпечка осядет и потеряет свою форму.



# АНГЛИЙСКИЙ КРЕМ (ЗАВАРНОЙ ЯИЧНЫЙ КРЕМ)

Этот богатый и тонкий ванильный заварной крем является прекрасной подливой, которую в теплом или холодном видах можно использовать с множеством десертов. Для лучшего результата ароматизируйте молоко за день до приготовления, а готовый соус оставьте на ночь, чтобы ароматы в нем хорошо перемешались.

## На 10 порций

2 стручка ванили

500 мл цельного молока

500 мл крем-фреша

12 яичных желтков

200 г сахарной пудры



**1** Острым ножом расщепите стручок ванили вдоль пополам и выскоблите семена.



**2** Влейте молоко и крем-фреш в тяжелую кастрюлю и хорошо перемешайте. Добавьте в кастрюлю семена ванили и стручок. Доведите до кипения, затем снимите с огня. Накройте крышкой и дайте молоку полностью остыть, потом поставьте кастрюлю в холодильник и оставьте на ночь.

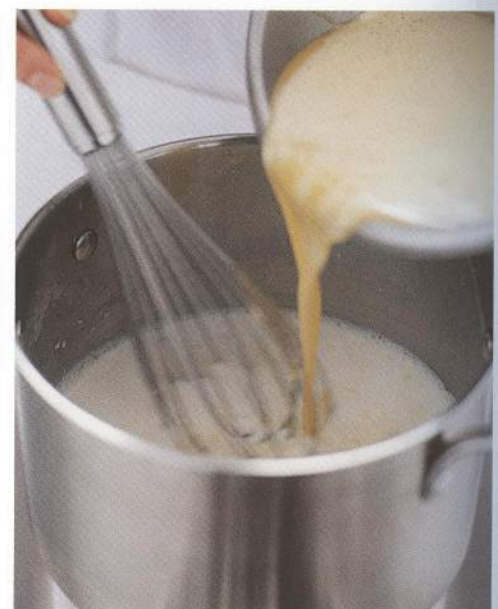


## ОСНОВА МОРОЖЕНОГО

Английский крем используется в качестве основы для самодельного мороженого. Чтобы сделать ванильное мороженое, влейте хорошо охлажденный крем в мороженицу и следуйте инструкциям производителя. Если у вас нет мороженицы, см. с. 565.

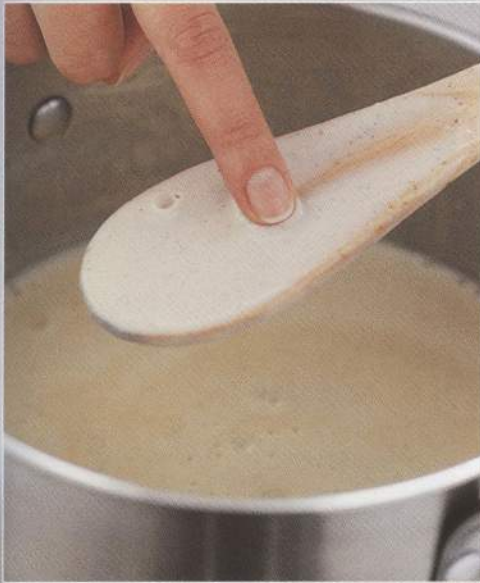


**3** На следующий день выньте кастрюлю из холодильника, достаньте и выбросьте стручок ванили. Доведите ароматизированное молоко до кипения. Поместите яичные желтки и сахар в миску и взбейте в течение 3 мин. При постоянном помешивании влейте ароматизированное молоко тонкой струйкой в яичную смесь.



**4** Вылейте смесь обратно в кастрюлю. Постоянно перемешивая, нагрейте ее на среднем огне до 85°C).

## ТОРТИ, ПИРОЖКИ, ПОНЧИКИ



**5** Заварной крем должен стать достаточно густым, чтобы держаться на выпуклой части деревянной ложки. Снимите кастрюлю с огня и очень медленно перемешайте заварной крем в течение 4–5 мин, пока он не станет однородным. Заполните большую мелкую миску кубиками льда. Поместите в нее другую, меньшую миску и в нее процедите заварной крем. Дайте остыть, время от времени перемешивая. Накройте крышкой и оставьте заварной крем на ночь, чтобы ароматы в нем хорошо перемешались.



Ароматизированный ванилью английский крем выглядит как жидкий крем



## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Если у вас не хватает времени, вы можете настаивать ваниль в молочной смеси всего 10 мин, а не ночь, но в этом случае аромат не будет таким ярким.
- Используйте только свежее цельное молоко: продукт с низким содержанием жира просто не даст достаточно богатого аромата.
- Варите крем медленно, иначе в нем останется привкус яиц.
- Крем считается полностью готовым, когда он дает «розочку», — иными словами, если вы подуете на деревянную ложку, покрытую соусом, то на ней образуется идеальная розетка.
- После того как сняли соус с огня, медленно перемешивайте его 4–5 мин — это обеспечит ему великолепно гладкую текстуру.



## КАРАМЕЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Мороженое, сделанное по данному рецепту, имеет превосходный вкус и текстуру. Это идеальный легкий десерт, который поможет плавно завершить званый обед. Соленое сливочное масло уравнивает сладость карамели и раскрывает ее аромат. Перед подачей сбрызните мороженое карамельным соусом (с. 551).

### Выход 2 л

---

1 л цельного молока

---

300 мл крем-фреша

---

5 яичных желтков

---

520 г сахарной пудры

---

70 г малосоленого сливочного масла

---



**1** За день до подачи мороженого смешайте в кастрюле молоко и 100 мл крем-фреша, вскипятите. Снимите с огня и накройте крышкой. Взбейте оставшийся крем-фреш до мягких пиков. В большой кастрюле размешайте яичные желтки со 170 г сахара.



**5** При быстром размешивании влейте карамель в горячее молоко.





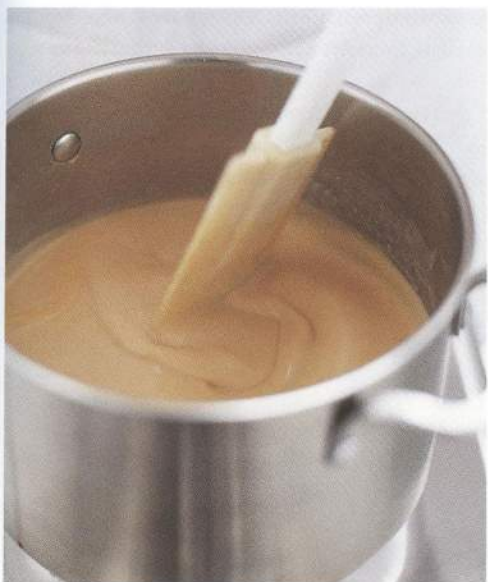
**2** Поместите 35 г сахарной пудры в кастрюльку с тяжелым дном. Растопите сахар на слабом огне, затем всыпьте еще 35 г сахара. Повторяйте процесс, пока не используете весь сахар. Нагревайте, пока карамель не станет темно-янтарной.



**3** Снимите с огня и добавьте сливочное масло, размешивая с помощью венчика или деревянной ложки движениями в виде восьмерки.



**4** Добавьте в кастрюлю взбитый крем-фреш и хорошо размешайте.



**6** Вылейте молоко с карамелью на смесь яичных желтков с сахаром и хорошенько перемешайте. При постоянном помешивании проварите смесь, пока она не станет достаточно густой, чтобы держаться на задней стороне лопатки или деревянной ложки. Охладите крем на льду, как сказано в рецепте заварного крема (с. 562). Поставьте в холодильник на ночь.



**7** На следующий день перелейте карамельный крем в мороженицу и следуйте инструкциям производителя. Если у вас нет мороженицы, см. указания справа. Подавайте готовое мороженое в креманках, полейте его карамельным соусом.

#### МОРОЖЕНОЕ: СОВЕТЫ

■ Если у вас нет мороженицы, можно сделать мороженое вручную. Следуйте инструкциям до конца шага 6. На следующий день вылейте смесь в неглубокий морозоустойчивый контейнер и замораживайте до тех пор, пока она не станет густой и мягкой. Переложите смесь в холодную миску и взбивайте до тех пор, пока не пропадут кристаллы льда. Верните смесь в контейнер и снова заморозьте до состояния пюре. Повторите взбивание и замораживание еще раз.

■ Чтобы сделать вкусное сандз, подайте карамельное мороженое в креманках с муссом из темного шоколада (с. 577).

## РОЗОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Мороженое приятного бледно-розового цвета – прекрасный десерт в теплый день.

### Выход 1 л

750 мл цельного молока  
200 мл крем-фреша  
12 яичных желтков  
200 г сахарной пудры  
100 мл сиропа шиповника  
50 мл (3 стл.) розовой воды



### ОСОБО ВКУСНЫЕ ДЕСЕРТЫ

■ Мне нравится делать мой любимый десерт с розовым мороженым. Рецепт десерта на 4 человек выглядит так: положите на противень 12 свежих плодов инжира, посыпьте их сахарной пудрой, сбрызните несколькими каплями лимонного сока, добавьте 85 г сливочного масла, 3 стл. воды, разрезанный вдоль пополам стручок ванили, небольшую палочку корицы и пеките в духовке при 230°C в течение 20 мин. Выньте инжир из духовки и выложите на 4 тарелки. Полейте инжир соком от его приготовления, добавьте шарик мороженого и окружите его свежей малиной.

■ Я также люблю делать десерт из шариков розового и карамельного мороженого и сорбета из личи.

**1** Смешайте молоко и крем-фреш, доведите до кипения и полностью охладите. Вбейте в миску яичные желтки, добавьте сахар. Постоянно помешивая, влейте тонкой струйкой в желтки молоко, перелейте готовую смесь обратно в кастрюлю. Проварите на среднем огне, пока смесь не загустеет и не начнет держаться на задней части деревянной ложки. Охладите на льду как заварной крем (с. 562).

**2** Влейте сироп шиповника и розовую воду, оставьте охлаждаться на ночь. Заморозьте массу, как при приготовлении карамельного мороженого (с. 564). Подавайте мороженое в виде шариков с «пальчиками фей», сделанными из безе (с. 571).



Подавайте мороженое в виде шариков с безе в виде «пальчиков» (с. 571)

## МЯТНОЕ МОРОЖЕНОЕ

### Выход 1 л

пучок мяты (около 55 г)  
500 мл цельного молока  
100 мл крем-фреша  
6 яичных желтков  
120 г сахарной пудры  
черный перец (3–4 поворота мельницы)

**1** Отделите листья мяты от стеблей. Четверть пучка положите в холодильник, остальную мяту крупно нарежьте. Перемешайте в кастрюле молоко и крем-фреш, доведите до кипения, снимите с огня. Всыпьте нарезанную мяту, накройте крышкой и настаивайте 5–6 мин. Процедите смесь, выбросьте листья мяты.

**2** Поместите яичные желтки и сахар в другую кастрюлю с тяжелым основанием. Взбивайте 3 мин. Влейте ароматизированное молоко тонкой струйкой на яично-сахарную смесь, размешивая ее по мере поступления молока. Поместите кастрюлю на средний огонь и при постоянном помешивании нагрейте крем до 85°C. Приправьте смесь черным перцем. Снимите с огня и перемешайте 3–4 мин.

**3** Поставьте кастрюлю в неглубокую миску, наполненную кубиками льда. Добавьте половину сохранившихся листьев мяты (их надо крупно нарезать). Разотрите смесь ручным блендером, накройте крышкой и оставьте в холодильнике на ночь.

**4** На следующий день переложите смесь в мороженицу и действуйте согласно инструкциям производителя. Если у вас нет мороженицы, см. с. 565. Когда мороженое начнет затвердевать, добавьте остальные крупно нарезанные листья мяты.



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Не надо настаивать мяту дольше, чем указано в рецепте: это негативно повлияет на вкус и цвет мороженого.

■ Свежее мятное мороженое лучше всего съесть в тот же день, когда оно сделано, — тогда у него самый сильный вкус. Тем не менее оно может храниться замороженным неделю.

# МАЛИНОВЫЙ СОРБЕТ

Освежающий фруктовый сорбет в жаркий летний день просто тает во рту. Чрезвычайно важно использовать для приготовления этого сорбета только качественную малину – только так можно гарантировать замечательный вкус.

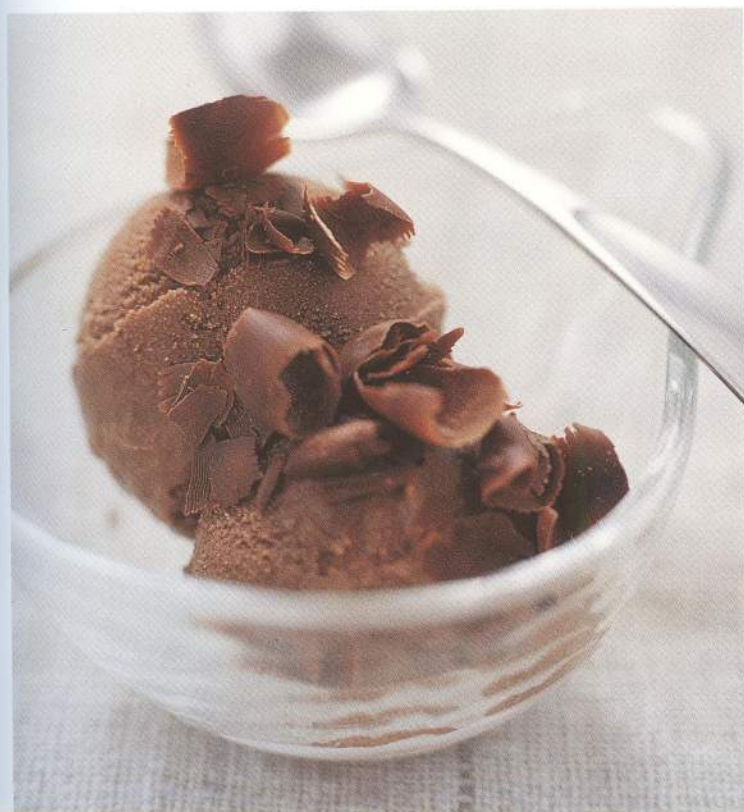
## Выход 1 л

150 г сахарной пудры
50 мл (3 стл.) минеральной воды
900 г малины
15 г (1 стл.) лимонного сока



**1** Вылейте сахар и воду в кастрюлю и варите на медленном огне, пока сахар не растворится. Доведите до кипения. Охладите. Когда сироп остынет, добавьте малину и лимонный сок. Переработайте смесь в пюре в кухонном комбайне.

**2** Пропустите получившееся пюре через мелкое сито, затем поместите его в мороженицу и следуйте инструкциям производителя. (См. также «Мороженое: советы», с. 565.)



# СОРБЕТ ИЗ ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА

Для достижения лучшего результата я использую не какао-порошок, а горький шоколад, поскольку он имеет более чистый вкус.

## На 6–8 порций

200 г высококачественного темного горького шоколада (70–75% какао)
160 г сахарной пудры
500 мл минеральной воды
завитки из шоколада для украшения

**1** Ножом с зазубринами крупно нарежьте шоколад. Налейте в большую кастрюлю воду, поставьте на слабый огонь. Растворите в воде сахар. Доведите до кипения, добавьте шоколад и перемешайте 2 мин.

**2** Поставьте кастрюлю в неглубокую миску, наполненную водой со льдом, и, периодически помешивая, дайте смеси полностью остыть.

**3** Переложите смесь в мороженицу и следуйте инструкциям производителя (см. также с. 565). Подавайте сорбет в виде шариков, посыпанных шоколадными завитками.

## Розовый сорбет с личи

При создании этого блюда я вдохновлялся ароматами Персии. Тонкий вкус личи прекрасно сочетается с благоуханием консервированных лепестков розы или розовой воды.

### Выход 1 л

1,4 кг свежих личи

180 г сахарной пудры

175 мл минеральной воды

25 г (2 ст.л.) сиропа из лепестков роз, консервированных лепестков роз или розовой воды

Очистите личи от кожуры, разделите пополам и выньте косточки. Переработайте фрукты блендером в очень жидкое пюре (выход 600 г). Растворите сахар в воде на медленном огне, затем доведите до кипения, снимите с огня и дайте полностью остыть.

Добавьте к пюре из личи сироп из лепестков роз, консервированные лепестки или розовую воду, ручным блендером перебейте пюре. Влейте в него холодный сахарный сироп и несколько раз перебейте, чтобы пюре приобрело тонкую однородную текстуру.

Переложите смесь в мороженицу и следуйте инструкциям производителя. Смесь можно взбить и вручную (см. с. 565). Готовый сорбет выложите в креманки и украсьте клубникой.



Добавление сахарного сиропа



## ИТАЛЬЯНСКОЕ БЕЗЕ

Итальянские безе (меренги) требуют для изготовления чуть больших усилий, чем традиционные французские безе, но зато исходная смесь для них лучше хранится. Готовятся и формируются итальянские безе точно по тем же правилам, что и французские. Исходная масса также может использоваться в качестве основы для сливочных кремов и фруктовых муссов.

**На тарт диаметром 26 см**

250 г сахарной пудры

75 мл воды

4 яичных белка

сахарная пудра для посыпания



**1** Влейте воду в кастрюлю с тяжелым дном, стоящую на слабом огне, растворите в воде сахар. Нагрейте раствор до 121°C по термометру или проверьте, скатывается ли капля сиропа в мягкий шарик (с. 550). Как только сироп достигнет 115°C, электрическим миксером на средней скорости взбейте яичные белки до мягких пиков.

**2** Продолжая взбивать яичные белки на средней скорости, тонкой струйкой влейте в них сахарный сироп, нагретый до 121°C. Продолжайте взбивать, пока безе не остынет. Как следует из пункта 3, итальянское безе можно приготовить только из холодной массы.



**3** Готовая для приготовления итальянского безе масса должна стать очень густой, жесткой и шелковистой.

**4** Чтобы покрыть получившейся массой тарт (например, лимонный со с. 508), поместите безе в кондитерский мешок, снабженный наконечником в виде звезды, и размажьте по всей поверхности, создавая из безе красивые пики. Слегка посыпьте поверхность сахарной пудрой, затем поставьте на несколько минут тарт под разогретый гриль, чтобы безе слегка зазолотилось.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ФРАНЦУЗСКОГО БЕЗЕ

Некоторые считают, что безе должны быть хрустящими и карамельными, другие предпочитают мягкие и податливые безе. В любом случае эти хрустящие, легкие как воздух «пальчики» и «ракушки» могут быть использованы в качестве основы для создания разнообразных десертов. Можно и просто подать их к столу со свежими фруктами и сливками.

На 4 диска диаметром 20 см  
либо 30 «пальчиков» или мелких «ракушек»

8 яичных белков

500 г сахарной пудры

семена из 2–3 стручков ванили (с. 562)



### СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- Лучше всего оставить яичные белки в накрытой миске на 2–3 дня при комнатной температуре. Они станут немного жиже, будут легче взбиваться и труднее опадать.
- Для обеспечения в духовке сухого тепла и наилучших результатов подоприте дверцу открытой ложкой, пока безе сохнут.



**1** Поместите яичные белки в большую миску и взбейте на средней скорости, постепенно добавляя половину сахара и все семена ванили.



**2** Продолжайте взбивать, пока яичные белки не станут блестящими, однородными и очень твердыми.



**3** Постепенно добавляйте остальной сахар, поднимая яичные белки резиновой лопаткой, но стараясь «тревожить» их как можно меньше.

# ВЫДАВЛИВАНИЕ БЕЛКОВОЙ МАССЫ И ВЫПЕКАНИЕ БЕЗЕ

Выдавите безе на противень, застланный пергаментной бумагой, и выпекайте в духовке, предварительно разогретой до 120°C. Затем выключите

духовку, слегка приоткройте дверцу, закрепите ее деревянной ложкой и дайте безе высохнуть в течение, минимум, 8 ч или ночи.



## ДИСКИ ИЛИ СЛОИ

Возьмите кондитерский мешок с насадкой в виде звезды (№9). Выдавливайте массу, двигаясь от центра по спирали. Остановитесь, когда получится диск диаметром около 20 см. Выпекайте 1 ч 20 мин, затем дайте высохнуть.

## «РАКУШКИ»

Возьмите кондитерский мешок с круглым наконечником (№14/16). Выдавливайте массу крупными кружками диаметром 7,5 см. Выпекайте 1 ч и 10 мин; внутри «ракушки» должны стать светло-золотистыми. Дайте безе высохнуть.

## «ПАЛЬЧИКИ»

Используйте кондитерский мешок, снабженный круглым наконечником №10. Выдавите безе в виде тонких палочек длиной около 7,5 см, слегка посыпьте их сахарной пудрой. Выпекайте 30–35 мин, затем дайте высохнуть. Я называю эти палочки безе «пальчиками фей».



Правильно приготовленные безе должны быть светло-золотистыми внутри



## БЕЗЕ: СОВЕТЫ

- Чтобы убедиться, что яичные белки взбиты до состояния мягких пиков правильно, используйте старый прием, который называется *blancs au bec d'oiseau* – «белый клюв птицы». Опустите кончики пальцев в белки, а затем поднимите их. Белки должны висеть на ваших пальцах в виде крючков, напоминающих по форме клюв орла.
- Вне зависимости от формы, которую вы придаете безе, их можно украсить «жемчужинами»: для этого нужно перед выпеканием нанести на изделия тонкое покрытие из сахарной пудры. После тепловой обработки безе окажутся покрытыми маленькими золотистыми шариками, привлекательными на вид и на вкус. Выпекайте безе около 15 мин, чтобы на них образовалась корочка, затем слегка посыпьте безе сахарной пудрой и верните в духовку до завершения выпекания.



## ТЕСТО ДЛЯ БИСКВИТНЫХ «ЯЗЫЧКОВ»

Эти бисквиты идеальны для подачи с десертами, которые содержат много сока или сиропа.

**На 22–24 бисквитных «пальчика»  
и 1 тонкий корж диаметром 20 см**

6 яичных желтков

85 г сахарной пудры

3 яичных белка

55 г пшеничной муки, просеянной

сахарная пудра для посыпания



**1** Разогрейте духовку до 230°C. Взбейте желтки с 50 г сахара до бледно-желтого цвета. В отдельной миске взбейте до жесткой пены оставшийся сахар и белки. Очень аккуратно соедините белки и желтки. Всыпьте муку, аккуратно размешайте.

**2** Застелите два противня пергаментной бумагой. С помощью кондитерского мешка с плоской насадкой №7 выложите на них  $\frac{2}{3}$  смеси в виде «пальчиков» размером примерно 4×1,5 см; расстояние между ними должно быть не менее 2,5 см.

**3** Слегка посыпьте «пальчики» сахарной пудрой, оставьте на 5 мин, а затем посыпьте оставшейся пудрой. Уменьшите температуру до 180°C. Выпекайте 8–10 мин. Снимите и охладите на решетке. Готовые «язычки» можно хранить несколько дней в герметичном контейнере.

**4** Застелите противень пергаментом и выложите на него остатки смеси в виде круга диаметром 23 см. Выпекайте в духовке, как и «язычки», только не посыпайте сахарной пудрой. Кольцом для выпекания тарта обрежьте корж, превратив его в аккуратный круг диаметром 20 см.

## ШАРЛОТКА ИЗ КРАСНЫХ ЯГОД

Современная версия классической французской выпечки: аппетитный мусс и слой сочных ягод, расположенные на тонкой губчатой основе, окружены губчатыми бисквитными «язычками». Эта холодная и очень легкая шарлотка подается преимущественно летом.

**На 8 порций**

1 порция теста, необходимого для приготовления 22–24 бисквитных «язычков» и одного тонкого коржа диаметром 20 см (см. слева)

100 г земляники

400 г смеси красных и черных ягод (клубника, малина, черника, красная и черная смородина и т.п.)

несколько листьев мяты (по желанию)

**Для малинового сиропа**

4 стл. густого сахарного сиропа, используемого для полива выпечки

1 стл. малинового ликера

1 стл. малиновой о-де-ви

**Для малинового кули**

500 г малины

150 г сахарной пудры

**Для малинового мусса**

60 г сахарной пудры

2 чл. воды

4 яичных белка

400 г малины

$\frac{1}{2}$  чл. лимонного сока

6 листиков желатина (около 12 г)

250 мл шантии (с. 556)





**1** Накройте противень для выпечки пергаментной бумагой. Смажьте сливочным маслом кольцо для выпекания диаметром 23 см и положите его на лист. Поместите в кольцо бисквитный корж, окружите его «язычками». Смешайте сахарный сироп, малиновый ликер и о-де-ви. Размажьте кистью сироп по основанию. Перетрите малину с сахаром ручным блендером.



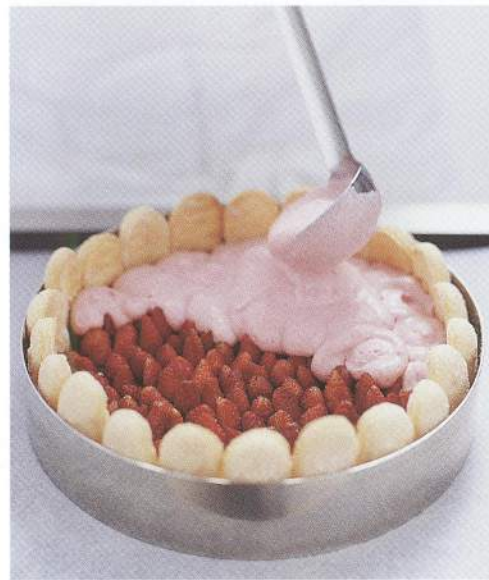
**2** Протрите пюре через сито, распределите  $\frac{1}{4}$  кули по бисквитной основе. Оставшуюся часть охладите. Расставьте по основе ягоды клубники концами вверх. Сделайте мусс. Для этого растворите сахар в воде, стоящей на медленном огне, доведите сироп до кипения и проварите до этапа образования мягкого шарика, т.е. до  $116^{\circ}\text{C}$  (с. 550). Взбейте яичные белки до мягких пиков.



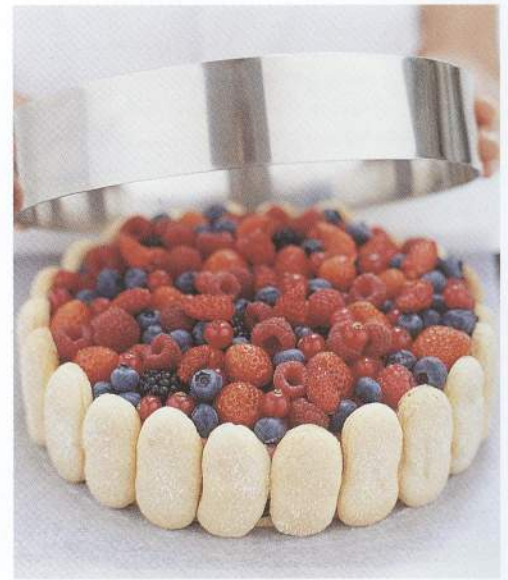
**3** Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте кипящий сироп. Продолжайте взбивать массу, пока она не остынет. Разотрите малину с лимонным соком и протрите через сито в миску. Размягчите желатин в холодной воде, обсушите, а затем поместите в кастрюлю с четвертью малинового пюре и осторожно нагрейте.



**4** Размешайте массу до растворения желатина, затем вылейте ее на оставшееся пюре. Разложите пюре по безе. Влейте крем шантвей.



**5** С помощью лопатки размажьте малиновый мусс ровным слоем по клубнике. Охладите шарлотку в холодильнике 6–8 ч или поставьте в морозильную камеру на 1 ч.



**6** Перед подачей на стол снимите кольцо. Разложите по шарлотке смесь из ягод, при желании украсьте ее листьями мяты. Перед подачей нарежьте клиньями и слегка сбрызните оставшимся малиновым кули.

# ТРЮФЕЛИ ИЗ ТЕМНОГО ШОКОЛАДА С ЛАЙМОМ И МЕДОМ

Приготовить эти вкусные трюфели удивительно просто; они делаются из горьковатого ганаша – густого ароматного крема, который также используется для заполнения тортов и украшения десертов.

## Выход около 50 конфет

95 г сливочного масла

440 г высококачественного темного шоколада (60–70% какао)

325 мл крем-фреша

цедра 1 лайма

50 г (3 стл.) сока лайма

50 г меда акации

## Для покрытия

цедра половинки лайма, мелко натертая

120 г сахарной пудры

120 г какао-порошка



**1** При необходимости покрытие можно приготовить накануне. Смешайте цедру лайма с сахаром и разотрите эту массу между ладонями. Тонким слоем разложите ее на противне с антипригарным покрытием и оставьте на ночь высыхать при комнатной температуре.

**2** На следующий день нарежьте масло на кусочки величиной с грецкий орех, поместите в миску и оставьте размягчаться при комнатной температуре. Ножом с зубчатым лезвием нарежьте шоколад на мелкие кусочки и выложите их в большую миску.

**3** В кастрюле доведите до кипения крем-фреш. Мелко натрите в него цедру лайма. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте настаиваться 10 мин. Верните кастрюлю на огонь и доведите почти до кипения. Снимите кастрюлю с огня.

**4** В другую маленькую кастрюлю вылейте сок лайма и мед. Подогрейте, но не кипятите; положите фрукты и мороженое.



## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

■ Трюфели, не посыпанные порошком какао, можно хранить в течение 2 недель в холодильнике в герметично закрытом контейнере. За 2 ч до подачи на стол выньте конфеты из холодильника и из контейнера.

■ Приготовленный ганаш также можно использовать в качестве основы для приготовления шоколадного соуса или для приправления десерта, например фруктов или мороженого.

**6** После того как ганаш станет однородным, медленно добавляйте в него кусочки сливочного масла и осторожно их размешайте. Выдержите крем на холоде минимум 30 мин, до загущения.

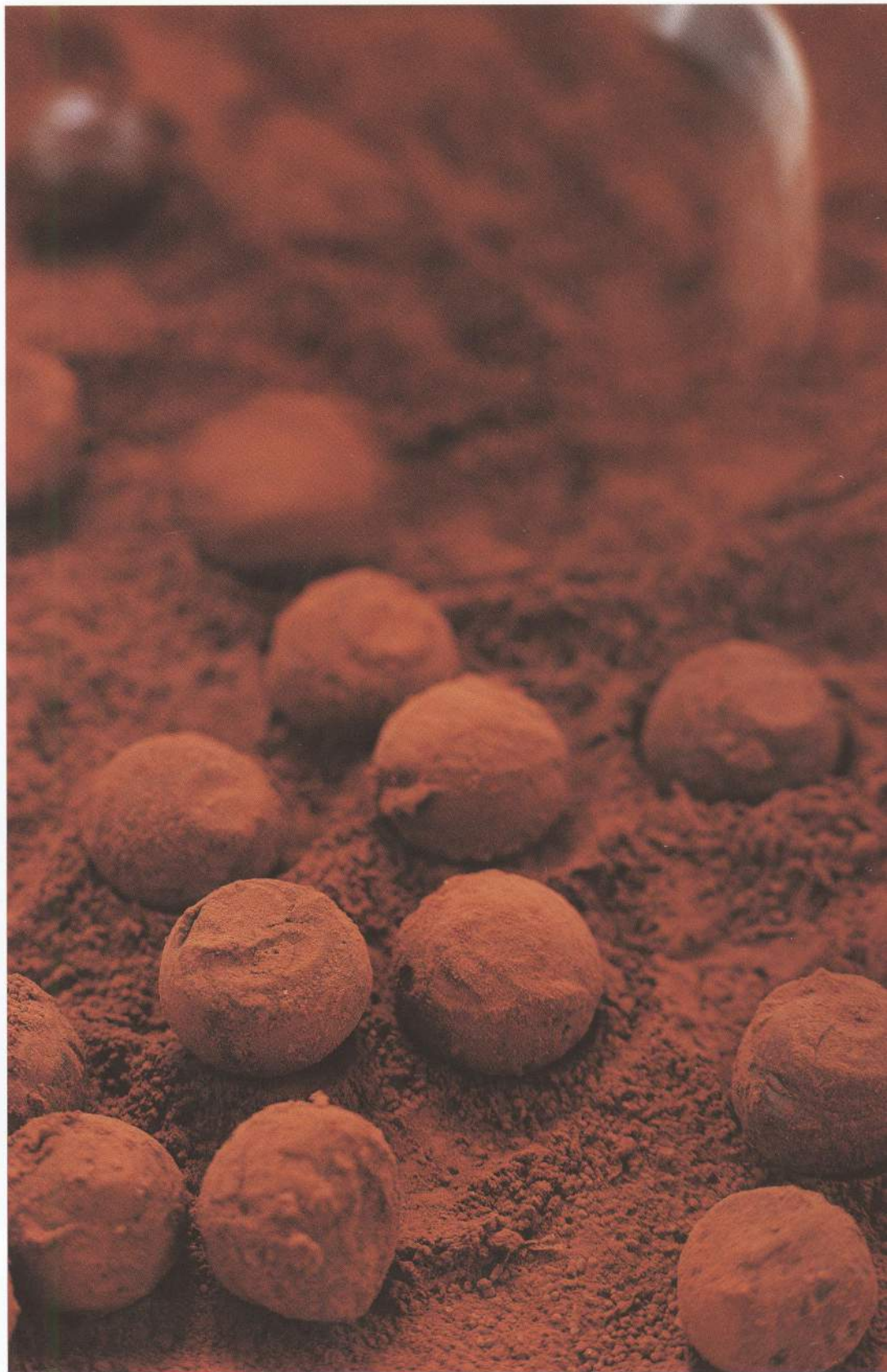
**7** Осторожно размешайте крем, влейте его в кондитерский мешок, снабженный насадкой №9. Выдавите шарики ганаша на противень, застланный пергаментной бумагой. Поставьте на холод на 2 ч.



**5** Влейте половину кипящего крема в шоколад, размешайте деревянной ложкой. Начинайте перемешивание с центра и с маленьких кругов, постепенно двигайтесь наружу. Добавьте остальной крем и повторите процесс перемешивания. Добавьте сок лайма и раствор меда.



**8** Убедившись, что ароматизированный лаймом сахар стал совершенно сухим, смешайте его с порошком какао. Распределите смесь по подносу, не заходя на бортики. С помощью вилки обкатайте в порошке шарики из ганаша. Выньте шарики шумовкой, поместите в сито, чтобы они сбросили лишний порошок. Храните в герметичной коробке.



## Трюфели из молочного шоколада с маракуйей

Интригующая комбинация вкусов делает эти трюфели исключительно сладкими с легким намеком на кислинку.

### Выход около 70 трюфелей

700 г качественного молочного шоколада  
100 г сливочного масла  
20 плодов маракуйи  
40 г цветочного или акациевого меда  
какао-порошок для посыпки

Нарежьте масло на кусочки размером с грецкий орех, поместите в неглубокую миску и оставьте размягчаться при комнатной температуре. Ножом с зубчатым лезвием мелко нарежьте шоколад.

Застелите пергаментной бумагой дно и стороны большого прямоугольного блюда.

Разрежьте плоды маракуйи на половинки. Выньте чайной ложкой мякоть и поместите ее в сито, стоящее над неглубокой миской, чтобы можно было собрать сок.

Влейте сок маракуйи и мед в кастрюлю и доведите до кипения. Разом добавьте горсть нарезанного шоколада. Аккуратно размешайте массу деревянной ложкой, двигаясь кругами от центра наружу.

Как только шоколадная смесь хорошо разойдется, понемногу, порциями, добавляйте масло, продолжая размешивать массу, как и раньше. Вылейте ганаш в подготовленное блюдо и поставьте на холод примерно на 2 ч, чтобы крем застыл.

Поместите противень, застланный листом пергаменты, на рабочую поверхность. Снимите с него ганаш, потянув за края бумаги, и перенесите его на пергамент, расстеленный на рабочей поверхности. Разрежьте ганаш на мелкие прямоугольники размером 2,5×1 см.

Просейте какао-порошок на противень. Вилкой поочередно обваляйте кусочки в какао-порошке. Лопаточкой с разрезами снимите кусочки и положите в сито, чтобы освободиться от излишков какао.



Просейте порошок какао



# МУСС ИЗ ТЕМНОГО ШОКОЛАДА

Этот простой в изготовлении мусс имеет гладкую шелковистую текстуру и насыщенный шоколадный вкус. Легкость достигается за счет того, что мусс взбивается и укладывается в несколько этапов. Украсьте готовое блюдо стружками темного шоколада, малиной, мелко нарезанной мятой или дробленным фундуком с карамелью.

170 г темного горького шоколада (67–70% какао)

80 мл цельного молока

1 яичный желток

4 яичных белка

20 г сахарной пудры



**1** Нарезьте шоколад ножом с зубчатым лезвием. Поместите шоколад в неглубокую жаропрочную миску и поставьте ее на кастрюлю с медленно кипящей водой. Дождитесь, пока шоколад полностью не растает. Снимите миску с кастрюли.

**2** Доведите молоко до кипения. Вылейте его в расплавленный шоколад, помешивая венчиком. Добавьте яичный желток и тщательно перемешайте. Проверьте температуру, погрузив палец в шоколад. Он должен быть горячим (40°C), но не обжигающим. Дайте массе остыть.



**3** Взбейте белки до образования пиков, по щепотке добавляя к смеси сахар. Положите в шоколад одну треть белков. Быстро взбейте, затем положите остальные белки. В ходе взбивания поднимайте мусс с середины миски и сдвигайте его к краям. По мере взбивания поворачивайте миску.

**4** Вылейте мусс в отдельные чашечки или блюдца либо в одно большое блюдо. Перед подачей на стол поставьте на 1 ч на холод. Украсьте готовое блюдо шоколадной стружкой.

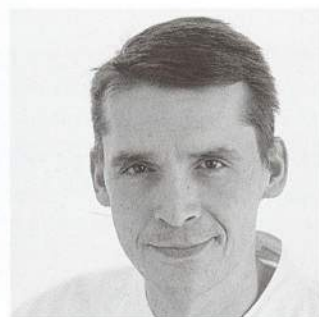


## СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

- В этом рецепте важно использовать качественный шоколад с высоким содержанием твердых веществ какао.
- Яичные белки должны быть очень свежими. Холодными, но не ледяными, как, впрочем, и не комнатной температуры.
- Если вы будете подавать шоколадный мусс в маленьких чашках, используйте для их заполнения кондитерский мешок, что поможет сделать эту работу аккуратно.
- Добавьте в молоко немного цедры апельсина, 1 ч.л. молотой цейлонской корицы, щепотку кардамона или свежемолотый сычуаньский перец (несколько поворотов мельницы).



# СТАДКАЯ ВЫПЕЧКА



*Stepan Franz*  
ШТЕФАН ФРАНЦ





Сладкие блюда всегда доставляли людям удовольствие. Они необязательны для существования человека, но в прямом смысле слова подслащивают нашу жизнь. Хотя наши предки были знакомы со сладостью меда и фруктов, они не могли даже мечтать об удовольствии, которое доставляет выпечка. В XV в. В Германии слово Torte уже использовалось для круглой соленой острой выпечки, но сладкий Torten появился только в XIX в. Слово это происходит от латинского tortus, что означает «витой» или «изогнутый».

**Сладкая выпечка** приобрела популярность благодаря новому поколению преуспевающих бюргеров эпохи промышленной революции в Германии, которые могли позволить себе использовать дорогие и роскошные ингредиенты. Желая произвести впечатление своим новоявленным благосостоянием, бюргеры подражали привычкам королевского двора, заказывая отличную выпечку и кондитерские изделия у тех же пекарей, которые обслуживали титулованное дворянство. Прием гостей в кафе Kränzchen или приглашения на чашку кофе стали широко распространены, хозяйки соперничали друг с другом, предлагая гостям тщательно продуманные, изысканные блюда. До настоящего времени в Германии домашний торт – превосходный подарок для близких людей и особое удовольствие для каждого. Австрия прославилась своей выпечкой намного раньше. Влияние восточноевропейских стран, арабского Востока и Франции сильно отразилось на австрийской культуре и фольклоре. Традиции иностранной кухни также сильно повлияли на австрийскую кухню, особенно в приготовлении пирогов и тортов. Первый известный рецепт шоколадного торта возник в Австрии в 1778 г. Позднее, в 1832 г., при дворе канцлера Лотара Маттерниха помощник шеф-повара создал наиболее известный европейский шоколадный торт «Захер». Это сложное и гениальное творение состоит из ароматных бисквитных слоев с тонкими прослойками абрикосового джема и покрыто глазурью из густого темного шоколада. Торт «Захер» сегодня выпекают на профессиональных венских кухнях и рассылают по всему миру; рецепт его приготовления представлен в этой главе. Более официальный «послеобеденный чай», который леди Бедфорд ввела в Англии в 1840 г., возобновил моду на приготовление сладкой выпечки. В светских кругах, где вращалась леди Бедфорд, находили интервал между ланчем и обедом слишком продолжительным и желали некоторого подкрепления, особенно чем-нибудь сладким, в этом перерыве. Нововведение леди Бедфорд, известное как «пятичасовой чай», должно было стать существенной частью культуры английского чаепития. Это было предлогом для друзей встречаться каждый день и вместе пить чай с выпечкой или бисквитами. Высшие слои общества обставляли эту трапезу с особой роскошью – тонкая скатерть и салфетки, серебряный чайный сервиз и дорогой фарфор. Подавали сэндвичи с огурцами и маленькие кексы, все большую популярность завоевывали английские булочки к чаю – scones.

**Современная сладкая выпечка** В наше время ингредиенты для приготовления сладкой выпечки общедоступны, а мучные изделия адаптированы для удовлетворения потребности нашего сознательно относящегося к диете общества. Искусно приготовленный, со слоями сливочного крема торт прошлых времен все чаще заменяется более легкими изделиями из сливок и фруктов, и маленькие, изящные кондитерские изделия стали предпочтительнее, чем большие и более жирные. Домашняя выпечка вновь популярна, и мастерство наших предков снова высоко ценится. Дети обмениваются рецептами со своими родителями, а бабушки объясняют подробности рецептов прабабушек. В Европе выпечка традиционно была частью празднования Рождества, Пасхи, дней рождений детей, и подготовка к предстоящему празднику настолько же важна, как и само событие. Выпечка имеет свою историю и традиции, но также отражает дух нашего времени. Хотя некоторые новые кондитерские изделия воздают должное предпочтениям и стилям прошлого, они зачастую более легкие, чем старая классика. В приведенных рецептах я адаптировал некоторые традиционные приемы так, чтобы вкус блюд выиграл от применения простых и современных методов выпечки.





RECIPE FOR  
STREUSEL  
KUCHEN  
BUTTER  
EGGS  
SUGAR  
VANILLA  
CUSTARD  
SAUCE  
ALMOND  
SLICES  
CHERRIES

# ИЗДЕЛИЯ ИЗ БИСКВИТНОГО ТЕСТА

Воздушные и мягкие нежирные бисквиты идеальны для сочетания с одинарными сливками или начинками из джема. Но при необходимости более плотной консистенции, способной впитывать ароматизированные сиропы или поддерживать сезонные фрукты без разваливания, более подходящим является ге-

нуэзский бисквит, приготовленный из сливочного масла, взбитого при нагревании. Жирная смесь имеет более 20% содержания масла.

См. также с. 530 о различии понятия «бисквит» в России и англоязычных странах.

## ГЕНУЭЗСКИЙ БИСКВИТ

Этот воздушный бисквит – основа для многих слоеных тортов, таких как «Франкфуртский венчик» (с. 595) и чизкейк от Штефана (с. 603). При взбивании температура смеси должна быть 45°C и не в коем случае не превышать 50°C, иначе она станет слишком сухой. Для проверки температуры может использоваться цифровой или стеклянный термометр. Также проверку можно выполнить, поместив палец в яичную смесь: она должна быть чуть горячее, чем вода для мытья. Нет необходимости смазывать края формы, поскольку сухая поверхность предотвращает усадку торта и потерю формы при охлаждении.

### На бисквит диаметром 26 см

110 г простой белой муки

90 г картофельной муки

6 средних яиц, всего 300 г

180 г сахарной пудры

20 г акациевого меда

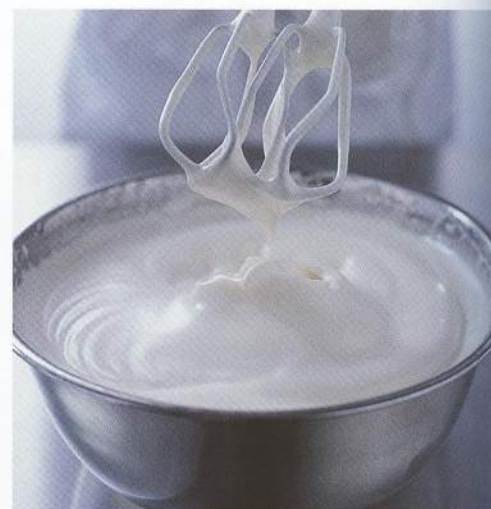
натертая цедра половинки лимона

60 г несоленого сливочного масла, растопленного и охлажденного до слегка теплого состояния

**1** Нагрейте духовку до 190°C. Выстелите дно формы для торта 26 см со съёмным дном пергаментом для выпечки. Дважды просейте вместе пшеничную и картофельную муку, затем просейте смесь на лист жиронепроницаемой бумаги. Отложите в сторону.



**2** Поместите яйца в термостойкую миску, добавьте сахар, мед и щепотку соли. Поместите миску над емкостью с закипающей водой и взбивайте, пока смесь не увеличится в объеме более чем в два раза и не станет плотной, светлой и кремообразной. Убедитесь, что основание миски не прикасается к воде.

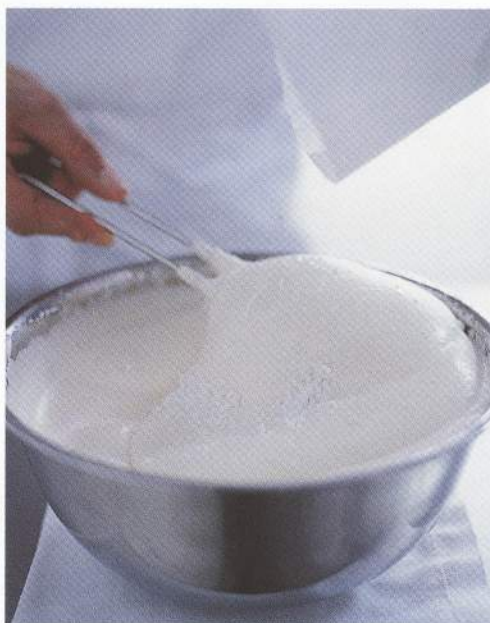


**3** Снимите миску с огня и взбивайте с высокой скоростью, пока смесь не охладится и не будет отваливаться от венчика толстыми слоями. Добавьте натертую цедру лимона и продолжайте взбивать на средней скорости в течение 15 мин электрическим миксером. Более долгое взбивание помогает стабилизировать яйца для сохранения их объема.

**4** Большой лопаткой осторожно вмешайте крупные порции просеянной муки в сбитую смесь и хорошо перемешайте. Затем перемешайте 2–3 ст.л. смеси с маслом, действуя быстро и осторожно, чтобы не потерять объем, соедините две смеси вместе до однородного состояния.

**5** Вылейте смесь в подготовленную форму для торта и слегка разгладьте поверхность. Поместите в нагретую духовку и уменьшите температуру до 175°C. Выпекайте 30–40 мин, до образования золотисто-коричневой корочки, воздушной и упругой консистенции на ощупь.

**6** Выньте из духовки и дайте остыть 10 мин. Проведите ножом по краю формы для отделения бисквита от стенок. Задвиньте обратно зажим формы со съёмным дном для освобождения кольца и снимите его. Выньте бисквит из основания и снимите выстилающую бумагу. Охладите на решетке.



### ВАРИАНТ

Для приготовления темного генуэзского бисквита замените половину картофельной муки 45 г какао-порошка. Уменьшите количество сливочного масла до 50 г и добавьте к яйцам перед взбиванием 1 ст.л. воды. Используйте натертую цедру апельсина вместо цедры лимона.

## НАРЕЗКА И НАПОЛНЕНИЕ НАЧИНКОЙ

Генуэзский бисквит без начинки остается свежим в холодильнике 3–4 дня, а также очень хорошо замораживается. При добавлении глазури или начинки лучше есть его в день приготовления. Простота генуэзского бисквита служит контрастом для жирных кремовых или фруктовых начинок. Для самой простой подачи просто положите топинг на торт и нарежьте ломтиками. Генуэзский бисквит очень вкусный при смачивании ароматизированным сиропом, как «Франкфуртский венюк» (см. с. 595).

**1** Поместите торт на твердую ровную поверхность. Для приготовления простого торта с начинкой разрежьте на 2 слоя, слегка придерживайте рукой сверху для его устойчивости. Используйте острый нож с длинным зазубренным лезвием для отметки направления по сторонам, затем осторожно прорежьте торт по отметкам.

**2** Лопаткой или острым основанием формы осторожно поднимите слой и поместите его на плоскую поверхность при наполнении торта. Для получения нескольких слоев нарежьте бисквит на 3 или 4 слоя в зависимости от его глубины. Иногда при охлаждении бисквита его верхушка становится мягкой. Осторожно отделите ее перед нарезкой слоев.



### БЫСТРЫЕ И ПРОСТЫЕ НАПОЛНИТЕЛИ

- Подслащенные взбитые сливки со свежими фруктами, такими как красные ягоды, виноград и ломтики киви.
- Толстый слой домашнего варенья, высококачественного джема или лимонного повидла является простым и аппетитным решением.
- Ароматизированный сливочный крем.
- Поместите тонкие полоски пергамента для выпечки под небольшим углом к верхушке торта. Обильно посыпьте сахарной пудрой. Аккуратно удалите полоски для получения рисунка, как у рулета (см. с. 584).



## БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ

Хорошей начинкой для нежирного бисквита станут клубничный, вишневый или абрикосовый джем, а также сладкие взбитые сливки. Бисквит остается свежим в течение дня. Менее вероятно, что рулет разломается, если он наполнен джемом и скручен еще теплым и упругим. Также можно положить внутрь рулета лист пергамента для выпечки и затем охладить и при раскручивании для наполнения сливками удалить бумагу. Для приготовления шоколадного рулета замените 1 ст.л. картофельной муки какао-порошком и дважды просейте вместе с мукой.

### На рулет 40×28 см

50 г простой белой муки

55 г просеянной картофельной муки

5 средних яичных желтков (всего 100 г)

2 ч.л. ванильного сахара

натертая цедра половинки лимона

4 средних яичных белка, всего 115 г

75 г сахарной пудры

мелкая сахарная пудра для посыпки

### Для начинки

90 г малинового джема, процеженного и нагретого



### НАТИРАНИЕ ЦЕДРЫ ЛИМОНА

Положите лист пергамента для выпечки на режущую поверхность терки. Натрите лимон поперек, и цедра сразу отделится, не попадая в отверстия терки.

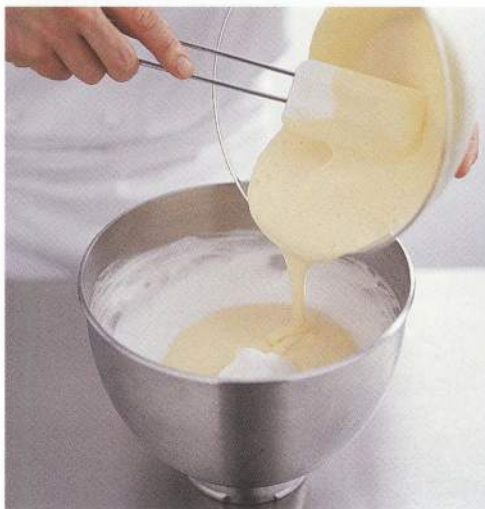


Поместите тонкую полосу жиронепроницаемой бумаги вдоль верхушки рулета, посыпьте сахарной пудрой и затем аккуратно снимите полосу бумаги

**1** Нагрейте духовку до 200°C. Выстелите форму для выпечки 40×28 см или форму для швейцарского рулета пергаментом для выпечки. Дважды просейте вместе простую муку и 25 г картофельной муки и поместите на лист жиронепроницаемой бумаги. Отложите в сторону.

**2** С помощью круглого венчика или ручного электромиксера взбейте вместе яичные желтки и ванильный сахар до момента, пока смесь не станет светлой, кремообразной и не будет спадать толстыми пластами. Натрите цедру лимона.

**3** Поместите в чистую миску яичные белки, сахарную пудру, 30 г картофельной муки и щепотку соли и взбейте с помощью электрической взбивалки на средней скорости, пока смесь не станет белой, кремообразной и тягучей и как минимум дважды увеличится в объеме. При этом образуется пена с плотной структурой, которая не разрушается при добавлении яичных желтков и муки.



**4** С помощью лопатки поместите одну треть смеси из яичных белков в смесь из яичных желтков и осторожно перемешайте. Используя большую лопатку, осторожно, чтобы не потерять объем, добавьте в эту смесь оставшиеся яичные желтки. Также осторожно добавьте муку.



**5** Поместите смесь в форму для выпекания и слегка распределите на расстоянии около 2 см от края. Выпекайте 12–15 мин, до обретения золотистой корочки и воздушной и упругой консистенции. Выньте из духовки и посыпьте сахарной пудрой, накройте чистым пергаментом для выпечки и поместите рулет на чистое кухонное полотенце.



**6** Осторожно снимите выстилающую бумагу, надавив на нее линейкой для предотвращения разрушения торта. Распределите теплый джем равномерно по бисквиту примерно на 2 см от краев. Поддержите рулет нижней бумагой и скатайте его с небольшим нажимом.



**7** Поместите рулет на дополнительный лист бумаги и поместите один конец бумаги над ним. Держите дно бумаги левой рукой и толкайте линейку в сторону рулета свободной рукой. Бумага будет туго обертываться вокруг рулета для придания ровной формы. Удалите бумагу, накройте рулет и охлаждайте 2 ч. Обрежьте края.



## ФУНТОВЫЙ КЕКС

Традиционный рецепт, в котором каждый из сухих ингредиентов и яйца имеют одинаковый вес. Этот кекс имеет нежную, рассыпчатую и текстуру, сладкий маслянистый вкус. Его можно приготовить как без начинки, так и с добавлением фруктов, орехов или шоколада.

На кугельхопф диаметром 23 см  
или кекс объемом 1 л

3 ст.л. поджаренных мелких панировочных сухарей

140 г обычной белой муки, просеянной дважды

175 г несоленого масла, размягченного

35 г картофельной муки, просеянной

4 ч.л. ванильного сахара

натертая цедра половинки лимона

3 крупных яйца, всего 175 г

140 г сахарной пудры

2 ч.л. жидкого меда

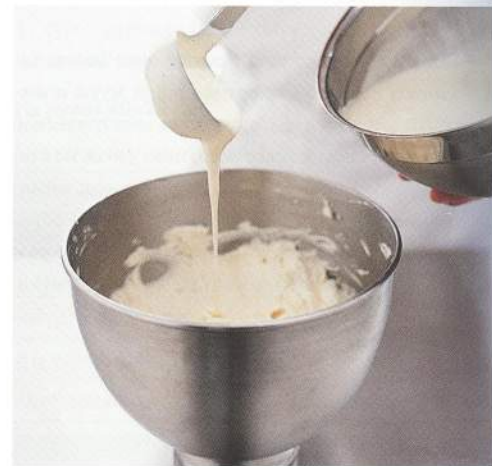
сахарная пудра для посыпки



**1** Подготовьте форму для кугельхопфа диаметром 23 см или форму для выпечки кекса на 1 л. Смажьте форму кисточкой топленным маслом на расстоянии 1 см от верхнего края. Посыпьте панировочными сухарями или мукой. Если используете форму для выпечки кекса, выстелите ее пергаментом.

**2** Нагрейте духовку до 160°C. Просейте еще раз муку на лист жиронепроницаемой бумаги. Взбейте вместе сливочное масло, картофельную муку, ванильный сахар и цедру лимона до получения плотной кремообразной массы.

**3** Положите яйца, сахарную пудру, мед и щепотку соли в большую миску и поместите на водяную баню с кипящей водой. Ручным электромиксером взбивайте смесь до получения светлой кремообразной массы. Снимите с огня и взбивайте еще 5 мин на максимальной скорости до охлаждения. Уменьшите скорость и взбивайте еще 10–15 мин.



**4** Вмешайте одну треть яичной массы в сбитое сливочное масло до получения светлой массы, затем осторожно добавьте оставшуюся часть с помощью лопатки. Затем добавьте муку.

**5** Поместите смесь в подготовленную форму и выпекайте 50 мин, пока торт не поднимется и не станет коричневым. Проверьте шпажкой, которая должна быть чистой. Выньте из духовки и оставьте на 10 мин до помещения обратно на решетку. Посыпьте сахарной пудрой при подаче.



### ВАРИАНТЫ

Попробуйте добавить следующие ингредиенты:

- 60 г изюма, замоченного на ночь в 2 ст.л. рома;
- 60 г мелко измельченного высококачественного темного шоколада (70% какао);
- 60 г измельченных грецких орехов, жареного фундука или ореха макадамии.

Осторожно добавляйте их в приготовленную смесь для торта перед помещением в форму для выпекания.

# ПИРОГ СО ШТРЕЙЗЕЛЕМ

Свежие фрукты в сочетании со штрейзелем имеют превосходный вкус.

На пирог размером 23×28 см

## Для варки абрикосов

750 г абрикосов, разломанных пополам и с удаленными косточками

веточка свежего тимьяна

1 можжевельная ягода

500 мл воды

300 г сахарного песка

## Для штрейзеля

140 г охлажденного несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками

100 г сахарной пудры

50 г марципана, мелко нарезанного

натертая цедра половинки лимона

семена половинки стручка ванили

щепотка молотой корицы

250 г сильной белой муки, просеянной

## Для теста

300 г обычной белой муки

1 полная ч.л. разрыхлителя для теста

80 г марципана, измельченного

6 средних яиц (всего 300 г)

225 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками и размягченного

225 г сахарной пудры

30 г глюкозного сиропа

семена половинки стручка ванили

натертая цедра половинки апельсина

натертая цедра половинки лимона

50 г миндальных хлопьев

**1** За день поместите фрукты, тимьян и можжевельные ягоды в термостойкую посуду. Медленно добавляйте сахар в кипяток, помешивая, до растворения. Залейте фрукты и оставьте на 24 ч. Высушите фрукты и удалите кожицу. Вытрите салфеткой.

**2** Используйте форму для выпекания со стенками 4 см или противень 23×28 см. Смажьте сливочным маслом. Выстелите дно пергаментом.



**3** Для штрейзеля положите сливочное масло, сахар, марципан, щепотку соли, цедру лимона, семена ванили и корицу в миску и перемешивайте до размягчения. Просейте муку и разотрите пальцами (не месите) для получения воздушной рассыпчатой выпечки.

**4** Нагрейте духовку до 220°C. Для смеси фунтового кекса просейте вместе дважды муку, разрыхлитель для теста и щепотку соли на лист жиронепроницаемой бумаги. Отложите в сторону.

**5** Положите марципан и 1 яйцо (50 г) в чашу миксера или используйте ручной электромиксер. Взбейте до однородного теста. Добавьте сливочное масло и сахар и взбивайте, пока не исчезнут комки. Вмешайте глюкозный сироп.

**6** Добавьте оставшиеся яйца по одному. Взбивайте смесь очень тщательно после добавления каждого яйца, так чтобы тесто полностью взялось, и смесь была однородной и светлой. Вмешайте семена ванили и цедру. Осторожно вмешайте муку с помощью большой лопатки.



**7** Лопаткой распределите смесь на подготовленную форму для торта. Поместите сверху плотно друг к другу абрикосы и обрежьте массу по краям. Сверху посыпьте смесью для штрейзеля. В завершение посыпьте миндальными хлопьями.

**8** Поместите в духовку и уменьшите температуру до 175°C. Выпекайте 45 мин, затем оставьте остывать в форме. Посыпьте сахарной пудрой перед подачей.





## КЕКС С СОЧНЫМИ ФРУКТАМИ

Этот необычный фруктовый пирог смазывают джемом и покрывают слоем бисквита, создавая приятную контрастную текстуру. Вместо слоя бисквита можно покрыть кекс марципаном или оставить его без верхнего слоя. Можно хранить в течение недели.

### На кекс весом 1 кг

40 г измельченного миндаля, слегка обжаренного

80 г кишмиша

80 г изюма

60 г измельченной засахаренной апельсиновой цедры

60 г измельченной засахаренной лимонной цедры

120 г вишни в сахаре, разделенной на половинки

3 стл. темного рома

50 г темного кулинарного шоколада (70% какао), измельченного

50 г нуги твердой консистенции, мелко измельченной

40 г простой белой муки

### Для теста

200 г простой белой муки

1 полная чл. разрыхлителя для теста

80 г марципана, накрошенного

5 яиц среднего размера, всего 250 г

200 г несоленого сливочного масла, кубиками, размягченного

120 г сахарной пудры

3 стл. кукурузного сиропа

семена половинки стручка ванили

5 капель горькой миндальной эссенции

### Для украшения (по желанию)

150 мл абрикосового бренди или коньяка

150 г абрикосового джема, прокипяченного и процеженного

1 половина бисквитного рулета (см. с. 584) или 500 г марципана

80 г миндальных хлопьев, слегка обжаренных

натертая цедра 1 лимона

### ВЫСТИЛЕНИЕ ФОРМЫ



Смажьте форму для выпечки хлеба 1 кг с помощью кисточки топленным маслом и посыпьте мукой. Переверните форму и отрежьте кусок пергамента для выпечки по форме дна и поместите в форму.

**1** Накануне смешайте в миске миндаль, сухофрукты, засахаренную цедру, вишню в сахаре и ром. Накройте и оставьте на ночь в теплом месте. Положите шоколад и кусочки нуги в миску, накройте и поставьте в холодильник.

**2** Для теста дважды вместе просейте муку и разрыхлитель для теста, затем еще раз просейте на лист жиронепроницаемой бумаги. Ручным миксером взбейте марципан и яйцо (50 г) до однородной массы. Добавьте сливочное масло, сахар и кукурузный сироп и хорошо взбейте.

**3** Слегка взбейте оставшиеся яйца. Добавляйте их в смесь по одному, хорошо взбивая после добавления предыдущего. Вмешайте ваниль, цедру и миндальную эссенцию. Осторожно всыпьте муку тремя порциями. Нагрейте духовку до 220°C.

**4** Смешайте сухофрукты, цедру, вишню, шоколад и нуту и посыпьте мукой. Добавьте в основную смесь. Вылейте в форму, разгладьте сверху и поставьте в духовку. Уменьшите температуру до 170°C.

**5** Осторожно откройте дверцу духовки через 15 мин. Обмакните кончик ножа в растительное масло и сделайте неглубокий разрез вдоль верху пирога для остановки поднимания теста.

**6** Через 50 мин воткните в центр шпажку, если она выходит сухой, без прилипшего теста, пирог готов. Выньте пирог из духовки и поместите на решетку. При подаче просто заверните в фольгу и храните несколько дней перед нарезкой.

**7** Если вы хотите украсить пирог, как показано на рисунке, слегка подогрейте абрикосовый бренди в кастрюле, поместите в него спичку и положите горячий спирт на теплый пирог.

**8** Обрежьте края пирога, смажьте теплой абрикосовой глазурью и оберните бисквитом или марципаном. Смажьте оставшейся глазурью и украсьте миндальными хлопьями.



## МРАМОРНЫЙ КЕКС

Этот кекс можно приготовить из ингредиентов, которые легко найдутся в вашем шкафу. Популярен в Европе и США, где его часто называют «тигровым тортом».

### На кекс весом 1 кг

10 г какао-порошка

2 ст.л. молока

110 г простой белой муки

40 г картофельной муки

½ ч.л. разрыхлителя для теста

80 г топленого масла (см. с. 26)

80 мл кукурузного масла

140 г просеянной сахарной пудры

2 ч.л. ванильного сахара, просеянного

натертая цедра половинки лимона

3 крупных яйца, всего 175 г

мелкая сахарная пудра для посыпки

**1** Используйте форму для выпечки хлеба 1 кг, смажьте кисточкой дно и примерно две трети высоты стенок топленным маслом, затем посыпьте мукой. Несмазанные верхние края предотвращают вытекание теста и придают торту более привлекательный вид.

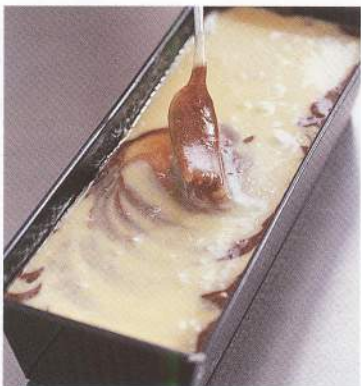
**2** Смешайте какао-порошок и молоко до однородной массы. Отложите в сторону. Дважды вместе просейте муку, щепотку соли и разрыхлитель для теста. Высыпьте на лист жиронепроницаемой бумаги. Нагрейте духовку до 220°C.



**3** Слегка нагрейте сливочное и растительное масло в кастрюле, чтобы стало теплым. В большой миске смешайте сахарную пудру и ванильный сахар с цедрой. Добавьте сливочное и растительное масло и перемешайте миксером.

**4** Постепенно добавляйте яйца, хорошо перемешайте, затем добавьте порциями муку, хорошо взбивая после каждого добавления. Взбивайте еще 5 мин миксером на максимальной скорости.

**5** Перелейте одну часть теста в другую миску. Добавьте какао и круглым венчиком смешайте до однородной массы.



**6** Распределите слой светлого теста в форме для выпекания, затем попеременно наливайте по полной ложке темного и светлого теста. Верхний слой должен быть светлым. Проткните вилкой тесто насквозь крест-накрест.

**7** Поместите в духовку и уменьшите температуру до 200°C. Через 15–20 мин окуните кончик ножа в растительное масло и сделайте неглубокий разрез по всей длине торта. Уменьшите температуру до 175°C и выпекайте еще 35 мин.

**8** Проверьте готовность шпажкой. Если она остается чистой, выньте торт из духовки и вырежьте ножом по кругу края формы. Поместите торт на решетку для охлаждения. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте.



### ЛИМОННЫЙ КЕКС

Для приготовления лимонного кекса вместо какао-порошка используйте 1 ст.л. тертой лимонной цедры и 2 ст.л. нарезанных цукатов. Смешайте 125 г сахаракандис с 4 ч.л. сухого молока и 5 ч.л. лимонного сока, полейте этой смесью испеченный пирог.

# ОРЕХОВЫЙ ТОРТ С ВИШНЕЙ

Этот изысканный торт идеально подойдет как для чаепития, так и для подачи со сливками в качестве десерта. Для того чтобы выпечка гарантированно получилась хрустящей, сначала выпекают основу, затем стороны формы выстилают сырым тестом, добавляют начинку и выпекают пирог до готовности.

## На торт диаметром 26 см

450 г песочного теста, охлажденного (см. с. 500)

мелкая сахарная пудра для посыпки

## Для ванильного крема

300 мл молока

5 средних яичных желтков (всего 100 г)

75 г сахарной пудры

15 г кукурузной муки

100 мл жирных сливок

семена половинки стручка ванили

## Для начинки

500 г вишневого джема без косточек

## Для орехового теста

100 г посыпки для торта или поджаренных панировочных сухарей, тонкоизмельченных

90 г фундука, очищенного (см. с. 632), поджаренного и тонкоизмельченного

щепотка молотой корицы

100 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками и размягченного

100 г сахарной пудры

3 средних яичных желтка (всего 60 г)

семена половинки стручка ванили

натертая цедра половинки лимона

4 средних яичных белка (всего 120 г)

**1** Нагрейте духовку до 200°C. Используйте круглую форму для выпекания с наклонными краями высотой 4 см, или форму для тарт татена, или форму для торта со съёмным дном диаметром 26 см. Слегка смажьте форму сливочным маслом.

**2** Раскатайте половину теста толщиной 3 мм и вырежьте круг по размеру дна формы. Выстелите им дно формы и проткните вилкой насквозь, так чтобы не образовывалось пузырьков воздуха во время выпекания. Выпекайте 10 мин. Торт должен затвердеть и слегка зарумяниться.



**3** Дайте тарту остыть и уменьшите температуру духовки до 175°C. Раскатайте оставшееся тесто в виде двух одинаковых полос по глубине формы и половине окружности и выстелите стенки формы. Тыльной стороной ножа аккуратно отрежьте излишки сверху, не разрывая тесто.

**4** Для приготовления ванильного крема налейте 90 мл молока в миску, влейте яичные желтки, 45 г сахара и кукурузную муку. Влейте оставшееся молоко в кастрюлю и добавьте сливки, оставшийся сахар и семена ванили. Доведите до кипения и влейте смесь из яичных желтков, хорошо перемешайте и вылейте смесь обратно в кастрюлю.





**5** Непрерывно помешивая, доведите до кипения. Сразу снимите с огня, чтобы не пригорело. Протрите крем через тонкое сито и распределите равномерно по основе пирога.



**6** Наполните большой кондитерский мешок без наконечника вишневым джемом и выдавите начинку на поверхность из ванильного крема.



**7** Для приготовления ореховой смеси слегка смешайте посыпку для пирога или панировочные сухари, орехи и корицу. В большой миске взбейте сливочное масло и 30 г сахара до образования светлой кремообразной массы. Вбейте яичные желтки по одному. Добавьте ванилин и цедру лимона и хорошо перемешайте.

**8** В чистой миске взбейте яичные белки, оставшийся сахар и щепотку соли до загустевания. Добавьте одну треть смеси сливочного масла и перемешайте. Осторожно вмешайте оставшиеся белки с помощью большой лопатки. Добавьте ореховую смесь порциями.

**9** Наденьте на кондитерский мешок большую плоскую насадку, положите ореховую смесь и выложите спиралью на джем. Выпекайте в духовке при 175°C 45 мин.

**10** Выньте из духовки и проведите маленьким ножом вокруг края формы для отставания пирога, накройте решеткой и переверните пирог, чтобы он вывалился. Выньте из формы и также еще раз переверните пирог. Когда пирог остынет, посыпьте его сахарной пудрой или полейте глазурью (см. ниже), пирог можно подавать.



### ПОМАДНАЯ ГЛАЗУРЬ

Вскипятите на медленном огне 100 г процеженного абрикосового джема, 4 ч.л. воды и 45 г сахара. Равномерно нанесите кисточкой на верхнюю поверхность торта. Смешайте 150 г помадной глазури с 2 ст.л. с бренди из груш сорта Вильямс до однородной массы. Когда абрикосовая глазурь затвердеет, нагрейте помадную глазурь до 40°C и распределите на поверхности торта. Или смешайте 150 г просеянной сахарной пудры с небольшим количеством грушевого бренди и распределите равномерно по поверхности торта.

# ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНЫЙ ТОРТ

Этот торт, который выпекают в длинной стальной форме, также называется «Рерёкен», что буквально означает «спина оленя». И действительно, его форма напоминает спину животного, а 16 ребер позволяют легко нарезать торт на ломтики.

## На торт длиной 28 см

- 50 г цельного миндаля
- 50 г простой белой муки плюс немного для посыпки
- 1 чл. пекарского порошка (разрыхлителя для теста)
- 100 г слегка поджаренного миндаля, толченого
- 20 г засахаренного имбиря, измельченного
- 1 чл. растворимого кофе
- 75 г высококачественного темного кулинарного шоколада (70% какао), разломанного на кусочки
- 75 г сливочного масла
- 4 яйца среднего размера (всего 200 г)
- 110 г сахарной пудры
- 100 г малинового джема, протертого через сито

## Для глазури

- 50 г абрикосового джема, кипяченого и протертого через сито
- 90 г высококачественного темного кулинарного шоколада (70% какао)
- 90 г несоленого сливочного масла комнатной температуры, нарезать кубиками

**1** Для приготовления миндальной щепки поместите цельный миндаль в кипящую воду и варите 2–3 мин. Выньте и очистите от коричневой шкурки. Обсушите и нарежьте длинной щепкой. Сушите в духовке при температуре 140°C в течение 1 ч.

**2** Разогрейте духовку до 180°C. Возьмите ребристую или гладкую форму длиной 28 см. Тщательно смажьте размягченным маслом и слегка посыпьте мукой.

**3** Просейте два раза вместе муку и разрыхлитель, а затем просейте смесь через сито на лист жиронепроницаемой бумаги. Добавьте молотый миндаль, нарезанный имбирь и растворимый кофе и смешайте все вместе с помощью вилки.



**4** Растопите в жаропрочной посуде шоколад, установив ее над кастрюлей с медленно кипящей водой. В другой кастрюле нагрейте сливочное масло до образования пены. Вылейте расплавленный шоколад на сливочное масло, снимите кастрюлю с огня и перемешайте венчиком. Дайте смеси остыть до 40°C.



**7** Извлеките торт из формы, нарежьте вдоль, чтобы получилось три слоя бисквита, смажьте каждый слой малиновым вареньем. Соедините все коржи вместе и смажьте торт сверху подогретым абрикосовым джемом. Украсьте верх торта ровными рядами миндальной щепки.



**5** Разбейте яйца в чашу электрического миксера. Добавьте сахар и взбивайте смесь, пока она не утроится в объеме. Медленно влейте в нее шоколадную смесь.



**8** Растопите в жаропрочной миске над кастрюлей со слабо кипящей водой шоколад. Снимите с огня и добавьте кусочки масла. Оставьте на 5 мин. Затем блендером аккуратно перемешайте. Старайтесь смешивать так, чтобы смесь не захватывала воздух – это портит глазурь.



**6** Снимите чашу с машины и аккуратно всыпьте в нее муку. Перелейте смесь в подготовленную форму и выпекайте торт в духовке в течение 40–50 мин. Охладите торт на решетке, не вынимая из формы.



**9** Равномерно полейте миндальный торт теплой шоколадной глазурью. Дайте глазури застыть перед нарезкой торта. Торт будет оставаться свежим в течение 5–6 дней.



## «ФРАНКФУРТСКИЙ ВЕНОК»

Великолепное немецкое кондитерское изделие, пропитанное сиропом с киршем, с прослойкой из легкого сливочного крема и вишни.

На торт диаметром 26 см

### Для французского сливочного крема

6 средних яичных желтков (всего 120 г)

100 мл воды

150 г сахарной пудры

360 г несоленого сливочного масла комнатной температуры

семена половинки стручка ванили

4 ч.л. кирша

### Для крокана

450 г сахарного песка

45 мл воды

500 г фундука, очищенного, поджаренного, обсушенного кухонным полотенцем и измельченного

### Для ароматизированного сиропа

115 г сахарного песка

115 мл воды

2 ст.л. кирша

### Для теста

50 г простой белой муки, просеять

285 г картофельной муки

6 яиц среднего размера (всего 300 г)

225 г сахарной пудры

4 ч.л. воды

натертая цедра 1 лимона

165 г несоленого сливочного масла, растопленного и охлажденного до слегка теплого состояния

### Для начинки

500 г вишневого джема без косточек

11–12 вишен в сахаре

**1** Для приготовления французского сливочного крема взбейте яичные желтки со щепоткой соли до получения светлой кремообразной массы. Налейте воду в небольшую кастрюлю с толстыми стенками, добавьте сахар и нагревайте на среднем огне. Перемешивайте до растворения сахара, затем доведите до кипения. Если сироп начинает пениться, используйте мелкое сито для удаления примесей.

**2** Прибавьте огонь и продолжайте кипятить сироп. Во время кипячения макайте кисточку для выпечки в холодную воду и смывайте кристаллы сахара с боков кастрюли 2–3 раза. Не перемешивайте! Продолжайте кипятить, пока сахарный термометр не покажет 120°C. Выключите огонь и сразу окуните дно кастрюли в холодную воду.

**3** Быстро влейте горячий сироп тонкой равномерной струйкой в смесь яичных желтков, непрерывно перемешивая ручным электромиксером. Взбивайте на низкой скорости, пока не охладится до комнатной температуры. Отложите в сторону.

**4** Взбейте размягченное сливочное масло до образования кремообразной массы. Добавьте семена ванили, хорошо перемешайте. Вбейте смесь сливочного масла по 1 ст.л. в смесь желтков и сиропа. Вмешайте кирш. Накройте крышкой и отставьте.



**5** Для приготовления кроканта добавьте сахар и воду в кастрюлю с толстым дном. Медленно нагревайте сначала, чтобы растворился сахар, затем увеличьте температуру и доведите до кипения. Добавьте фундук и хорошо перемешайте для покрытия сиропом. Продолжайте кипятить без размешивания до цвета золотистой карамели.



**6** Распределите смесь на мраморной плите или каменной поверхности лопаткой. Оставьте охлаждаться. Разомните крокант с помощью скалки.

**7** Для приготовления ароматизированного сиропа добавьте сахар в кипящую воду и удалите пену и примеси. Снимите с огня и поставьте остывать. Отмерьте 115 мл сиропа и добавьте кирш. Оставшийся сироп может храниться в холодильнике для дальнейшего применения.



**8** Нагрейте духовку до 190°C. Смажьте и посыпьте форму для саварина 26 см. Выпекайте как генуэзский бисквит (см. с. 582). Поместите в форму. Уменьшите температуру духовки до 175°C и выпекайте 40 мин. Оставьте на 10 мин, потом выложите на решетку. Когда торт остынет, разрежьте его вдоль на 4 слоя.



**9** Распределите примерно одну треть вишневого джема на нижний слой на расстоянии 1 см от внутреннего и внешнего краев. Наполните большой кулинарный мешок с плоской насадкой тремя четвертями сливочного крема. Выложите по кругу торта. Накройте вторым слоем и слегка прижмите. Возьмите половину сиропа с киршем для легкого пропитывания поверхности торта, распределите половину джема и выложите сливочный крем как на первый слой. Приготовьте аналогично третий слой. Накройте торт верхним слоем.



**10** Распределите оставшийся крем на верхней поверхности торта внутри и снаружи кольца. Возьмите полоску жиронепроницаемой бумаги и используйте для разглаживания поверхности. Посыпьте измельченным крокантом и украсьте засахаренными вишнями. Торт остается свежим до 2 дней при хранении в холодильнике.



# ОСОБЫЕ РЕЦЕПТЫ

Штрудели популярны в Центральной и Юго-Восточной Европе, Турции и на Среднем Востоке. Тонкие, как бумага, слои теста растягивают, наполняют фруктами или ароматической смесью, закручивают и выпекают.

## ШТРУДЕЛЬ СО СВЕЖИМ ВИНОГРАДОМ

Сладкий венский яблочный штрудель – одно из наиболее известных австрийских кондитерских изделий. В давние времена он представлял собой праздничное угощение с виноградом, подаваемое на днях рождения, крестинах и свадьбах. Винный сабайон особенно хорош для виноградного штруделя, который лучше всего подавать теплым.

### На 1 большой или 2 маленьких штруделя

#### Для теста

300 г обычной белой муки, просеянной

150 мл теплой воды

3 ст.л. кукурузного масла

1 ч.л. соли

250 г несоленого сливочного масла, топленого (см. с. 26)

#### Для начинки

25 г несоленого сливочного масла

30 г измельченного миндаля или фундука

25 г обычной белой муки, просеянной

2 средних яйца (всего 100 г)

40 г сахарной пудры

натертая цедра четвертинки лимона

1 кг винограда без косточек

#### Для винного соуса сабайон

130 мл сухого белого вина или шампанского

60 г сахарной пудры

3 средних яичных желтка (всего 60 г)

2 ст.л. лимонного сока, процеженного

4–5 ст.л. слегка взбитых сливок

половинка листа желатина, размягченного в холодной воде и отжатого досуха или ¼ ч.л. желатинового порошка (см. инструкции на упаковке) при подаче холодным

1 ст.л. граппы (по желанию)

**1** Для теста добавьте муку, теплую воду, растительное масло и соль в чашу электрического миксера с крюком для замеса теста. Вымесите густое тесто. Скатайте его в шар, обмажьте кисточкой, смоченной в растительном масле, и оберните в фольгу. Оставьте при комнатной температуре на 1 ч.

**2** Для приготовления начинки разогрейте сливочное масло в маленькой кастрюле, пока оно не станет теплым, и оставьте остывать. Смешайте размельченный миндаль и муку.

**3** Взбейте яйца, сахар, тертую цедру и соль до получения кремообразной массы и удвоения в объеме. Лопаткой осторожно вмешайте муку и миндаль. Добавьте 2 ст.л. смеси в сливочное масло, хорошо перемешайте. Вмешайте в яичную смесь.



**4** Нагрейте духовку до 160°C. Положите большую тканевую салфетку на стол и посыпьте мукой. Положите тесто в центр и посыпьте немного мукой. Сформируйте из теста квадрат и затем заверните его большим прямоугольником.





**5** Для растяжки теста посыпьте руки мукой и потяните тесто ладонями вниз ниже центра. Двигайтесь к ближайшему краю, работая обеими руками попеременно, осторожно растягивая тесто и протягивая через тыльную сторону рук.

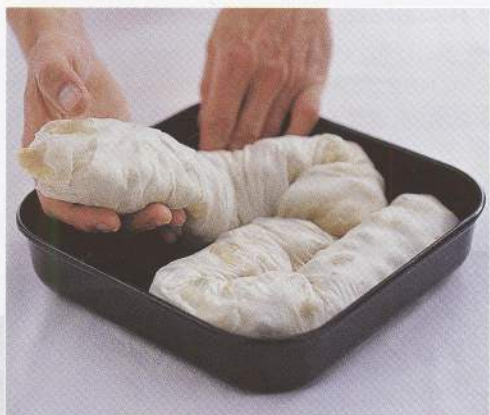
**6** Двигайтесь вокруг стола, одновременно растягивая порцию теста, пока оно не станет достаточно тонким, чтобы через него можно было читать газету. Толстый край будет находиться по краю, он должен быть отрезан ножницами.



**7** Распределите начинку слоем в 1 см вдоль ближнего к вам края, оставляя расстояние 5 см с каждого края. Для приготовления двух штруделей разрежьте тесто пополам, оставив 10 см пространства посередине. Распределите виноград по слою начинки и с помощью кисточки смажьте края выпечки топленным сливочным маслом.



**8** Заверните боковые края пирога. Используя тканевую салфетку для поднятия теста закрутите штрудель, начиная со стороны с начинкой в довольно свободный рулет. Аккуратно сметите кисточкой остатки муки.



**9** Поместите пирог швом вниз в глубокую форму для выпекания или большой противень для выпечки 28×23 см. При приготовлении одного большого штруделя он должен размещаться в форме змеи. При приготовлении двух штруделей поместите их в форме рядом друг с другом.

**10** Смажьте штрудель кисточкой холодным топленным маслом. Выпекайте около 60 мин, до образования золотистого коричневого цвета. Смажьте еще два раза с помощью кисточки сливочным маслом во время выпекания и еще раз после вынимания из духовки.

**11** Для приготовления соуса сабайон добавьте вино или шампанское, сахар и яичные желтки в жаропрочную посуду и поместите над закипающей водой. Взбивайте до получения светлой пены. Не допускайте прикосновения посуды к воде, поскольку яйца могут свернуться.

**12** Добавьте лимонный сок и продолжайте взбивать, пока температура сабайона не достигнет 80°C. Вмешайте взбитые сливки и сразу подавайте горячим. Для холодного сабайона добавьте желатин в горячий сабайон, убедившись, что он полностью растворился. Добавьте взбитые сливки и при желании граппу. Дайте остывать.

## ТОРТ «ЗАХЕР»

Этот рецепт пришел к нам из кулинарной книги австрийских кондитеров. Для приготовления торта используют темный кулинарный шоколад, сахар, сливочное масло, яйца и муку. Приготовление отличается от традиционного лишь пропиткой бисквитной основы ромом и цитрусовым сиропом. Глянцевую шоколадную поверхность обычно не украшают. Торт остается свежим 4–5 дней.

**Выход торт диаметром 26 см**

### Для цитрусового сиропа

120 мл воды

70 г сахарного песка

2 ст.л. ванильного сахара

натертая цедра 1 лимона

натертая цедра 1 апельсина

1 палочка корицы

75 мл процеженного апельсинового сока

25 г глюкозного сиропа

75 мл темного рома

### Для теста

150 г высококачественного темного кулинарного шоколада (70% какао), измельченного

150 г несоленого сливочного масла

200 г сахарной пудры

семена половины стручка ванили

7 яиц среднего размера, отделите белки (210 г) и желтки (140 г)

1 среднее яйцо (всего 50 г)

150 г простой белой муки, дважды просеянной на жиронепроницаемую бумагу

150 г абрикосового джема, кипяченого и процеженного

### Для шоколадной глазури

250 г высококачественного темного кулинарного шоколада (70% какао), измельченного

300 г сахарного песка



**1** Для приготовления цитрусового сиропа налейте в кастрюлю с толстым дном воду, сахар, цитрусовую цедру и палочку корицы. Доведите до кипения, непрерывно помешивая. Снимите с огня и поставьте остывать до теплого состояния. Добавьте апельсиновый сок, виноградный сахар и ром. Процедите через мелкое сито в чистую миску. Накройте крышкой и отставьте в сторону.

**2** Смажьте стенки формы для торта со съёмным дном 26 см и посыпьте мукой. Выстелите дно пергаментом для выпечки. Нагрейте духовку до 170°C. Растопите шоколад в жаропрочной посуде на водяной бане. Снимите с огня и поставьте остывать до комнатной температуры.



**3** Взбейте сливочное масло с 4 ч.л. воды, 50 г сахара и семенами ванили до получения светлой массы. Добавьте 7 яичных желтков по очереди, хорошо взбивая после каждого добавления, затем вмешайте целое яйцо. Смесь должна быть плотной, кремообразной и увеличиться в объеме в два раза. Осторожно влейте шоколад, постоянно помешивая.

**4** В чистой миске взбейте яичные белки и щепотку соли. Постепенно вмешайте оставшийся сахар до получения густой кремообразной массы и удвоения в объеме.

**5** Осторожно вмешайте одну треть яичных белков в шоколадную смесь. Чередую с порциями муки, вмешайте оставшиеся яичные белки. Поместите в подготовленную форму со съёмным дном.

**6** Поставьте в духовку на нижнюю полку и оставьте дверцу слегка приоткрытой. При необходимости используйте ложку для фиксирования дверцы. Это делает температуру стабильной и предотвращает поднимание торта слишком сильно, так что его поверхность остается гладкой и плоской. Через 15 мин закройте дверцу и выпекайте еще не менее 45 мин.

**7** Проверьте готовность торта легким нажатием пальца сверху – он должен быть слегка упругим. Выньте из духовки и переверните на решетку, не высвобождая из формы. Через 20 мин переверните торт обратно, оставьте остывать в форме.



**8** Нарежьте торт целиком и замените нижний слой в форме. Смажьте сиропом с помощью кисточки. Намажьте абрикосовым джемом. Осторожно замените верхний слой. Положите торт на решетку и снимите форму. Намажьте торт целиком абрикосовым джемом. Оставьте пропитаться.



### СОВЕТЫ ПО ВЫПЕКАНИЮ

Для гарантии равномерного выпекания поместите форму для выпекания вверх дном на пол духовой печи. Это снижает нагревание дна в духовке, так что торт выпекается медленнее и более равномерно. Оставьте торт в форме сразу после выпекания для получения отличной влажной текстуры.

## Приготовление шоколадной глазури



**9** Приготовьте шоколадную глазурь (см. справа) и еще теплой вылейте на поверхность торта в абрикосовой глазури. Лопаточкой распределите 2–3 движениями. Глазурь должна быть глянцевой и гладкой. При подаче нарежьте кусками ножом, смоченным в горячей воде.

**1** Расплавьте кусочки шоколада в жаропрочной посуде на водяной бане. Температура не должна превышать 40°C.

**2** Поместите сахар и 170 мл воды в небольшую кастрюлю с толстыми стенками и доведите до кипения и получения светлого бесцветного сиропа. Добавьте по капле кипящий сироп в шоколад, непрерывно помешивая. Топинг из шоколадной глазури постепенно утолщается, но при добавлении сиропа снова утончается. Влейте смесь обратно в горячую кастрюлю и нагревайте 5–6 мин до 108°C, периодически помешивая.

**3** Снимите кастрюлю с огня. Поместите треть шоколада на чистую мраморную плиту или каменную поверхность и перемешайте скребковым ножом, предотвращая попадание воздуха. Когда смесь охладится, выньте затвердевшие комки лопаткой. Повторяйте процедуру, пока шоколад не остынет, все еще оставаясь мягким.



**4** Переложите в теплую кастрюлю и аккуратно смешайте с горячей шоколадной глазурью. Повторяйте всю процедуру, пока температура глазури не понизится до 42°C. Используйте для покрытия торта «Захер».



# ЧИЗКЕЙКИ

Чизкейки традиционно готовят из свежего мягкого сыра, сливок, яиц, сахара, специй и основы из сдобного или бисквитного теста. Их делают в Европе и других странах мира с XV в. Приготавливаемые

во многих вариантах от легкого до плотного и очень жирного, в них обычно используются местные молочные продукты – рикотта, маскарпоне, домашний сыр.

## ЯБЛОЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Песочный корж и бисквитный рулет могут быть приготовлены накануне. Выпекание в три этапа предотвращает разламывание поверхности.

### На чизкейк диаметром 26 см

1 песочный корж (см. с. 500), около 100 г, выпеченный в форме со съёмным дном диаметром 26 см

30 г абрикосового джема, кипяченого и процеженного

1 тонкий бисквитный рулет, приготовленный из половины порции по рецепту на с. 584, выпеченный в форме со съёмным дном диаметром 26 см

### Для яблочной начинки

30 г несоленого сливочного масла

60 г панировочных сухарей, слегка обжаренных

600 г яблок Кокс или аналогичного сорта, без кожуры, нарезанных толстыми дольками

50 г сахарной пудры

натертая цедра и сок лимона

натертая цедра и сок апельсина

40 г грецких орехов, измельченных

щепотка молотой корицы

30 г изюма

1 ст.л. рома

### Для сырного теста

75 г ванильного сахара

35 г заварного крема-концентрата

щепотка молотой корицы

800 г протертого домашнего влажного сыра

150 мл молока нормальной жирности

150 мл жирных сливок

5 средних яичных желтков (всего 100 г)

натертая цедра 1 лимона

2 ст.л. процеженного лимонного сока

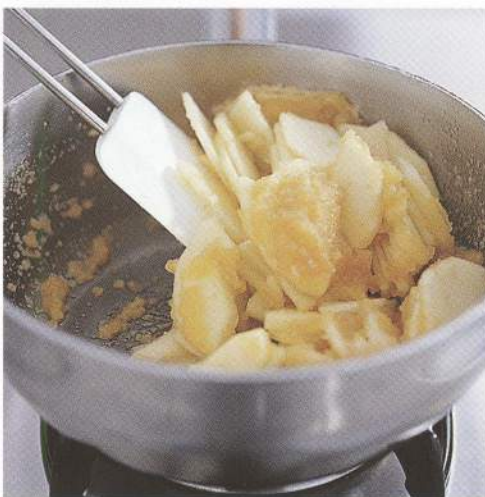
4 ч.л. кирша

50 г несоленого сливочного масла, растопленного

5 средних яичных белков (всего 150 г)

110 г сахарной пудры

30 г картофельной муки



**1** Нагрейте духовку до 190°C. Оставьте приготовленную основу из песочного теста в форме, смажьте абрикосовым джемом с помощью кисточки и поместите на слой бисквита, поддерживая основой формы для выпечки. Защелкните кольцо формы со съёмным дном вокруг торта. Отложите в сторону.

**2** Для яблочной начинки растопите сливочное масло в кастрюле, добавьте панировочные сухари и слегка подрумяньте. Смешайте треть яблочных долек и хорошенько обмажьте. Добавьте сахар, цитрусовую цедру и сок, грецкие орехи, корицу, изюм и ром. Смешайте и перемешайте с оставшимися яблоками.

**3** Для приготовления сырного теста смешайте ванильный сахар, заварной крем-концентрат и корицу. Отложите в сторону. В отдельной миске смешайте домашний влажный сыр, молоко, сливки и яичные желтки.

**4** Добавьте цедру, сок лимона и кирвассер и хорошо перемешайте. Вмешайте ванильный сахар. Смешайте 2 ст.л. сырной смеси с топленным сливочным маслом, затем вмешайте в основную смесь. Избегайте встряхивания, иначе сырный крем может отслоиться. Отложите в сторону.



**5** Взбейте яичные белки, щепотку соли, 30 г сахара и картофельную муку до получения светлой кремообразной массы. Постепенно добавьте оставшийся сахар и взбивайте до получения плотной белоснежной кремообразной массы. С помощью венчика поместите одну треть яичных белков в сырный крем. Осторожно вмешайте оставшиеся яичные белки с помощью лопатки.

**6** Распределите яблочную смесь равномерно на дне подготовленной формы. Залейте смесью для чизкейка яблоки и осторожно распределите лопаткой.

**7** Поместите чизкейк в горячую духовку на короткое время – до момента затвердевания верхушки. Осторожно откройте дверцу и быстро пройдитесь смазанным в растительном масле ножом вокруг внутреннего края формы, чтобы отделить от него чизкейк. Поставьте обратно в духовку и продолжайте выпекать.



Легкий фруктовый чизкейк на любой случай



**8** Когда торт поднимется, выньте его из духовки и уменьшите температуру до 170°C. Дайте поверхности опуститься до уровня верха формы, затем поставьте чизкейк обратно в духовку. Повторите это еще два раза. Общее время выпекания составляет 50–60 мин.

**9** Выньте торт из духовки и обведите ножом по краю, чтобы края отстали. Оставьте остывать, затем снимите кольцо формы со съемным дном и выньте чизкейк из основания и поместите на сервировочную тарелку. Чизкейк остается свежим в течение 2 дней.

## ЧИЗКЕЙК «НЬЮ-ЙОРК»

Этот чизкейк готовят с использованием белого шоколада и не выпекают. Его жирная кремовая начинка хорошо контрастирует с хрустящей основой. Такой чизкейк легко приготовить, а топинги можно варьировать по желанию. Кроме того, в него можно добавить красные ягоды, кусочки апельсина или банана или просто смазать верхушку прокисшими сливками.

На чизкейк диаметром 28 см

### Для основы

120 г несоленого сливочного масла

250 г бисквита амаретто, измельченного

### Для начинки

380 г белого шоколада, измельченного

380 мл необезжиренного молока

750 г необезжиренного творожного сыра комнатной температуры

семена половины стручка ванили

60 г просеянной сахарной пудры

завитки темного и белого шоколада для украшения



### ВЫСТИЛЕНИЕ ФОРМЫ



Поместите большой кусок пергамента для выпечки на основание формы для выпекания со съемным дном 28 см. Наденьте и защелкните внешнее кольцо. Отрежьте излишки бумаги ножницами.



**1** Нагрейте духовку до 180°C. Растопите сливочное масло в кастрюле и смешайте с бисквитной крошкой. Уложите плотно на дно подготовленной формы для торта (см. слева) и выпекайте 12 мин. Отставьте в сторону для остывания.

**2** Для начинки положите кусочки шоколада и молоко в жаропрочную посуду и поставьте над кипящей водой. Когда шоколад расплавится, перемешайте с помощью блендера, избегая проникновения воздуха. Оставьте остывать, встряхнув до и после, чтобы не было разрывов на поверхности.



**3** Тем временем взбейте творожный сыр, семена ванили и сахарную пудру до кремообразного состояния. Вмешайте половину смеси белого шоколада и затем добавьте остатки. Поместите в форму для торта и равномерно распределите. Охлаждайте не менее 6 ч.

**4** Проведите аккуратно острым ножом по краю формы для отставания чизкейка и снимите кольцо формы со съемным дном. Положите на сервировочную тарелку и украсьте шоколадными завитками.

## Чизкейк от Штефана

Это мой собственный рецепт для особых случаев. Используйте форму для торта со съемным дном (основание не требуется), с помощью кисточки слегка смажьте стенки неароматизированным растительным маслом и выстелите полосками фольги. Чизкейк остается свежим в течение 1–2 дней.

### На чизкейк диаметром 26 см

#### Для теста

1 песочный корж диаметром 26 см (см. пат бризе с. 500)

30 г абрикосового джема, кипяченый и процеженный

генуэзский бисквит диаметром 26 см (см. с. 582), разрезанный на 2 слоя, обрежьте нижний слой до диаметра 25 см

12 половинок консервированных персиков, обсушенных салфеткой от сиропа

сахар для глазурирования для посыпки

#### Для начинки из сырного крема

340 г протертого творожного сыра

75 г сметаны

90 мл необезжиренного молока

140 г сахарной пудры

5 средних яичных желтков (всего 100 г)

4 ч.л. лимонного сока

семена половинки стручка ванили

натертая цедра половины лимона

8 листов желатина

или 14 г желатинового порошка

568 мл слегка взбитых сливок

Поместите песочный корж на лист для выпечки. Смажьте абрикосовым джемом с помощью кисточки и накройте бисквитом диаметром 25 см. Сверху разложите персики разрезом вниз. Положите подготовленное кольцо формы для торта со съемным дном на слой торта. Отложите в сторону.

Для приготовления начинки положите творожный сыр, сметану, молоко, сахар, яичные желтки и щепотку соли в большую термостойкую посуду и поместите над закипающей водой. Взбивайте, пока смесь не станет легкой и воздушной и не удвоится в объеме. Вмешайте лимонный сок. Снимите с огня и вмешайте семена ванили и цедру лимона.

Размягчите листы желатина в большой миске с холодной водой в течение 2 мин, вытащите и осторожно отожмите или растворите желатиновый порошок в соответствии с инструкциями на упаковке. Сразу же добавьте в теплую сырную смесь для растворения.

Поместите миску над колотым льдом и непрерывно помешивайте, пока смесь не станет увеличиваться в объеме и не обретет консистенцию сырого яичного белка. Потом она начинает затвердевать, так что снимите ее со льда и вбейте одну треть взбитых сливок. Для добавления остатка используйте лопатку. Отложите четверть начинки, накройте и поставьте в прохладное место.

Осторожно выложите ложкой сырный крем на персики, равномерно распределяя. Разгладьте верх. Охлаждайте не менее 4 ч. Снимите кольцо.

Для завершения приготовления чизкейка разрежьте оставшийся верхний слой бисквита на 12 треугольных кусков. Наденьте большую плоскую насадку на кулинарный мешок и наполните его оставшимся кремом. Выдавите 12 розеток на верхушку торта и разложите бисквитные треугольники под углом к центру. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте.





# ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

При отсутствии свежих дрожжей используйте сухие, помня, что 20 г свежих дрожжей соответствует 7 г (полная чайная ложка) сухих дрожжей. Бисквитное тесто со свежими дрожжами поднимается примерно 20 мин; с сухими дрожжами – 40 мин. Общее правило проверки, поднялось ли тесто – надавите пальцем на тесто – оно должно упруго вминаться и затем принимать обратную форму.

## МАСЛЯНЫЙ КЕКС

Простой вариант одного из традиционных немецких кексов, выпекаемых на противне. Поскольку дрожжи активизируются лучше в большом объеме смеси, количества дрожжевого теста достаточно для двух противней. При приготовлении одного противня заверните половину готового теста в фольгу и положите в пакет для заморозки. Можно держать замороженным до 1 мес. Расчет топингов и ингредиентов для окончательного приготовления указан только для одного противня.

**Выход 2 противня или 1 противень и 1 порция теста для заморозки**

**Для дрожжевого бисквитного теста (2 противня)**

35 г свежих или 12 г сухих дрожжей  
125 мл молока, подогретого до теплого состояния  
150 г сильной белой муки, просеянной дважды

**Для основной дрожжевой смеси (2 противня)**

350 г сильной белой муки  
1 ч.л. соли  
75 мл молока

4 средних яичных желтка (всего 80 г)  
60 г сахарной пудры  
50 г творога, протертого через сито  
тертая цедра 1 лимона  
семена 1 стручка ванили  
100 г несоленого сливочного масла, взбить до получения однородной массы  
2 ч.л. темного рома  
100 г сметаны

**Для масляного топинга (1 лоток)**

200 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками и размягченного  
200 г заварного крема патисьер (с. 560)  
1 средний яичный желток (20 г)

**Для украшения (1 лоток)**

175 г сахарной пудры  
25 г ванильного сахара  
2 ч.л. яичного желтка (10 г)  
80 г миндальных хлопьев

50 г меда  
100 мл жирных сливок

**1** Для приготовления дрожжевого бисквитного теста раскрошите свежие дрожжи или всыпьте сухие в теплое молоко в смесительную чашу электрического миксера или кухонного комбайна, оборудованного крюком для теста. Всыпьте муку.

**2** Настройте комбайн на низкую скорость и месите, пока смесь не станет гладкой и не будет заворачиваться по стенкам чаши. Переместите в другую миску, накройте тканевой салфеткой и поставьте на 20 мин в теплое место подниматься.

**3** Для приготовления основного дрожжевого теста дважды просейте вместе муку и соль, затем поместите в смесительную чашу электрического миксера. Добавьте молоко, яичные желтки, сахар, сыр, цедру лимона и ванилин. С помощью крюка для теста медленно месите смесь до образования крепкого гладкого теста.



**4** Добавьте поднявшееся тесто в чашу электромиксера и месите с помощью крюка до момента исчезновения крупных пузырей воздуха. Вмешайте размягченное масло и ром. Поместите тесто в большую миску, накройте тканевой салфеткой и оставьте подниматься на 20 мин в прохладном месте.

**5** Смажьте противень для выпечки 30×20 см и выстелите пергаментом. Раскатайте половину теста по форме противня. Оставшееся тесто может быть заморожено или использовано для приготовления второго кекса. Накройте тесто влажной тканью и оставьте для повторного поднятия на 20 мин.

**6** С помощью большой лопатки распределите сметану по поднявшемуся тесту на противне. Делайте это как можно аккуратнее, чтобы поднявшееся тесто не опустилось.



**7** Регулярно слегка надавливайте кончиками пальцев на тесто. Нагрейте духовку до 200°C.

**8** Для масляной смеси взбейте сливочное масло, заварной крем и яичные желтки. Наденьте плоскую насадку на большой кулинарный мешок, наполните смесью и выложите диагонально по поверхности. Взбейте сахар и яичные желтки и сбрызните кекс сверху. Посыпьте сверху миндальными хлопьями. Поместите в нагретую духовку и уменьшите температуру до 175°C.

**9** Через 40 мин включите только верхний нагрев духовки и установите температуру 220°C или используйте горячий гриль для поджаривания ореховой поверхности в течение 5 мин. Поместите мед и жирные сливки в кипяток и смажьте сверху горячий кекс. Вырежьте квадрат, пока топинг не затвердел, и оставьте в противне на 30 мин охладиться. Подавайте свежеспеченным.



## Дрезденский штоллен

Рождественский кекс впервые появился как праздничная выпечка в 1427 г. при саксонском дворе. Это современный вариант, масляный и ароматный, с большим количеством орехов, марципана и засахаренных фруктов. Штоллен может настаиваться 2–3 дня перед подачей.

**Выход 2 штоллена по 950 г**

**Для фруктовой начинки**

480 г кишмиша  
60 г засахаренной лимонной цедры, измельченной  
120 г засахаренной апельсиновой цедры, измельченной  
1 ст.л. темного рома  
120 г миндаля, очищенного или хлопьев  
2 ч.л. экстракта ванили  
3 ст.л. воды  
натертая цедра 1 лимона

**Для бисквитного теста**

200 г сильной белой муки  
150 мл холодного молока

40 г свежих или  
15 г сухих дрожжей  
15 г сахарной пудры

**Для основного теста**

250 г сильной белой муки  
1 ч.л. соли  
1 ч.л. приправы для выпечки  
90 мл молока  
1 среднее яйцо (всего 50 г)  
4 средних яичных желтка (80 г)  
20 г сахарной пудры  
20 г сливочного сыра  
140 г марципана, кубиками  
150 г охлажденного несоленого сливочного масла, кубиками  
щепотка тертой лимонной цедры

несколько капель экстракта ванили  
20 г засахаренной апельсиновой цедры, измельчить

**Для украшения**

250 г несоленого сливочного масла, топленного (см. с. 26)  
250 г сахарной пудры

Начните за день до приготовления и поместите все 8 ингредиентов для фруктовой начинки в миску. Хорошо перемешайте, накройте и оставьте при комнатной температуре на ночь.

Для дрожжевого бисквитного теста все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Просейте муку в чашу электромиксера, рас-

крошите свежие дрожжи или всыпьте сухие дрожжи и добавьте молоко и сахар. Вымешивайте крюком для теста 15 мин на малой скорости. Накройте чистой тканевой салфеткой и оставьте подниматься минимум на 30 мин в прохладном месте.

Для основной смеси просейте муку и соль в чашу. Добавьте приправу для выпечки, молоко, яйца, желтки, сахар и сливочный сыр. Перемешайте до получения очень мягкого теста.

Добавьте бисквитное тесто и вымешивайте еще 5 мин. Добавьте кусочки марципана и вымешивайте, пока смесь не начнет спадать со стенок чаши. Постепенно добавляйте сливочное масло и вымешивайте до получения упругой, гладкой смеси. Добавьте цедру, ванилин и засахаренный апельсин. Хорошо вымесите.

Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и руками, посыпанными мукой, вмешайте в отжатую высушенную фруктовую смесь. Накройте тканевой салфеткой и оставьте на 20 мин. Аккуратно скатайте тесто в шар, накройте и оставьте на 10 мин.

Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте большой лист для выпекания и выстелите пергаментом для выпечки. Разделите тесто на 2 части. На поверхности, посыпанной мукой, скалкой раскатайте одну часть в плоский прямоугольник, осторожно похлопывая сверху. Заверните обе длинные стороны в середину. Завершите складыванием только одной длинной стороны в середину, слегка похлопывая сверху. Повторите то же со второй частью.

Поместите штоллен на подготовленный лист для выпекания швом вверх. Оставьте на 5 мин. Поместите в нагретую духовку, уменьшите температуру до 175°C и выпекайте 50–60 мин. После выпекания сразу поместите штоллен на решетку. Сразу же смажьте поверхность топленным маслом с помощью кисточки и посыпьте сахарной пудрой.



# ПОРЦИОННАЯ ВЫПЕЧКА

Данный раздел включает рецепты такой популярной во все времена выпечки, как булочки-сконы, пышки и покрытые шоколадом батончики. Маленькие порционные изделия, может быть, менее

роскошны, чем их искусно украшенные собратья, но зато они являются самыми привычными угощениями. Кто сможет устоять перед шоколадным пирожным или свежим маффином?

## СКОНЫ С ИЗЮМОМ

Подобно традиционным бутербродам с огурцом, подававшимся при чаепитии, эти булочки-сконы родом из Шотландии. Их вкус гораздо лучше при использовании начинки из клубничного джема и густых топленых сливок. Также взбитые сливки или маскарпоне, смешанный со сливками, имеют отличный вкус. Сырое тесто можно хранить замороженным в течение 1 мес.

### На 10 сконов

115 г изюма
1 чашка охлажденного черного чая
1 стл. темного рома
270 г простой белой муки
90 г сильной белой муки
4 чл. пекарского порошка (разрыхлителя для теста)
100 г несоленого сливочного масла, размягченного
85 г сахарной пудры
натертая цедра половинки лимона
2 небольших яйца (всего 85 г), слегка смешанных
100 мл молока
1–2 стл. жирных сливок



**1** За день до приготовления замочите изюм в чае и роме и оставьте на ночь.

**2** Дважды просейте вместе муку и разрыхлитель для теста и затем насыпьте на лист жиронепроницаемой бумаги. Отложите в сторону.

**3** В большой миске взбейте сливочное масло, сахар и цедру лимона до получения густой кремообразной массы. Вмешайте яйца тремя порциями, затем понемногу добавьте молоко. Хорошо перемешайте до получения гладкой массы без комков.

**4** Добавьте порциями просеянную муку и легко вымешивайте до получения гладкой эластичной массы. Добавьте просушенный изюм. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте в холодильнике на ночь.



**5** На следующий день смажьте большой лист для выпекания и выстелите пергаментом для выпечки. Раскатайте тесто для сконов на слегка посыпанной мукой поверхности толщиной 2 см. Нагрейте духовку до 210°C.



**6** Круглой выемкой диаметром 6 см вырежьте круги. Поместите их на листе для выпечки на расстоянии друг от друга. Слегка взбейте крем со щепоткой соли и сахара. Используйте его для глазирования булочек. Выпекайте в нагретой духовке 15–18 мин. Охладите на решетке.

# ОВСЯНЫЕ БАТОНЧИКИ

Для простых батончиков удалите белый шоколад — блюдо будет готово к подаче в шаге 3. В герметичной посуде батончики остаются свежими в течение 4–5 дней.

## Выход 16 батончиков

250 г несоленого сливочного масла, кубиками

200 г кукурузного сиропа

100 г сахара мусковадо

250 г овсяных хлопьев

100 г обычной белой муки, просеянной дважды

150 г сушеной клюквы

100 г белого кулинарного шоколада, измельченного

**1** Смажьте и выстелите дно глубокого поддона для выпекания 23×23 см пергаментом для выпечки. Нагрейте духовку до 170°C.



**2** Осторожно растопите в небольшой кастрюле сливочное масло, кукурузный сироп и сахар до образования пены.



**3** Смешайте в миске овсяные хлопья, муку и клюкву. Добавьте смесь разогретого сливочного масла и сахара и перемешайте. Положите в выстланную форму и выпекайте 25–30 мин. Охладите. Нарежьте небольшими батончиками.



**4** Растопите кусочки шоколада на водяной бане. Поместите половину расплавленного шоколада на чистую мраморную плиту или каменную поверхность. Охладите, перемешивая скребковым ножом и лопаткой до его отвердения.

**5** Соскребите шоколадную глазурь обратно в горячий шоколад перед его застыванием и осторожно перемешайте смесь; ее температура не должна превышать 29°C. Повторите процедуру перед применением. Если смесь слишком охладилась, поместите миску в горячую воду.



**6** Окуните половину батончика по диагонали в шоколад и оставьте на решетке, накрыв пергаментом для выпечки.

# СМЕТАННЫЕ ПЫШКИ

Что чаще использовалось для приготовления пышек – дрожжи или разрыхлитель? Рецепт с дрожжами появился в Австрии в XVIII в. Данный рецепт современнее, а приготовление этих пышек займет меньше времени.

## На 28 пышек

- 440 г сильной белой муки
- 1 чл. соли
- щепотка молотого мускатного ореха
- 1 стл. разрыхлителя для теста
- 2 средних яйца (всего 100 г)
- 250 г сахарной пудры
- 200 г сметаны
- 3 стл. необезжиренного молока
- 45 г несоленого сливочного масла, растопленного
- 1 стл. апельсинового мармелада, протертого
- 2 чл. натертой апельсиновой цедры
- арахисовое масло для фритюра
- мелкая сахарная пудра для посыпки



## ВАРИАНТ

Готовые пышки также можно обсыпать кокосовой стружкой. Или смажьте пышки протертым абрикосовым джемом и посыпьте сахарной пудрой или облейте шоколадной глазурью.

**1** Дважды просейте вместе муку, соль, мускатный орех и разрыхлитель для теста и затем насыпьте на лист жиронепроницаемой бумаги.

**2** Взбейте яйца в большой миске. Вбивайте сахар по 1 чл. до получения светлой густой кремообразной массы. Добавьте сметану, молоко, сливочное масло, мармелад и апельсиновую цедру. Хорошо перемешайте.



**3** Аккуратно вмешайте по ложке смесь муки с помощью большой лопатки до получения однородной консистенции. Слегка посыпьте руки мукой и скатайте тесто в шар, накройте полотенцем и оставьте в прохладном месте на 20 мин.



**4** Раскатайте тесто толщиной 5 см. С помощью выемок для теста 6 см и 1,5 см вырежьте большие круги, затем из каждого удалите центральную часть. Соберите остатки теста, вымесите, раскатайте и вырежьте еще круги.



**5** В глубокой кастрюле нагрейте растительное масло до 180°C. Шумовкой опускайте в него по 2–3 пышки, так чтобы они не соприкасались. Жарьте 1,5 мин с каждой стороны, до золотисто-коричневого цвета. Вынимайте шпажками и обсушите.



Посыпьте теплые пышки сахарной пудрой перед подачей

## БРАУНИ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

Кто придумал брауни? В фольклоре упоминается библиотекарь мисс Браун из штата Мэн, США, которая забыла добавить разрыхлитель для теста в шоколадный торт – он получился совершенно плоским. Однако гостям угощение понравилось. Популярность брауни перевесила нападки всех профессиональных критиков. Это изделие остается свежим в течение недели.

### На 24 брауни

#### Для начинки

250 г сливочного сыра, протертого

140 г протертого творожного сыра

60 г сахарной пудры

15 г обычной белой муки

1 яйцо среднего размера (50 г)

2 средних яичных желтка (всего 40 г)

#### Для шоколадной смеси

200 г орехов пекан, поджаренных и грубо измельченных (см. с. 632)

200 г обычной белой муки, просеянной дважды и затем просеянной в миску

6 яиц среднего размера (всего 300 г)

450 г сахарной пудры

200 г высококачественного темного шоколада (70% какао), измельченного

300 г несоленого сливочного масла

#### Для глазури

85 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками

120 мл воды

250 г высококачественного темного шоколада (70% какао), измельченного

**1** Используйте форму для торта 28×23×4 см или глубокую форму для выпекания, смазанную сливочным маслом и выстланную пергаментом для выпечки. Нагрейте духовку до 170°C.

**2** Для приготовления сырной начинки смешайте все ингредиенты вместе в большой миске. Накройте крышкой и отставьте в сторону.

**3** Для теста смешайте орехи с мукой. Положите яйца в отдельную большую миску, добавьте щепотку соли и 200 г сахара. Взбейте до получения светлой пенообразной массы, затем постепенно вбейте оставшийся сахар.

**4** Растопите в жаропрочной посуде на водяной бане кусочки шоколада. Нагрейте сливочное масло до образования пены, медленно вбейте в расплавленный шоколад и мешайте, пока температура не снизится до 40°C. Оставьте охлаждаться.



**5** Влейте 2–3 ст.л. яичной массы в сливочное масло и шоколад для его осветления, затем добавьте остатки с помощью большой лопатки, осторожно, чтобы не выпустить воздух. Постепенно добавляйте муку и ореховую смесь. Поместите в подготовленную форму для торта.



**6** Положите сырную начинку в большой кулинарный мешок с плоской насадкой. Выдавливайте по 2 см начинки через равные интервалы поверх шоколадного слоя.



## АБРИКОСОВЫЕ МАФФИНЫ

**7** Выпекайте 35–40 мин. Когда центр смеси начнет утолщаться и отвердевать, выньте торт из духовки. Оставьте в форме до остывания.

**8** Для глазури положите сливочное масло в кастрюлю со 125 мл воды и доведите до кипения. Положите ложкой измельченные кусочки шоколада в центр, снимите с огня и подождите несколько минут.

**9** Жаропрочной лопаткой размешайте смесь начиная с середины, постепенно вмешивая жидкость в шоколад. Всегда мешайте от центра к краям. Смесь должна быть хорошо перемешана, не допускайте попадания воздуха при перемешивании. Глазурь должна стать слегка глянцевой.



**10** Распределите глазурь гладким слоем по поверхности брауни и сделайте с помощью кондитерского гребешка или вилки волнистые линии. Перед подачей нарежьте брауни ножом, смоченным в горячей воде, квадратными кусками.

Традиционное американское блюдо – маффин, приготовленный с использованием дрожжей, берет начало от традиций английского вечернего чая. В середине XIX в. англичане, перебравшиеся в США и захватившие с собой традиционный английский рецепт, сочли добавление дрожжей слишком утомительным и, чтобы сэкономить время, заменили их пекарским порошком.

### На 10 маффинов

250 г сушеных абрикосов, измельченных

100 мл свежего апельсинового сока, процеженного

375 г сильной белой муки

4 ч.л. пекарского порошка (разрыхлителя для теста)

125 г несоленого сливочного масла, кубиками, размягченного

125 г сахарной пудры

2 крупных яйца (всего 110 г), слегка смешанных

250 мл йогурта без добавок

натертая цедра 1 апельсина

**1** Замочите абрикосы в апельсиновом соке минимум на 3 ч.

**2** Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте форму для 12 маффинов сливочным маслом. Дважды просейте вместе пшеничную муку и разрыхлитель, затем просейте смесь на лист жиронепроницаемой бумаги. Отставьте в сторону.

**3** В большой миске смешайте сливочное масло, сахар и щепотку соли до получения легкой воздушной массы. Добавьте яйца в смесь тремя порциями, хорошо взбивая после каждого добавления. Чтобы смесь не свернулась, добавьте немного муки. Добавьте йогурт, апельсиновую цедру и высушенные абрикосы, слегка перемешайте.



**4** Осторожно вмешивайте муку и вмешивайте до однородной консистенции. Избегайте чрезмерного вмешивания. Заполните форму для 10 маффинов и влейте немного воды в две оставшиеся пустые формочки.

**5** Уменьшите температуру духовки до 180°C и выпекайте маффины 25 мин, пока они не поднимутся и не зарумянятся.



### СЕКРЕТЫ

- Смажьте сливочным маслом форму для маффинов, поместите противень ненадолго в морозилку. Маффины выйдут из формы более легко.
- Пар от воды из пустых формочек делает выпечку мягкой, легкой и влажной.

**6** Для проверки маффина на готовность проткните его центр зубочисткой, она должна выйти наружу чистой и сухой.

**7** Выньте форму с маффинами из духовки и поместите на влажную тканевую салфетку на 5 мин. Это облегчит вынимание маффинов из формы. Подавайте в день выпекания.







# ФРУКТЫ И ОРЕХИ



*Shan Hill*

ШОН ХИЛЛ

В настоящее время фрукты ассоциируются со здоровым образом жизни, но это не всегда было так. Во времена Римской империи к фруктам, особенно к мягким, относились с некоторым пренебрежением. Великий врач Гален прописывал сочные фрукты в качестве слабительного, утверждая, что их питательные вещества легче выходят. На самом деле фрукты входят в число тех немногих продуктов, которые созданы для утоления голода, а их аромат и сладость являются уловкой природы для привлечения тех, кто может съесть их и распространить семена. До неудачной истории Адама и Евы с яблоком фрукты являлись основной пищей в райском саду.

**Сезонность** – вот главный определяющий фактор для фруктов и орехов. Тогда как первая клубника напоминает о свежести и энергии раннего лета, яблоки больше ассоциируются с осенним праздником Хэллоуин, подобно тыквам и призракам, а орехи, мандарины, финики и инжир – с зимними каникулами. Рецепты и блюда, которые были созданы с добавлением особых фруктов, отражают сезонные предпочтения в определенной пище. Большинство блюд из яблок и груш подаются горячими, а не холодными, в то время как свежие фрукты с косточками больше ассоциируются с легкими десертами и освежающим мороженым. Сухофрукты (инжир, финики, кишмиш, изюм и сушеная смородина) хранятся в буфете и ждут своего часа, когда их добавят в зимний пирог или пудинг. Засахаренные и законсервированные фрукты с косточками, такие как вишня, были широко распространены до появления морозилок и прочно ассоциируются с рождественским угощением.

**Доступность фруктов и орехов круглый год** при этом все равно очень желанна. Тогда как большинство фруктов естественно созревают на кустах или деревьях, фрукты на импорт должны быть собраны незрелыми, чтобы перенести длительный процесс транспортировки от производителя на нашу кухню. Конечно, они дозревают после покупки и, если их хранить слишком долго или в слишком теплых условиях, они перезреют и испортятся. Этот процесс может быть замедлен путем охлаждения фруктов и изолированием их от других фруктов, поскольку газы, образующиеся при созревании, помогают созреть расположенным рядом плодам. И наоборот, можно ускорить процесс созревания, поместив спелые фрукты рядом с незрелыми.

При всем удобстве покупки фруктов покупатель должен остерегаться методов сохранения, которые используют поставщики. Облучение мягких фруктов в странах, где это разрешено, благоприятствует медленному созреванию и требует более тщательной обработки плодов. Чрезмерный полив пестицидами, распространенный во всем мире, является угрозой для продуктов питания, которые скорее всего будут употреблены в сыром виде. Даже при стандартном использовании цитрусовых (в том числе органических и невоощеных) необходимо обрабатывать плоды особым способом. Генная инженерия и изменения плодородных технологий увеличили период плодоношения для большинства мягких фруктов. И поскольку в результате фрукты стали дешевле и доступнее, существует опасность вымирания менее плодородных сортов фруктов, ведь мы выбираем те, которые дают больше урожая или лучше хранятся, но, возможно, имеют менее выраженный аромат и вкус.

**Орехи используются в качестве ингредиентов гораздо чаще фруктов**, которые обычно подаются как отдельное блюдо. В прошлом некоторые орехи играли более значительную роль при приготовлении диетических блюд – даже простые желуди перемалывались и использовались в качестве заменителя муки, когда продуктов питания не хватало. Мука из желудей редко встречается в наши дни, но в итальянских магазинах можно приобрести каштановую муку для пончиков-фриттеров и пирогов. Многие орехи в настоящее время выращиваются главным образом для получения растительного масла. Долгое время арахисовое масло было основным ингредиентом на кухне, но в связи с тем, что становится все больше людей, страдающих аллергией, его значимость снизилась. Масло грецкого ореха уступает только оливковому в качестве заправки для салатов, а масло фундука, кокоса и миндаля используется для ароматизации сладких и острых блюд.

Орехи богаты маслом и витамином В и так же, как любой маслосодержащий продукт, могут прогоркнуть при неправильном или слишком длительном хранении. Лучший способ хранения орехов – в холодильнике в скорлупе, упакованными в герметичные стеклянные или пластиковые контейнеры, в которые не проникнут другие запахи. Миндаль и кешью являются одними из самых твердых орехов; грецкие и пекан наиболее подвержены порче при хранении.

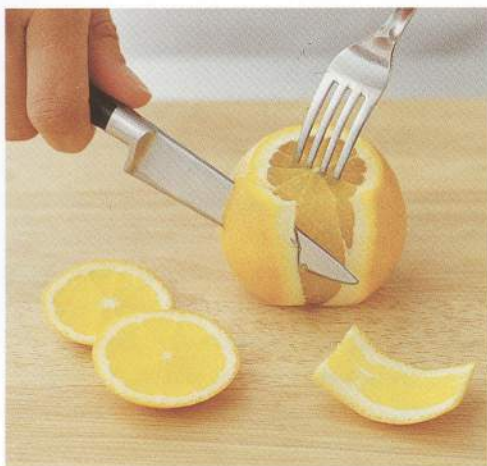




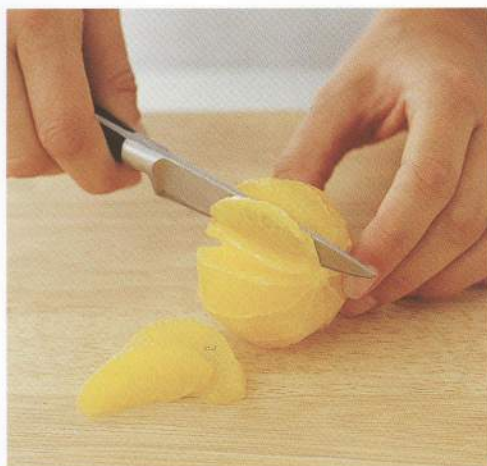
# ПОДГОТОВКА СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Зрелые фрукты хороши сами по себе; для улучшения их свойств требуется лишь немного искусства шеф-повара. Цитрусовые имеют дольки, все фрукты этого семейства готовятся аналогично апельсинам. Фрукты, неудобные в использовании из-за кожуры (например, персики), могут быть помещены в кипящую воду на несколько секунд для бланширования и легкого снятия кожуры.

## ПОДГОТОВКА ДОЛЕК АПЕЛЬСИНА



**1** Острым ножом срежьте «крышки» с апельсина сверху и снизу. Крепко удерживайте апельсин вилкой или рукой и другой рукой начинайте аккуратно срезать кожуру вокруг мякоти. Попробуйте срезать побольше мякоти, чтобы было меньше белых жилок.



**2** Теперь видны очертания каждой дольки апельсина, отделенной от остальных пленочкой. Начинайте аккуратно вырезать дольки из этих пленок – долька должна состоять только из мякоти, без жилок. Повторите эту процедуру для каждой дольки.

## НАРЕЗАНИЕ АНАНАСА КОЛЬЦАМИ И ЛОМТИКАМИ



**1** Срежьте верхушку со стеблем и зелеными листьями, затем основание ананаса. Поставьте фрукт вертикально и с помощью острого ножа аккуратно срежьте кожуру длинными полосками. Нарезайте от верхушки до основания вокруг фрукта, стараясь не срезать слишком много мякоти. Должен получиться аккуратный столбик.

**2** Для нарезания ананаса кольцами положите фрукт на бок и нарежьте ломтями любой толщины. Возьмите фигурную круглую форму для вырезания кружков из теста и вырежьте центр каждого ломтика. Для нарезания ананаса ломтиками нарежьте фрукт более толстыми кружками и также удалите твердую сердцевину перед нарезанием кругов на дольки.



## ПОДГОТОВКА И НАРЕЗАНИЕ МАНГО

Манго должны быть зрелыми, за исключением тех, что будут использованы в тушеных блюдах или чатни. Чистить манго необязательно – чаще его просто нарезают в виде ежика. Косточка окружена плотными волокнами, объем которых влияет на окружающую мякоть. Чем их меньше, тем лучше.



**1** Положите фрукт на бок и нарежьте движениями вниз и к середине. Фрукт имеет большую плоскую твердую косточку – нож должен все время ее касаться, обрезая мякоть вокруг нее. Повторите со всеми половинками манго.

**2** Положите половинки манго мякотью вверх. Осторожно, не прорезая кожуру, разрежьте мякоть на продольные, а затем поперечные полоски. Надавите на кожуру, так чтобы фрукт «вывернулся» и разделился на кубики.

## ОЧИСТКА ПЕРСИКОВ И НЕКТАРИНОВ



**1** Сделайте небольшой неглубокий надрез в кожуре у основания фрукта.



**2** Поместите фрукт в кипящую воду на 30 с. Выньте из воды и вручную снимите кожуру.

## ИЗВЛЕЧЕНИЕ ЗЕРЕН ИЗ ПЛОДОВ ГРАНАТА



Разрежьте фрукт пополам и очень осторожно выскоблите семена чайной ложкой. Мембрана в середине плода горькая, так что удалите ее.

## ПОДГОТОВКА КРЫЖОВНИКА



Острым ножом обрежьте оба конца у ягод. Замороженный крыжовник уже подготовлен, но все же необходимо удалить остатки стебельков для приготовления однородных десертов.

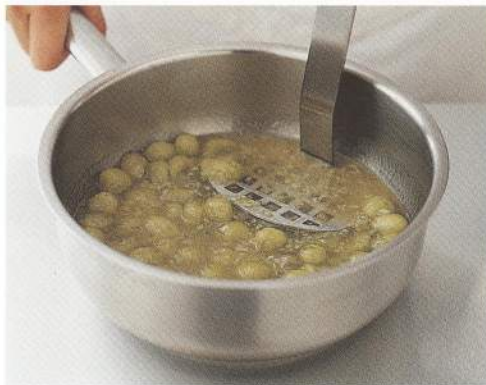
# ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ

Мягкие ягоды не требуют подготовки перед приготовлением пюре. Но большинство других фруктов нужно предварительно потушить или сварить для размягчения: так они придадут сладость

там, где это необходимо, и будут активнее вбирать в себя приправы. Помните, что в мороженое добавляют больше сахара, чем в мусс, зрелые фрукты требуют небольшого подслащивания.

## КРЫЖОВЕННОЕ ПЮРЕ

Существует несколько уровней желаемой однородности пюре, от абсолютно однородного и гладкого, приготовленного в блендере, до растертого в кухонном комбайне или продавленного через сито. Крыжовенное пюре со взбитыми сливками лучше готовить последним способом, украшая блюдо оставшимися кусочками ягод. К большинству сортов крыжовника при приготовлении добавляют сахар. Ярко-зеленый цвет ягод меняется на желтый, и твердая консистенция размягчается – не очень эстетично, зато важно для вкуса. Крыжовник имеет сходство с бузиной, которая цветет в то же время. Хорошо добавить несколько капель настойки бузины в это или другие блюда из крыжовника. Крыжовник можно без проблем заменить ревенем.



**2** Разотрите готовые ягоды или протрите через крупное сито, затем оставьте охлаждаться. Добавьте несколько капель настойки бузины при необходимости.

**3** Взбейте сливки. Когда они загустеют, но еще не будут полностью взбиты, вмешайте пюре. Проверьте на сахар – вкус должен быть терпким и свежим. Ложкой переложите в креманки и уберите в холодильник до подачи.

### На 4–6 порций

500 г крыжовника

20 г несоленого сливочного масла

200 г сахарного песка

несколько капель настойки бузины (по желанию)

300 мл жирных сливок

**1** Обрежьте верхушки и хвостики ягод крыжовника (см. с. 617). В кастрюле с толстым дном осторожно нагрейте их в сливочном масле с сахаром. Когда крыжовник начнет «тушиться», он будет выделять много сока, но если этот сок или сахар попадут на поверхность кастрюли до размягчения самих ягод, он превратится в карамель – вкус пюре будет совсем не тот, что нужно. Готовьте 10–15 мин до размягчения.



## БАНАНОВЫЙ МУСС

Мусс должен быть однородным, измельченным в блендере; также для надлежащего застывания необходимо добавить желатин (это актуально для большинства муссов). Используйте его по минимуму, чтобы готовый мусс был мягким и нежным, но не упругим. При желании выложите между слоями мусса слой желе из фруктов (см. с. 620).

### На 4–6 порций

250 г спелого банана

сок 1 лимона

сок 1 апельсина

125 г сахарной пудры

2 ст.л. бананового ликера Crème de Banane

1 ст.л. воды

3 листика желатина, замоченные на 10 мин и затем отжатые, или эквивалентное количество желатинового порошка (см. справа)

360 мл жирных сливок



**1** Очистите бананы от кожуры и нарежьте кусочками. Смешайте в блендере до пюреобразного состояния с фруктовым соком и сахаром.

**2** Нагрейте воду и ликер, затем снимите с огня и смешайте с желатином. Когда он полностью растворится, вмешайте смесь в пюре. Взбейте сливки, чтобы они загустели, но не слишком сильно, и добавьте в пюре. Разложите мусс ложкой в крем-анки или другие формочки на ваш вкус и поставьте в холодильник, чтобы мусс загустел.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕЛАТИНА

Желатин бывает двух видов – листовый и порошок. Принцип для обоих видов одинаковый: желатин замачивают в небольшом количестве холодной жидкости минимум на 10 мин до растворения в теплой, но не кипящей жидкости. Желатин добавляют в теплую жидкость таким образом, чтобы он растворился и равномерно распределился. Лист желатина весит 3 г = ½ ч.л. желатинового порошка. Порошок более эффективный и продается в саше с указанием эквивалента по весу листового желатина.

### Листовой желатин



**1** Замочите 3 листа желатина в холодной воде минимум на 10 мин. Отожмите как можно тщательнее (и аккуратнее).



**2** Подогрейте 3 ст.л. нужной вам жидкости в небольшой кастрюле. Снимите кастрюлю с огня и добавьте желатин для растворения.

### Желатиновый порошок

Замочите количество порошка, аналогичное 3 листам (примерно 1½ ч.л.) в 3 ст.л. холодной воды до размягчения. Растворите в теплой жидкости аналогично листовому желатину.





## ЖЕЛЕ

Для вкусного желе необходимо достаточное количество жидкости высокой температуры – для размягчения желатина. При добавлении слишком большого количества желатина желе будет походить на резину, а если пожадничать, желе не загустеет. В прошлом желе было тверже: из него делали фигурки для украшения тележки со сладостями или стола. К счастью, это неудобное для

жевания кондитерское изделие странной расцветки давно ушло в прошлое, подпортив заодно репутацию пудингам. Вариант блюда из овощей, залитых желе, – аспик или заливное – перестал занимать почетное место по той же причине. Лучший совет – добивайтесь нежной консистенции и храните желе в холодильнике до момента подачи.

## ЖЕЛЕ ИЗ РОЗОВОГО ВИНА С ЯГОДАМИ

Можно добавить любое розовое вино, но стиль и вес готового блюда будут зависеть от вашего выбора. Я использовал крепкое калифорнийское розовое, а также фруктовое анжу и австралийское розе. Вино не должно быть чересчур сладким: кислотка компенсируется сахаром для получения правильного соотношения. Хрупкость ягод также хорошо сохраняется при таком приготовлении. По рецепту получается шесть формочек по 150 мл; готовое блюдо можно есть из них ложкой или подать без них.

### На 6 порций

750 мл розового вина

600 г сахарной пудры

8 листиков желатина, замоченных на 10 мин и затем тщательно отжатых, или эквивалентное количество желатинового порошка

6 стл. с горкой смеси черники, малины и ежевики

**1** Нагрейте вместе вино и сахар. Когда сироп закипит, снимите кастрюлю с огня и добавьте желатин. Когда жидкость станет теплой, разлейте желе слоем 3 мм в каждую формочку. Поставьте в холодильник до начала застывания.



**2** Поместите ягоды поверх первого слоя желе. Влейте оставшийся холодный сироп и оставьте в холодильнике на ночь. Желе должно застыть. Подавайте со сливками или мороженым.



# ПОШИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ

Поширивание (медленное приготовление в воде) делает фрукты более спелыми и усиливает аромат, но ухудшает консистенцию. В процессе фрукты можно ароматизировать ванилином (груши) или сладким вином (сливы). Существуют два основных вида пошированных фруктов. В компотах они сохраняют форму, в то время

как в таких блюдах, как летний пудинг и «Красная каша», любая потеря консистенции с лишней компенсируется соком и ароматизаторами. Для поширования хороши крупные фрукты: яблоки, груши и айва осенью; абрикосы, персики и сливы летом. Чем слаще сироп для поширования, тем лучше фрукты сохраняют свою форму.

## ЛЕТНИЙ ПУДИНГ

Для этого самого что ни на есть летнего пудинга используют любые летние фрукты, которые сперва пошируются, затем ими пропитывается хлеб. После охлаждения он имеет совершенный вкус этих фруктов, придавая консистенцию и форму готовому блюду. Я предпочитаю добавить вишни без косточки в смесь, когда ягоды полностью размякнуты, теряя свою консистенцию; смородина также будет иметь почти твердую консистенцию, если вы добавите достаточно ягод. Целью является получение насыщенного красного цвета, фруктового вкуса и кислинки для баланса сладости.

1 кг фруктов и ягод (малины, вишни без косточек, красной смородины, а также персиков, слив, черной смородины и клубники)

250 г сахарной пудры

1 батон белого хлеба, нарезанный ломтями и без корок



**2** Один ломтик белого хлеба нарежьте по форме дна миски для пудинга, остальные нарежьте треугольниками. Выложите их поочередно в миску, чтобы они полностью закрывали стенки, затем выложите фрукты и сок. Накройте миску несколькими ломтиками хлеба.



**3** Поместите небольшую тарелку на верх пудинга, поставьте на нее груз. Поставьте миску с пудингом на тарелку, чтобы в нее стекал сок. Как только он охладится, уберите его в холодильник и оставьте на ночь, а лучше на несколько дней. Подавайте ломтями с густыми сливками.



### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Фрукты должны дать достаточно сока для полного замачивания хлеба. Если сока в нужный момент недостаточно, подогрейте еще малины с сахаром в воде для получения дополнительного количества жидкости.
- Пудинг не должен быть слишком сладким. Лучше положить меньше сахара и добавить его при пошировании фруктов, пока они еще достаточно горячие для растворения сахара.
- Аромат летнего пудинга проявляется через несколько дней, когда хлеб достаточно пропитается соком, так что лучше готовить его заранее.



**1** Доведите до кипения на малом огне фрукты и ягоды с сахаром, помешивая, чтобы не пригорели. Затем варите без крышки 2 мин или пока не появится много сока. Добавьте сахар, если кисло, или лимонный сок, если смесь слишком сладкая.



## ФРУКТОВЫЙ МУСС «КРАСНАЯ КАША»

Название немецкого летнего ягодного десерта «Красная каша» (Rote Grütze) не слишком-то благозвучно, но именно оно вызывает у многих европейцев прочные ассоциации с летом и детством. В Германии, Австрии и Дании существует много вариантов этого блюда – с добавлением саго, желатина или кукурузной муки. В этом рецепте используется картофельная мука (иногда она продается под французским названием *fécule de pommes de terre*). Главную роль играет малина, все остальное – на ваш вкус. Результатом является слегка загустевший пудинг с консистенцией, напоминающей кашу или кисель.

2 ст.л. картофельной муки

300 мл воды

200 г малины

200 г красной смородины

150 г сахарного песка

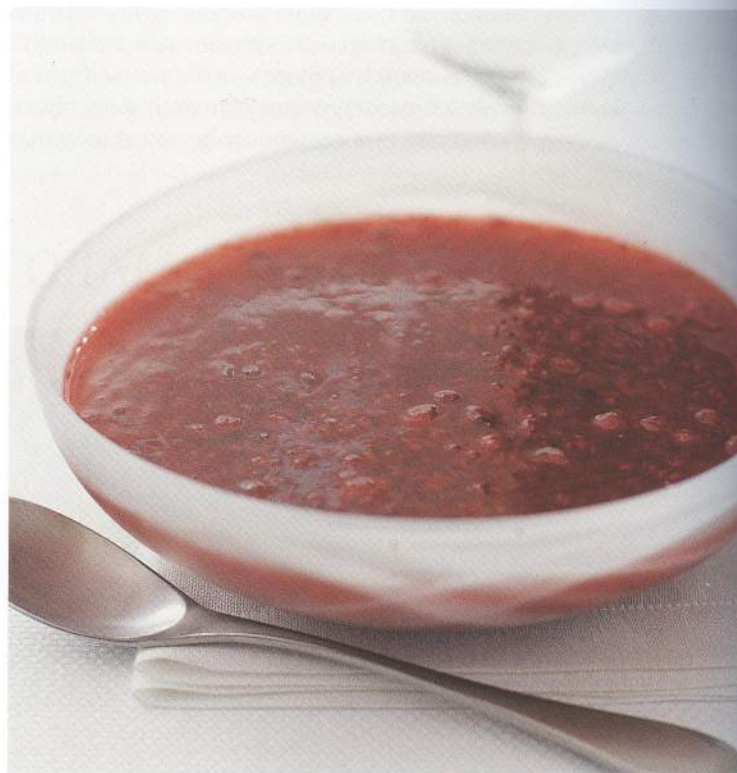
свежевыжатый сок 1 лимона

несколько капель экстракта ванили



**1** Растворите картофельную муку в 200 мл воды. Взбивайте до однородности. Доведите до кипения в средней кастрюле ягоды, сахар и оставшуюся воду.

**2** Вновь взбейте смесь с мукой и вмешайте к ягодам. Верните на огонь и варите до загустения. Добавьте сок и экстракт ванили. Сцедите в тарелки и охладите.



## ФРУКТОВЫЙ КОМПОТ

Если вы хотите надолго сохранить фрукты в хорошем состоянии, их нужно законсервировать. Используйте банки с резиновым уплотнением, вымытые и простерилизованные перед использованием. Большинство фруктов с умеренно плотной консистенцией могут заменить инжир в этом рецепте. Также подойдут груши и персики, которые нужно будет поширивать под крышкой в достаточном количестве кипящей воды до размягчения. Вишню можно не поширивать. Вкус сиропа зависит от ваших предпочтений, например, можно добавить консервированный имбирь к грушам или ваниль к вишне.

1 л воды

500 г сахарного песка

1 чл. лимонного сока

3 палочки корицы

3 кг инжира без плодоножки, пошириванного в достаточном количестве воды под крышкой 10–15 мин до размягчения и обсушенного



**1** Поместите сахар, лимон и корицу в кипящую воду. Наполните стерильные банки фруктами, затем влейте горячий сироп и закройте банки.

**2** Поместите банки в кастрюлю, наполовину наполненную водой. Доведите до кипения, убавьте огонь и кипятите 5 мин под крышкой.

## Пошированные груши с коричневым мороженым

Выбор именно груш здесь очень важен – сорт Вильямс подходит идеально. Для рецепта также хорошо использовать красное вино, но получится другое блюдо – не столько темнее, сколько с преобладанием аромата вина над тонким ароматом груши. По рецепту получается примерно 1 л мороженого. Лучше используйте остатки в другой раз, но не уменьшайте порцию. Если у вас нет мороженицы, взбивайте мороженое периодически при заморозке для растворения кристаллов льда. Оно должно скорее иметь консистенцию парфе, чем мороженого.

4 небольших или 2 крупных твердых (или незрелых) груши

500 мл белого вина

75 г сахарного песка

полоска лимонной цедры

### Для мороженого

600 мл цельного молока

300 мл жирных сливок

250 г сахарного песка

4 палочки корицы, поломанных на кусочки

1 стручок ванили, разломленный пополам вдоль

6 яичных желтков

Снимите с груш кожицу. Если они достаточно крупные для 2 порций, вырежьте сердцевину и разрежьте их пополам. Положите груши в кастрюлю, добавьте вино, сахар и цедру и залейте водой, чтобы она покрывала фрукты. Доведите до кипения, затем сразу уменьшите огонь. Накройте крышкой и пошируйте 15–20 мин до размягчения – время может варьировать в зависимости от размера, сорта и спелости груш. Оставьте фрукты охлаждаться в варочной жидкости.

Для мороженого нагрейте молоко и сливки с половиной сахара, корицей и ванилью. Доведите практически до кипения, накройте и охлаждайте 20 мин, чтобы впитался аромат специй.

Взбейте оставшийся сахар и желтки вместе. Еще раз нагрейте молоко и сливки почти до кипения, затем медленно вбейте в смесь яйца и сахара. Верните смесь в чистую кастрюлю, предпочтительно с круглыми краями, так чтобы заварной крем не сворачивался в углах. Медленно перемешивайте 5–8 мин на слабом огне до момента заметного загустевания заварного крема. Он не должен кипеть, иначе свернется.

Процедите заварной крем в миску или кувшин и охладите, предпочтительно оставив на ночь в холодильнике. Переложите в мороженицу.

Подавайте каждую грушу с шариком мороженого и с варочной жидкостью в качестве соуса.



Груши лучше сохраняются в сиропе, в котором они пошировались



## ПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ

Для запекания (или обжаривания в кожуре в растительном или сливочном масле до карамелизации) подходят персики и нектарины, но лучшим вариантом являются яблоки. Старайтесь выбирать сорт Брэмли – специальный кулинарный сорт, вроде картофеля для получения муки; мякоть яблок Брэмли при обработке

легко превращается в мягкую кислую массу и принимает аромат добавленного сахара, сухофруктов и специй. Поскольку для придания аромата не используется дополнительная жидкость (сироп или вино), лучше выбирать сырые фрукты или фрукты с добавлением растительного или сливочного масла.

### ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

4 яблока, подлежащих тепловой обработке, например сорт Брэмли

4 ст.л. сахарного песка

1 ч.л. измельченной корицы

1 ст.л. кишмиша



**1** Удалите сердцевину каждого яблока, отрезав часть основания, но не снимая кожицу – чтобы их можно было фаршировать. Смешайте сахар, корицу и кишмиш и фаршируйте яблоки.



**2** Сделайте небольшой надрез на «экваторе» каждого яблока для предотвращения разрыва. Выпекайте при 190°C 1 ч, затем подавайте целиком со сливками или мороженым.



## ЖАРЕННЫЕ ПЕРСИКИ С АМАРЕТТИ

В Италии жареные и печеные персики – обычное дело. Амаретти – это печенье со вкусом миндального ликера Amaretto. Иногда персики подаются парами, завернутые как конфеты.

- 4 спелых персика
- 8 бисквитов амаретти
- 50 г сахарной пудры
- семена 1 стручка ванили (см. с. 110)
- 1 яичный желток
- 25 г несоленого сливочного масла

**1** Разрежьте персики пополам и удалите косточки. Увеличьте выемки от косточек, удалив по 1 ч.л. ложки мякоти из каждого. Осторожно измельчите бисквиты до консистенции панировочных сухарей в кухонном комбайне.



**2** Смешайте мякоть персика, сахар, ваниль и желток с амаретти. Смажьте сливочным маслом форму для выпекания и поместите в нее персики выемкой вверх. Выложите ложкой бисквитную смесь в выемки и капните немного сливочного масла. Выпекайте при 190°C 40 мин, пока персики не станут мягкими, а начинка хрустящей.

## ЖАРЕННЫЕ ФРУКТЫ

Из бананов и ананасов часто делают пончики-фриттеры, реже это бывают яблоки, груши, персики, ревень и апельсины. Ключ к успеху – легкое тесто. Фриттеры должны быть сухими и хрустящими, без следов жирности. Используйте легкое растительное масло, например подсолнечное или кукурузное, чтобы не было лишних ароматов. Обычно универсальное растительное масло имеет высокую точку вспышки (его надо очень сильно нагреть, прежде чем оно загорится), но учтите, что все масла разные. Поверхность их должна быть ровной и горячей, но без дыма. Если масло слишком горячее, температуру легко отрегулировать, влив дополнительно немного масла.

## ФРУКТОВЫЕ ПОНЧИКИ-ФРИТТЕРЫ

Фриттеры редко подают с соусом, их лучше посыпать сахарной пудрой и подавать горячими. Можно добавить ванильный или коричный сахар, если он подходит для используемых фруктов.

- 6 бананов или 12 колец ананаса
- 4 ст.л. сахарной пудры
- 2 ст.л. киршвассера, по желанию
- растительное масло для жарки во фритюре

### Для жидкого теста

- 150 мл полужирного молока или воды
- 125 г самоподнимающейся муки
- 1 ст.л. оливкового масла
- 2 яичных белка
- 1 ч.л. сахарной пудры

**1** Для теста смешайте молоко или воду, муку и масло до однородности. В отдельной миске взбейте яичные белки до загустения. Добавьте щепотку соли и сахара к белкам в конце взбивания. Добавьте белки к смеси.



**2** Посыпьте фрукты сахаром и сбрызните киршвассером (если используете). Обмокните в тесто и жарьте в горячем масле 3–5 мин. Обсушите.



## ПАРНЫЕ И ВАРЕННЫЕ ПУДИНГИ

Парные пудинги и клецки с фруктами готовят из такой же смеси муки и жира, что и печенье. Это долгий процесс, вам необходимо будет регулярно проверять уровень воды в кастрюле или пароварке,

чтобы убедиться, что она не выкипела досуха. От размеров пудинга и его содержимого зависит время приготовления: для большого рождественского пудинга потребуется 6 или более часов.

### КЛЕЦКИ СО СЛИВАМИ

Это венгерское блюдо, в котором сливы варятся в картофельном тесте. В Венгрии клецки посыпают жареными панировочными сухарями, но я считаю, что это не очень-то изысканно.

- 8 слив

---

- 4 стл. сахарной пудры

---

- 1 чл. молотой корицы

---

- 500 г картофеля, очищенного и отваренного

---

- 25 г сливочного масла, размягченного

---

- 1 яйцо

---

- 75 г обычной муки

---

- 1 стл. молотых семян мака

---

- 1 стл. сахарной пудры, просеянной

**1** Удалите косточки и заполните сливы сахаром и корицей. Протрите вареный картофель через сито или пропустите через пресс. Вилкой вотрите в пюре щепотку соли, масло и яйцо.



**2** Добавьте к пюре столько муки, сколько считаете достаточным для формирования плотного теста, затем раскатайте его как можно тоньше и разрежьте на 8 квадратов. Заверните каждую сливу в тесто, чтобы получились плотные клецки. Положите их в кипящую воду и варите около 5 мин, пока не всплывут.

**3** Выньте шумовкой клецки и посыпьте смесью из молотых семян мака и сахарной пудры.



### ФИНИКОВЫЙ ПУДИНГ С КАРАМЕЛЬЮ

Это рецепт покойного Фрэнсиса Кулсона (Coulson), повара отеля Sharrow Bay в заповеднике «Озерный край». Изобрел ли он его сам или позаимствовал у местных жителей – уже неважно.

На 6 порций

Для бисквита

- 75 г несоленого сливочного масла

---

- 200 г сахарной пудры

---

- 3 яйца

---

- 200 г самоподнимающейся муки, просеянной

---

- 375 мл воды

---

- 200 г фиников без косточек, крупно нарубленных

---

- 1½ чл. разрыхлителя для теста

Для соуса

- 75 г темного коричневого сахара или демерара

---

- 300 мл жирных сливок или сгущенного молока

---

- 50 г несоленого сливочного масла

**1** Для бисквита взбейте масло и сахар. Вбейте яйца и всыпьте муку. Доведите воду до кипения в маленькой кастрюле. Добавьте измельченные финики и кипятите их без крышки 2 мин.

**2** Снимите с огня и добавьте разрыхлитель в кастрюлю. Смешайте финики с тестом, выложите в глубокую квадратную форму для выпекания диаметром 23 см и выпекайте при 200°C около 30 мин, пока пудинг не станет плотным.

**3** Смешайте все ингредиенты для соуса в кастрюле и доведите до кипения. Выложите половину соуса на приготовленный пудинг, затем поставьте его обратно в духовку на 2 мин, чтобы пропитался. Нарежьте квадратными кусками и подавайте с оставшимся соусом.



## Апельсиновый пудинг на пару

Традиционно для пудингов на пару использовалось нутряное сало, но при добавлении сливочного масла консистенция может быть более легкой и мягкой. Рецепт предполагает использование порционных формочек (форма для дариоля), часто используемых для приготовления крем-карамели. Тесто можно приготовить на пару в более вместительной миске для пудинга, затем разделить на две части, но это потребует около 1,5 ч. Если у вас нет пароварки или она слишком мала, поместите емкость с сырым пудингом в противень, наполовину наполненный кипящей водой, поставьте в духовку, нагретую до 200°C, и выпекайте 40 мин.

100 г несоленого сливочного масла,  
размягченного

100 г сахарной пудры

100 г блинной муки

½ ч.л. разрыхлителя для теста

2 яйца

2 ст.л. полужирного молока

натертая цедра и сок 2 апельсинов

4 ст.л. кукурузного сиропа

Взбейте сливочное масло с сахаром, добавьте муку и разрыхлитель. По одному вбейте яйца, затем молоко, цедру и сок.

Смажьте сливочным маслом 4 формочки для дариоля или порционные формочки. Положите в каждую по 1 ст.л. кукурузного сиропа и влейте тесто. Плотно накройте сверху фольгой как крышкой.

Поместите формочки в пароварку и готовьте 40 мин. Переложите пудинг на подогретые блюда. Подавайте со сливками или заварным кремом (см. с. 562).



Выложите тесто ложкой поверх сиропа





# ОРЕХИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЛАДКИХ БЛЮД

Универсальным ингредиентом для сладких блюд и пудингов является сладкий миндаль – заготовки из него есть в каждой классической пекарни и кондитерской. Из миндаля и грецких орехов дела-

ют «молоко» – измельчают, заливают кипятком и затем процеживают (см. ниже). Это «молоко» наравне с соевым используют веганы и люди с непереносимостью лактозы или аллергией.

## ПОДГОТОВКА МИНДАЛЯ

Можно купить очищенный миндаль, миндальные лепестки, дробленный (без оболочки) и молотый миндаль, но проще приготовить его самим. Прокаливание (см. с. 632) делает миндаль более ароматным и хрустящим.

### БЛАНШИРОВАНИЕ



**1** Положите миндаль в миску и залейте кипятком. Оставьте на 2–3 мин, затем откиньте в дуршлаг. Дайте орехам остыть.



**2** Очистите орехи, зажимая большими и указательными пальцами, чтобы снять с него кожуру. Или потрите салфеткой для удаления кожуры (см. с. 630).

### НАРЕЗКА



Нарежьте большим острым ножом миндаль пластинками (работайте на разделочной доске). Для расщепления нарежьте каждую пластинку по всей длине на маленькие кусочки.

### ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ



Большим острым ножом нарежьте орехи кусочками требуемого размера, крупно или мелко, направляя нож костяшками пальцев. Другие орехи могут быть измельчены таким же способом.

### РАЗМАЛЫВАНИЕ



Измельчите миндаль (как и другие орехи) в блендере или кухонном комбайне до консистенции мелких панировочных сухарей. Не передержите орехи, поскольку они выделяют свои масла во время измельчения, из-за чего может получиться ореховая паста.

### МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО



Поместите измельченный миндаль в миску и влейте воду в соотношении 1 часть орехов и 2 части воды. Замачивайте под крышкой 30 мин. Перелейте смесь в мелкое сито, держа его над миской. Хорошо отожмите орехи, чтобы отжать все молоко, затем выбросьте орехи.

## ПРАЛИНЕ

Как и для всякого ремесла, существует профессиональный язык, на котором разговаривают кондитеры. Смесь карамелизованного сахара и миндаля называется крокан, или нуга; ее используют для приготовления петифуров (маленьких изящных печений) и корзиночек для их сервировки. Измельченный или растертый до пастообразного состояния крокан в свою очередь называется пралине; его добавляют во фруктовые пироги и тарты, суфле и мороженое.

480 г сахарного песка

сок ½ лимона

360 г миндальных лепестков  
или измельченного миндаля

**1** Поместите сахар и лимонный сок в кастрюлю на небольшой огонь и дождитесь, пока сахар не превратится в сироп. Добавление нескольких капель воды упростит процесс, но одновременно и замедлит его, поскольку вода должна выпариться до образования сахарной карамели. Доведите сироп до кипения, затем готовьте около 20 мин до светло-янтарного цвета.



**2** Подогрейте миндаль, добавьте его в сахар на несколько секунд. Поместите полученную смесь в смазанную растительным маслом кастрюлю и оставьте охлаждаться до затвердения.



**3** Измельчите крокан в кухонном комбайне или мельнице – получится пралине.

## ПЕЧЕНый МИНДАЛЬНЫЙ ПУДИНГ

Горький миндаль имеет более стойкий вкус, чем сладкий; его нельзя съесть много – это опасно для здоровья. Из него делают экстракт, добавляющий глубину и баланс вкусу изделий из сладкого миндаля. Если вам удалось разжиться этим экстрактом, добавьте пару капель в тесто для данного десерта.

**1** Нагрейте духовку до 190°C. Растопите сливочное масло и добавьте миндаль, сливки, коньяк, цедру и сахар. В конце добавьте целые яйца и желтки.

**2** Смажьте растительным или сливочным маслом неглубокую форму для пирога, затем влейте в нее тесто. Выпекайте в духовке 40 мин. Посыпьте сахарной пудрой.

125 г несоленого сливочного масла
250 г измельченного миндаля
2 ст.л. жирных сливок
1 ст.л. коньяка
тертая цедра ½ лимона
5 ст.л. сахарной пудры плюс немного для посыпания
2 яйца
2 яичных желтка

## БЕЛАЯ НУГА МОНТЕЛИМАР

В моем детстве это изделие продавалось в любой кондитерской лавке. Прошло время, и рецептура десерта значительно улучшилась – теперь нуга монтелимар может быть представлена в меню дорогих ресторанов или в наборах птифуфов. Рецепт предусматривает использование фисташек. Несолёный вариант этих орешков – как раз то, что вам нужно, – продается без скорлупы, но в светлой наружной оболочке, которая должна быть удалена (см. ниже). Используйте целые ярко-зеленые орехи. Для выстилания противня потребуется пищевая рисовая бумага или кулинарная пленка.

### Выход около 1 кг

420 г сахарного песка
120 мл воды
115 г жидкого меда без примесей
1 ст.л. глюкозы (виноградного сахара)
1½ яичных белка, общим весом примерно 45 г
55 г засахаренных вишен, крупно нарубленных
55 г фисташек
30 г миндальных лепестков
30 г очищенного миндаля

### ОЧИСТКА ФИСТАШЕК

Бланшируйте как миндаль (см. с. 628), затем снимите кожуру пальцами или двумя бумажными салфетками.





**1** Растворите сахар в воде, затем быстро доведите до кипения. Кипятите, пока сироп не достигнет 107°C. К этому моменту вода испарится и горячий сироп начнет густеть. Важно не упустить момент, когда сахар начнет темнеть – он должен быть вязким, но без следов карамелизации.



**2** Добавьте мед и глюкозу и кипятите, пока смесь не достигнет 135°C. Взбейте яичные белки до загустевания, затем добавьте горячий сироп, снимите с огня, непрерывно взбивая. Лучше это делать ручным электромиксером на максимальной скорости.



**3** Подогрейте вишни и орехи, добавьте их к смеси. Выстелите противень рисовой бумагой или кулинарной пленкой. Выложите нугу, равномерно распределите и снова накройте слоем бумаги или пленки. Прижмите поверхность тяжелой плоской доской и оставьте на ночь. Нарезьте нугу ножом, смоченным в горячей воде.

Подавайте нугу маленькими прямоугольниками, не снимая с них рисовую бумагу



# ОРЕХИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫТНЫХ БЛЮД

Многие орехи могут использоваться для приготовления сытных блюд, так же, как и для сладких. Фундук жарят и перемешивают с брюссельской капустой или мясом птицы или измельчают и ис-

пользуют для приготовления ароматного беже. Из орехов делают муку и начинки. Помните: при замене измельченными орехами любого сухого ингредиента масло ореха размягчает консистенцию блюда.

## ОЧИСТКА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И ПЕКАНА

Вам потребуются щипцы для орехов. Внутренняя оболочка трудно отделяется, зато ее можно есть.



## ОБЖАРИВАНИЕ ФУНДУКА

Для удаления тонкой оболочки фундука распределите орехи на противне для выпечки и поджаривайте их на гриле на среднем огне 3–5 мин до золотистого цвета или поместите в духовку, нагретую до 180°C, на 7–12 мин. Часто встряхивайте противень, чтобы орехи не пригорели. Заверните их в тканевую салфетку и потрите, чтобы счистить шелуху. Обжаривание орехов усиливает их вкус и делает более хрустящими.



## ТАРТ НА ТЕСТЕ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ С ПЕТРУШКОЙ И ЛУКОМ

Измельченные грецкие орехи вместо части муки в этом тесте придают ему пикантный вкус и текстуру. Тесто легче обрабатывать, если оно приготовлено накануне и отложено в холодильник примерно на час, а потом отложено еще на час уже в форме. Грецкие орехи придется измельчать самостоятельно в кухонном комбайне. Он должен быть абсолютно сухим перед работой, иначе вы получите ореховую пасту вместо муки.

### Для теста

170 г несоленого сливочного масла комнатной температуры

1 небольшое яйцо

150 г обычной муки

100 г грецких орехов, молотых

### Для начинки

3 яйца и 1 желток

300 мл жирных сливок

3 ст.л. полужирного молока

1 ч.л. с горкой рубленой петрушки

6 стеблей зеленого лука, нарубленных

25 г сыра Чеддер, натертого

щепотка свеженатертого мускатного ореха

**1** Смешайте сливочное масло с яйцами и щепоткой соли. Добавьте муку и грецкие орехи и взбейте 1–2 раза до полного смешивания ингредиентов. Охлаждайте в холодильнике не менее 1 ч.

**2** Раскатайте тесто и выстелите форму для тарта диаметром 25 см. Охлаждайте в холодильнике 1 ч, затем выпекайте в духовке, нагретой до 200°C, 15 мин и дайте после «отдохнуть» 10 мин. Если тесто сползло к основанию, заполните пробелы оставшимися кусками сырого теста. Уменьшите температуру в духовке до 180°C.

**3** Взбейте все ингредиенты для начинки и приправьте. Поместите корзинку из теста в противень на нижнюю полку духовки и залейте начинкой. Выпекайте 30 мин, до коричневой корочки и пока начинка не схватится (но останется мягкой).



# ОЧИСТКА КАШТАНОВ

Каштаны бывают сырые, подслащенные или без добавок, в вакуумной упаковке, в жестяных или стеклянных банках. Вы можете поджарить сырые каштаны на сковороде или на открытом огне. Можно очистить их после жарки во фритюре или бланширования.



**1** Какой бы способ вы ни выбрали, проткните верхушку каждого каштана острым ножом для предотвращения их разрыва при нагревании.



**2** Жарьте каштаны на гриле или во фритюре 3 мин до расщепления скорлупы. Когда они достаточно остынут, снимите внешнюю и внутреннюю оболочки. Или бланшируйте каштаны, поместив их в холодную воду и доведя до кипения. Очистите каштаны, пока они горячие.



**3** Для начинки крупно нарубите ядра каштана острым ножом.



## НАЧИНКА ИЗ КАШТАНОВ

Начинки и гарниры для рождественского обеда часто пикантнее, чем сама праздничная птица, которую они украшают – гусь, индейка, а также курица или светлое мясо пернатой дичи. Если вы не хотите сами очищать каштаны, купите готовые, но только не подслащенные.

### На 6 порций

25 г сливочного масла

1 лук-шалот, мелко нарубленный

400 г колбасного фарша

100 г свежих панировочных сухарей

2 яблока, очищенных, без сердцевин, нарезанных кубиками

1 груша, очищенная, без сердцевин, нарезанная кубиками

200 г несладких каштанов, крупно нарубленных

**1** Нагрейте духовку до 200°C. Разогрейте сливочное масло в средней кастрюле и тушите лук-шалот до готовности, но так, чтобы он не начал менять цвет. Добавьте остальные ингредиенты и тушите до готовности.

**2** Поместите начинку в фольгу, хорошо смазанную сливочным маслом, так чтобы получилась толстая колбаска. Выпекайте 1 ч, нарежьте ломтиками и подавайте.

**«Аль денте»** (ит. *al dente* – «на зубок») – степень готовности вареных пасты, риса и овощей: они становятся несколько мягче, но при надкусывании оказываются довольно твердыми внутри.

**Амаретти** – небольшие миндальные бисквиты, которые иногда продаются завернутыми в бумагу, как конфеты.

**Аннато, масло аннато** – красно-оранжевые семена небольшого тропического дерева, которые используются как естественный краситель в блюдах азиатской и латиноамериканской кухни. Масло (сливочное или растительное), в котором обжарили эти зерна, приобретает глубокий оранжевый цвет и может быть использовано для окрашивания в кулинарии.

**Арманьяк** – разновидность бренди юго-востока Франции; иногда используется для ароматизации десертов и паштетов.

**Аспик (заливное)** – холодное блюдо, которое делают из мясного, рыбного или овощного бульона, смешанного с желатином.

**Баклажан, мини- (гороховый)** – разновидность мелкого баклажана, внешне очень напоминающего горох, с горьковатым привкусом; используется в тайской кухне.

**Бамяя (тж. окра)** – рифленые стручки, которые едят сырыми или измельчают в ароматный порошок-приправу. Добавляется в супы и соусы для придания дополнительной густоты.

**Батонне (нарезка)** – нарезка брусочками.

**Безе (тж. меренга)** – воздушная смесь взбитых яичных белков и сахара; используется и как украшение, и как десерт.

**Бенмари (фр. *bain-marie*)** – водяная баня, используемая как для медленного приготовления продуктов, так и для поддержания их в теплом состоянии. Кроме того, так называется емкость для хранения готовых блюд (обычно бак или поднос под крышкой на шведском столе).

**Бер-манье (фр. *Beurre manié*; «замешанное масло»)** – паста из сливочного масла и муки, которая добавляется в конце приготовления для сгущения соусов.

**Бланшировать** – кратковременная обработка продукта в кипящей воде. Бланшируют для придания цвета (овощам), смягчения вкуса (некоторые овощи и сладкое зобное мясо) и для снятия кожицы (помидоры, косточковые фрукты, некоторые орехи).

**Бобовые** – так называют плоды гороха, нута, чечевицы, фасоли и некоторых других съедобных культур. Так обычно называют сушеные плоды, которые являются богатым источником белка.

**Бонито (скупбрия)** – рыба семейства скумбриевых. Хлопья сушеной бонито (кацу-боси) являются важным компонентом японского бульона даси.

**Бриошь** – воздушная, чуть подслащенная булочка из сдобного теста. Традиционно подается без начинки или чуть поджаренная в тостере и с джемом (на завтрак), или на ланч, или к обеду с фуа-гра и ароматными сырами.

**Брюнуаз (нарезка)** – нарезка кубиками.

**Булгур (тж. бургуль, булгар)** – крупа из обваренной, высушенной и пропаренной твердой пшеницы. Является важным компонентом кухни Ближнего Востока и используется для приготовления кибби и табуле.

**Бхуна** – традиционный индийский способ тепловой обработки специй (легкое обжаривание), извлекающий из них максимум аромата и эфирных масел, которыми ароматизируют блюда из мяса, рыбы и овощей.

**Васаби** – японское растение семейства капустные, родственное хрену, корень которого натирают для получения очень острой зеленой пасты васаби, которую подают с суши и сасими.

**Взбивать** – процесс эмульгирования соуса путем взбивания его со сливочным маслом. Также процесс создания воздушной смеси из яичных белков или сливок, когда совершаются энергичные движения венчиком.

**Вывешивание** – процесс, при котором освеженная дичь вывешивается на время на воздухе перед приготовлением, чтобы из мускулов ушла молочная кислота, а само мясо стало нежнее и ушел характерный «дикий» аромат.

**Выпекание основы** – подготовительный этап в приготовлении открытого пирога, когда заранее выпекается форма для заполнения начинкой. Перед отправкой в духовку на тесто выкладываются керамические бобы – чтобы оно не вздулось.

**Ганаш** – шоколадный крем, которым наполняют торты и трюфели, украшают десерты.

**Гапи (жареная креветочная паста)** – острая, резкая паста из соевых и ферментированных сушеных креветок, используемая в тайской кухне.

**Гарам масала (на хинди «горячая смесь»)** – смесь специй из Северной Индии, которую обычно добавляют в конце приготовления.

**Глюкоза, жидкая** – доступная в специализированных химических магазинах, жидкая глюкоза добавляется в сахарные сиропы, чтобы уменьшить риск карамелизации.

**Грибы, белые (в Италии – порчини, во Франции – сеп)** – великолепный представитель семейства боletes. Используется во множестве блюд для придания неповторимого аромата и вкуса как в сушеном, так и в свежем виде.

**Грибы, сморчки (морель)** – приземистые крепкие грибы, похожие на губки. Обычно их продают в сушеном виде.

**Гуммиарабик** – пищевая добавка, доступная в специализированных магазинах, в виде безвкусного порошка; помогает повысить стойкость эмульсий и предотвращает засахаривание.

**Гхи** – очищенное сливочное масло, используемое в кухне Индии; можно нагревать до высокой температуры без риска сторахания.

**Дайкон (тж. мули)** – белый редис. Особенно популярен в Японии, где его часто просто нарезают и едят в сыром виде.

**Даси** – рыбный бульон из тунца и морских водорослей, часто используемый в кулинарии Японии.

**«Дать отдохнуть»** – когда мясо «отдыхает» после запекания, соки, содержащиеся в мускулах, остаются внутри, отчего мясо становится сочнее и вкуснее, а также легче нарезается. «Отдых» применим и к выпечке – она становится мягче. Иногда «дать отдохнуть» даже жидкому тесту – так в нем получается меньше комков.

**Дегидрировать** – добавление воды к заранее засушенным продуктам, например к грибам, для восстановления их структуры.

**Деглазирование** – процесс сбора и карамелизации соков, образовавшихся от жарения или запекания мяса или овощей; в дальнейшем используется для соусов и подлив. В сковороде или кастрюле добавляют жидкость (бульон, воду или вино) и аккуратно соскребают остатки и соки со стенок и дна посуды.

**Джикама** – корнеплод, по форме напоминающий репку, родом из Мексики, часто используемый в кухне Юго-Восточной Азии.

**Дрожжи** – грибковая культура, которая потребляет натуральные сахара и вырабатывает углекислый газ; они являются важнейшим элементом в производстве пива, шампанского и хлеба. Бывают свежие и сухие; перед использованием необходимо смешать их с водой, чтобы активировать.

**Дурум (твердая пшеница)** – самая твердая из всех видов пшеницы. Содержит очень много глютена. Используется для изготовления сухой пасты.

**Дюксель** – классическая французская смесь обжаренных нарубленных грибов и лука-шалота.

**Желатин** – базовый элемент кулинарии, существует в виде порошка или прозрачных листиков; желатин замачивают в холодной воде, перед тем как растворить в горячей жидкости.

**Жир, животный** – животное сало (обычно гусиное или утиное), которое используется для обжаривания и запекания.

**Жульен (нарезка)** – нарезка соломкой.

**Жюс** – главный ингредиент легких соусов, полученный путем уваривания бульона. Сгущенный жюс называется жюс лье.

**Закваска** – «живая» смесь муки и воды, благодаря которой хлеб поднимается без добавления культурных дрожжей.

**Запекание в горшочке** – способ приготовления мяса (кусочками или одним большим куском) в горшочке в духовке или в печи.

**Запекание в пергаменте (фр. en papillote)** – продукты, завернутые в пекарскую бумагу и приготовленные на пару в духовке.

**Звездчатый анис (бадьян)** – специя, имеющая форму звезды (это коробочка, в которой вызревают семена) и обладающая ароматом аниса. Используется в азиатской кухне.

**Икра** – рыбы «яйца» больше всего ценится икра осетровых пород рыб.

**Имбирь, дикий (тж. фингеррут; грачай)** – корень, обладающий легким лимонным привкусом, который используют в свежем или маринованном виде.

**Кадай** – индийский вок; сочетает в себе обжаривание с непрерывным помешиванием и пассеровку и подразумевает использование специфических специй.

**Калган (тж. галангал)** – острый розовый корень, используемый в кухне Юго-Восточной Азии; обрабатывается, как корень имбиря.

**Карамелизировать** – нагревать еду до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет плавиться в карамель и темнеть. Карамелизуют пикантные закуски и сладости.

**Карамель** – сахарный сироп, нагретый до 156°C почти до полного выпаривания воды и потемнения. Карамелью поливают десерты, из нее делают сладости.

**Картуш** – диск из пекарской бумаги, вырезанный по форме посуды и выложенный поверх блюда, которое вы готовите, для предотвращения высыхания его во время процесса готовки.

**Каффир-лайм** – шишковатый цитрусовый фрукт, листья и цедру которого используют в кухне стран Юго-Восточной Азии, особенно Таиланда.

**Кирш (киршвассер)** – алкогольный напиток, настойка типа о-де-ви из черной вишни.

**Кнели** – небольшие круглые или яйцевидные шарики из рыбного фарша (или из моллюсков), которые подают в бульоне, в котором они варились, или просто в соусе.

**Козлобородник** – длинный корнеплод, имеющий мягкую, похожую на воск структуру; его употребляют в очищенном виде.

**Компот** – фрукты, законсервированные в сахарном сиропе для последующего консервирования.

**Конфи** – мясо или птица, приготовленные в собственном жире для последующего консервирования.

**Копчение** – метод, используемый для придания аромата или подготовки продукта к длительному хранению; заключается в том, что рыбу, птицу или мясо сушат, солят и обрабатывают дымом при высокой температуре или маринуют (севиче и эскабеш).

**Корнишон** – маленький огурчик для консервирования.

**Крахмал, кукурузный** – белая кукурузная пудра, используемая для сгущения соусов. Ее следует смешивать с холодной водой перед нагреванием и использованием.

**Креветки, подготовка** – удаление кишечной вены у креветок.

**Крем-фреш** – нежирная легкая сметана с освежающим, островатым привкусом.

**Крем, заварной (английский)** – ванильный яичный сладкий крем; подается теплым или холодным ко многим десертам.

**Крокан** – десерт из сахара и орехов (чаще миндаля), карамелизованных вместе; используется для птيفуров и маленьких сладких корзиночек. Крошенные или толченые кроканы называются пралине.

**Крошка, кондитерская (штрейзель)** – хрустящие крошки, которыми посыпают сверху открытые тарты.

**Крутоны** – хрустящие поджаренные кубики белого хлеба.

**Кувертюр** – высококачественный кулинарный шоколад, который тает быстро и без комков и дает красивое глянцевое покрытие.

**Кур-бульон** – легкий белый бульон, используемый в основном для приготовления рыбы и морепродуктов.

**Куркума** – корень, который является важной специей и отличным природным красителем, используемый в индийской кухне. В Таиланде красный (желтый) корень куркумы добавляется в пасты карри, в то время как белый употребляют в пищу в сыром виде.

**Кускус** – крупка из мелкой семолины; муку сбрызгивают водой, а образовавшиеся крупитцы вновь посыпают семолиной или другой мукой. Обычно кускус готовится долго, хотя в магазине можно купить готовый, который нужно всего лишь развести водой.

**Лабне** – кремообразный, часто приправленный травами йогуртовый сыр родом из Средней Азии.

**Лемонграсс** – тонкие стебли травы, широко используемые в тайской кухне для добавления лимонного аромата и вкуса блюдам.

**Лук-шалот, банановый (тж. французский лук-шалот)** – близкий «родственник» репчатого лука, который имеет более вытянутую форму и золотистую шелуху.

**Льезон** – смесь для сгущения соусов и супов, состоящая, как правило, из яиц и сливок.

**Маниок (кассава)** – корнеплод, распространенный в Африке и Центральной и Южной Америке.

**Маринад** – жидкость для вымачивания или поливания во время жарения, которая добавит готовому блюду вкуса и позволит избежать высыхания. Если в маринаде есть кислый компонент, он делает мягче мясо, птицу или рыбу, которые в нем мариновались.

**Марля** – сетчатая хлопковая ткань, используемая в кулинарии для фильтрации и (реже) для пряных трав и смесей, которые погружаются в блюдо и затем извлекаются по окончании приготовления. Также для этих целей используется муслин (не путать с блюдом!), более дорогая и качественная ткань.

**Маса арина** – мелкий порошок из кукурузных зерен, предварительно отваренных в воде с гашеной известью и затем дегидрированных. Используется в Мексике, странах Центральной и Южной Америки для изготовления лепешек тортилий.

**Мастика (тж. тянучка)** – землистая смола мастикового дерева из Средиземноморья, используемая для ароматизации и сгущения восточных сладостей.

**Маца** – бездрожжевой израильский плоский хрустящий хлеб, похожий на крекер; традиционно употребляется в праздник Песах. Кроме того мацу крошат и используют в приготовлении известного еврейского блюда – галушек кнейдлах для куриного бульона.

**Мецце** – набор закусок со Среднего Востока, включающий оливки, дипы, тефтели или фаршированные виноградные листья.

**Миндаль, лепестки** – вид нарезки ядрышек миндального ореха в виде лепестков, обычно для украшения блюд.

**Миндальная эссенция, горькая** – ароматическая добавка из горького миндаля, которая может добавить вкусу глубину и нотку горечи, особенно когда в рецепте используется сладкий миндаль.

**Мирин** – сладкий рисовый алкогольный напиток из Японии (обычно называется вином). Используется только в кулинарии для приготовления соусов, маринадов и быстрого обжаривания.

**Мирпуа** – смесь нарезанных или нарубленных ароматных овощей (моркови, лука и сельдерея), используемая для ароматизации блюд.

**Мисо** – густая паста из ферментированных соевых бобов и других добавок, используемая в японской кухне для улучшения вкуса.



**Моле** – острый мексиканский соус, у которого множество разновидностей и цветов; все они происходят из региона Оахака.

**Моллюск** – мягкотелые первичноротые целомические животные, имеющие твердый панцирь. Включают одностворчатые ракушки (например, стромбиды) и двустворчатые (мидии). Головоногие (например, осьминог или кальмар) не имеют раковины, но все равно относятся к моллюскам.

**Мука** – мелкая крупа из перетертых злаков. Пекарская (хлебная) пшеничная мука содержит много глютена (клейковины), который определяет качество муки и регулирует процесс брожения дрожжей в тесте. Ржаная мука варьируется от светлой до темной; из нее получается менее пышный хлеб, чем из пшеничной. Обычная мука (в российской квалификации приравнивается к муке высшего сорта) используется для тортов, жидкого теста и других видов кондитерских изделий. Итальянская мука 00 идеальна для приготовления focaccia и пасты.

**Мука, гречневая** – вид муки, который используется для приготовления пасты, кнедликов, блинчиков и японской лапши соба.

**Мука, кукурузная** – грубая или мелкая мука из сушеных зерен кукурузы. В Северной Америке из нее пекут кукурузный и другие виды хлеба (в смеси с другой мукой); на севере Италии она известна как полента, из нее делают одноименное блюдо.

**Муслин (мусселен)** – деликатная кулинарная смесь, например воздушное пюре из морепродуктов и сливок, иногда с кнелями.

**Нам па (рыбный соус)** – соленая вкусовая добавка и также дип, используемая в основном в тайской кухне.

**Нори** – очень тонкий лист из сухих морских водорослей, используемый в японской кухне для заворачивания суши.

**Обваривание** – моментальное погружение некоторых ингредиентов блюд в кипящую воду на 1–2 секунды.

**Остов, удаление** – кропотливая работа, суть которой заключается в удалении всех костей из тушки птицы для последующего ее фарширования начинкой.

**Остужать** – погружать в ледяную воду. Метод для моментального прекращения процесса приготовления бланшированных овощей.

**Очистка моллюсков** – кроме традиционного мытья раковин некоторые моллюски нужно избавить от песка, который находится внутри раковины. Для этого их кладут на ночь в большую кастрюлю с холодной водой, в которой растворено немного поленты или кукурузной муки. Моллюски поедают муку и выбрасывают песок.

**Очищение жидкости** – процесс, используемый для очищения жидкостей (бульонов или растопленного масла) от взвеси для придания им прозрачности. Иногда для этого используются яичные

белки – они притягивают к себе взвесь. Масло обычно нагревают до тех пор, пока молочная составляющая не отделится, образуя чистую масляную жидкость, которую сливают и хранят.

**Пандан, листья** – длинные зеленые листья, используемые в тайской кухне; в них заворачивают некоторые блюда или используют в качестве приправы к некоторым сладостям.

**Панчетта** – свиная грудка в итальянской кулинарии, родственная бекону, но не копченая. Нарезается кубиками или тончайшими полосками.

**Паприка, копченая сладкая** – средне-острая испанская запеченная паприка (исп. Pimentón), используемая как приправа.

**Парфе** – десерт, напоминающий мороженое, изготовленный из яиц, взбитых с сахаром и сливками, с различными вкусовыми добавками.

**Пассата** – густая сочная итальянская паста из томатов без семян, которая продается в бутылках или картонных пакетах (как сок). Не путайте с томатной пастой!

**Пахта** – остаточный продукт приготовления сливочного масла (или творога); сегодня получается путем добавления бактерий в молоко, чтобы оно загустело и скисло.

**Пена** – пюре, крем или жидкость, смешанные с желатином, которые благодаря сифону превращаются в легкую пену – холодную или горячую.

**Пики, мягкие** – метод взбивания яичных белков, при котором образуются небольшие мягкие пики. Также существуют «твердые пики» – тот же метод, но пики при этом получаются высокие и довольно упругие, то есть не опадают сразу.

**Пикули** – консервированные овощи. Метод консервации заключается в сохранении продукта в маринаде или рассоле, отчего они приобретают характерный кисло-сладкий привкус.

**Плантан (платано)** – овощной банан. Очень популярный в латиноамериканской кухне фрукт, внешне похожий на банан. Мадуро – это плантан на пике зрелости; он имеет очень темную кожуру.

**Плов (тж. пиллаф)** – метод приготовления риса, при котором зернышки не слипаются; также это название для одноименного блюда. Подается как самостоятельно, так и с добавками или овощами.

**Подкислить** – процесс добавления кислоты (например, лимонного сока) в жидкость, в которой готовится блюдо или вымачивается продукт, благодаря чему овощи и фрукты не темнеют и не обесцвечиваются.

**Поливать жиром** – процесс, при котором во время приготовления продукт смазывают жиром, чтобы он не высох и был ароматен.

**Потрошить** – процесс удаления всех возможных внутренностей из тушки рыбы перед приготовлением.

**Пралине** – ореховая паста (чаще всего миндальная), карамелизованная в кипящем сахаре и затем наломанная на кусочки или крошенная. *См. тж. Крокан.*

**Прошутто** – итальянская ветчина. Обычно, если говорят «прошутто», подразумевают пармскую ветчину.

**Птифуры** – крошечные бисквиты или пирожные, которые подают в конце обеда на десерт.

**Птица для отваривания** – обычно это более старая птица, которая чаще используется для производства яиц, чем для кулинарии. Бульон из нее получается очень ароматным.

**Радиккио** – красный итальянский цикорий; листовой салат, который едят сырым в салатах, варят или бланшируют.

**Разрыхлитель** – жир или растительное масло, которое добавляют в тесто для выпечки, чтобы получить рыхлую структуру.

**Ракообразные** – членистоногие (крабы, омары, раки и креветки), которые имеют наружный хитиновый экзоскелет, разделенное на сегменты тело и двуветвистые конечности.

**Распластывание** – вид подготовки птицы, при котором удаляется хребет, а тушка раскрывается словно книга и запекается в таком виде. Особенно актуально распластывание для гриля.

**Ризотто** – рисовое блюдо, специалитет Северной Италии. При его приготовлении к короткому рису для ризотто вливают горячий бульон; ризотто варится до тех пор, пока не приобретает кремообразную текстуру, но при этом зернышки не должны слипаться.

**Ру** – кулинарная смесь сливочного масла и муки, которая используется для тушения белых соусов, например бешамеля.

**Сало, нутряное** – плотный белый жир, окружающий почки у овец или коров. Используется для приготовления выпечки и гудингов.

**Сальник** – сетчатая жировая мембрана, заключенная в свином желудке. В нее плотно заворачивают куски мяса, чтобы они сохраняли сочность.

**Сансэ, листья** – листья японского колючего ясеня, используемые в японской кулинарии в качестве украшения.

**Сасими** – блюдо японской кухни, состоящее из сырых морепродуктов, которые подают на досках с различными добавками – маринованным имбирем, свеженатертым дайконом или дилами.

**Сахар, ванильный** – сахар, ароматизированный ванильным экстрактом или стручком ванили, добавленным в банку с сахаром.

**Сахар, пальмовый** – сахар, который получают из сока, вытекающего из початков различных видов пальм. Очень часто используется в кулинарии Юго-Восточной Азии. Обычно продается в виде «кирпичика», им подслащивают сладости и десерты. Различают светлый и темный пальмовый сахар.

**Севиче** – южноамериканская и карибская техника приготовления морепродуктов без жара. Нарезанную на мелкие кусочки сырую рыбу маринуют в соке лайма и затем подают холодной, иногда в сопровождении вареных овощей или салата.

**Семолина** – эндосперм пшеничной муки; существует несколько видов помолов. Чаще всего семолина используется для изготовления пасты. *См. тж. Кукус.*

**Сироп, сахарный** – сваренный в кипящей воде сахар; в зависимости от температуры получаются разные виды сиропа, которые используются в приготовлении некоторых кондитерских изделий, конфет и шоколада.

**Сквоб** – так называют в Америке голубя, которого специально выращивают для кулинарии. Имеет белое мясо и обладает не столь терпким вкусом, как дикий древесный голубь.

**Смесь, яичная** – смесь для смазывания выпечки, сделанная из яич/яичного желтка и воды или молока.

**Софрито** – смесь чеснока, репчатого лука, трав, специй и иногда томатов, приготовленных в растительном масле. Изначально европейский специалитет, без которого немыслима латиноамериканская кухня: здесь в софрито добавляют имбирь, чили и другие ингредиенты.

**Сувид** – французский низкотемпературный метод бережного приготовления овощей: их помещают в пластиковый пакет или мешочек с добавками и небольшим количеством воды или бульона и затем варят в кипящей воде.

**Суши** – блюдо японской кухни, представляющее собой сырые морепродукты, поданные с рисовым уксусом и иногда завернутые в водоросли (нори) или спрессованные в определенную форму.

**Сыроедение** – направление в вегетарианстве, в котором предполагается, что пища не должна нагреваться более чем до 48°C – так в ней сохраняются энзимы и максимум питательных веществ.

**Тадка** – индийская техника приготовления, при которой продукты готовят или совсем без специй (они добавляются уже после приготовления), или с минимальным их количеством.

**Тамаринд** – растение семейства бобовых, мякоть стручков которого используется в карри, чатни и сладостях.

**Темперирование** – нагревание или охлаждение продукта до определенной температуры, пока он не достигнет нужной консистенции. Шоколад темперируют до тех пор, пока масло какао в нем не стабилизируется, а поверхность не станет гладкой и блестящей.

**Тортилья** – плоские лепешки из кукурузной или пшеничной муки, основа мексиканской кухни. В них часто заворачивают начинку.

**Тофу (тж. бобовый творог)** – масса из соевых бобов, приготовленная по той же технологии, что и мягкий творожный козий сыр. Легко впитывает вкусы и широко используется в азиатской кухне.

**Точка вспышки** – температура, при которой растительное масло начинает подгорать и темнеет. Точка вспышки у масла (особенно оливкового) довольно низкая, поэтому при его использовании высокие температуры крайне нежелательны.

**Турне, нарезка** – декоративная обработка (в основном корнеплодов) в виде футбольного мяча с гранями.

**Уваривать** – метод быстрого кипячения для концентрирования жидкости. Используется для усиления вкуса и сгущения соусов.

**Уксус, рисовый** – среднекислый сладкий уксус. Различают китайский красный, черный и белый уксусы, а также японский уксус на основе мирина.

**Уксус, хересный** – разновидность винного уксуса, сделанный из сортов винограда, которые идут на производство хереса.

**Физалис (тж. томатилло; мексиканский томат)** – небольшой зеленый овощ, родственник томатам. Его цитрусовый привкус часто дополняет кориандр в мексиканской кухне.

**Филе** – бескостная часть вырезки мяса или рыбы.

**Фуа-гра** – жирная печень утки или гуся (гусиная дорожка и обладает более богатым вкусом).

**Фюме** – концентрированный рыбный бульон.

**Хлеб, быстрый** – хлеб на готовой закваске (с пищевой содой или пекарским порошком).

**Хлеб, пряничный (тж. лебкухен, соусный хлеб)** – разновидность пряного хлеба, которым сгущают соусы и кремы.

**Цедра** – верхний цветной слой кожуры цитрусовых.

**Цыпленок** – молодая курица или петух. В разных странах существуют разные границы для определения «цыпленок»; обычно это особь от 4 до 8 недель роду и весом от 400 до 900 г. Чаще мужская особь, то есть петух.

**Шафран, нити** – красные сушеные рыльца шафрана; одна из самых дорогих специй в мире. Они добавляют цвет и теплый, мускусный вкус блюдам.

**Шиитаке** – грибы с коричневой шляпкой, которые продаются сушеными или в свежем виде. Часто используются в азиатской кухне.

**Шифонад, нарезка** – метод нарезания трав или листовых овощей, при котором листья укладываются друг на друга, плотно закатываются в рулет, который затем тонко нарезается, чтобы получились аккуратные полоски.

**Шпецле** – немецкая разновидность макаронных изделий: небольшие кусочки теста, пропущенного через дырочки специальной перфорированной дощечки.

**Шумовка** – перфорированная ложка, которая используется для удаления жира и взвеси с поверхности соусов, бульонов и других жидкостей. Иногда используется для извлечения отдельных ингредиентов из жидкости.

**Экстракт, солодовый** – плотная темная жидкость, полученная из ячменя, которая при добавлении в тесто придаст готовому хлебу неповторимый аромат и приятный вкус.

**Эмульсия** – суспензия, состоящая из капелек жира (растительное или топленое сливочное масло) и жидкости (воды, уксуса или лимонного сока). Эмульгированные соусы – майонез и голландез.

**Эпазот** – мексиканская дикая трава со слегка землистым, пикантным, чуть горьким привкусом.

**Эскабеш** – жареная рыба, предварительно маринованная в пряном теплом уксусе, которую подают холодной в качестве закуски. Так же маринуют некоторые овощи и перцы чили.

**Эскалоп** – тонкий кусок мяса (чаще курица или телятина), отбитый для большей мягкости и более быстрого приготовления.

**Юдзу** – цитрусовый фрукт, обладающий приятным кисловатым вкусом. Сок этого фрукта, подсолненный и разлитый в бутылки, а также цедра широко используются в японской кулинарии.

Названия рецептов начинаются с прописной буквы; (альт.) означает альтернативный ингредиент, предложенный в рецепте.

- абрикосы 621  
Абрикосовый маффин 611  
Начинка из кресс-салата и абрикосов 217  
Пирог со штрейзелем 587  
Тушеная свинина с курагой 299
- Аволемоно 82
- авокадо 352–3  
Гуакамоле 353  
Суп с тортильей, чили, сыром и авокадо 493
- «Аврора, соус 37
- Адриа, Феррант пены 11, 12, 58–69  
фирменное блюдо 67
- Азиатские лапша и пельмени 398–409
- айва, пошированная 621
- айоли 29
- Альяка 118  
Альяка (рецепт) 119
- ананас  
Охлажденный москато и сабайон с ананасом 127  
нарезание кольцами и ломтиками 616  
Фруктовые пончики-фриттеры 625
- Английский квасной хлеб с картофелем и элем 467
- Анеллетти аль форно 393
- анис, звездчатый (бадьян) 637  
Утиная грудка с соусом из бадьяна и инжиром 208  
Шантйи с бадьяном 556
- Антрекоты по-бордоски 316–17
- анчоусы 104  
Анчоусное сливочное масло 104  
Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов (альт.) 184  
Тапенада 104  
Пицца с анчоусами 470
- Апельсиновый пудинг на пару 627
- апельсины 625  
Крем «шантйи» (альт.) 556  
Маринад из апельсинового сока и оливкового масла 250  
Заправка апельсиновая с розмарином 55  
«Черепица» апельсиново-ореховая 535  
разделение на дольки 616  
Апельсиновый пудинг на пару 627
- арахис  
Пюре из черной фасоли, шоколада и арахиса 110  
Фисташковая пена (альт.) 64
- арбуз, Холодный огуречный суп с арбузом, яблоком и джикамой 357
- аррорут 27, 79
- артишоки (тж. иерусалимские) 348–9, 359, 370, 372, 373, 375  
мини-артишоки в СВЧ-печи 361  
Тортеллоны с крабовым мясом и артишоком 391
- Ахи поке – тунец с соевым соусом, юдзу и кориандром 161
- базилик 92  
Базиликовый крем 108  
Кальмар в маринаде с тайским базиликом и кориандром 94
- баклажан, гороховый, Пряная заправка из креветок и горохового баклажана со сладкой свиной 414–15
- баклажаны 117, 352, 364, 365, 372, 543  
Тортино с баклажаном, цуккини и сыром пармезан 141  
в рецептах 414–15
- бамя (окра) 114, 370, 634
- бананы 552  
Банановый мусс 619  
Жареные фрукты 625  
см. также плантан
- барабулька, Обжарка барабулек на масле 198
- баранина 100, 268, 538  
Баранина, тушенная с пекорино и сырами 147  
Баранья нога без кости в соленом тесте 284–7  
Бхуна гошт 264–5  
варка и приготовление на пару 271  
гриль 271, 319  
разделка «бабочкой» 318–19  
жарение без масла 271, 278  
Жареная баранья нога с розмарином и чесноком 274–5  
Жареное фаршированное седло барашка 278–81  
жарение на вертеле 271  
жарение с маслом 271  
запекание 271  
Ирландское рагу 292–3  
киббе 540  
кулинарные техники 270, 271  
Подлива из баранины 286  
Тушеная баранья лопатка 304–5  
тушение 271  
Тушеные бараньи ноги 298  
Удаление кости из седла барашка 278–9
- Баранина, тушенная с пекорино и сырами 147
- баранина, фарш  
киббе 540  
Кусса махши 544  
Пастуший пирог 282–3  
Баранья нога без кости в соленом тесте 284–7
- Соленое тесто 285  
удаление кости из ноги 284
- Беарнез, соус 31
- Бегилья 444
- безе 548  
Итальянское безе 569  
«пальчики» 571  
«ракушки» 571  
Тарт с меренгой 64  
Французское безе 570
- бекас 225
- бекон  
Вареная ветчина в карамели 307  
Яйца, жаренные с беконом 137
- Бер-блан 32
- бер-манье 27
- бер-нуазет 33
- бер-нуар 33
- бер-руж 32
- бер-фондю 33
- бешамель, соус 34–5
- бисквит 530–5  
рецепты 557, 572
- Блины  
Блины на дрожжах 482  
Блины со шнитт-луком 288–9  
Толстые блины 481  
Тонкие блины 480–1
- бобовые 422, 442–53, 538  
время вымачивания и варки 443  
консервированные 442  
проращивание 356, 451  
см. также бобы и тд.
- бобовые: крупы и бобовые 420–53, 488
- бобы пинто 443
- бобы, мунг 443
- бобы, пророщенные 451
- бобы, свежие 350  
горох, посевной 358  
фасоль, зеленая 350, 358, 359  
Фасоль по-сычуаньски 330–1
- бобы, сушеные 350, 422, 538  
адзуки 443  
Бегилья 444  
белая фасоль (каннеллини) 443  
борлотти, фасоль 443  
Жареная фасоль 446  
Заправка из черной фасоли, лайма и чили 105  
Итальянский фасолевый суп с пастой 445  
коровий горох 443  
красная фасоль 422, 443  
Курица в маринаде из мохо с конгри и плантанами 120–1  
масляные бобы 443
- Пюре из черной фасоли, шоколада и арахиса 110
- Печеная фасоль по-бостонски 449
- садовые бобы 443
- Салат из тертого козьего сыра, фасоли флажолет и корна 143  
см. также Фул медамес
- урд (черный маш), Досы 451
- Фалафель 450
- фасоль, черная 104, 443
- флажолет 443
- чечевица, лущеная 443
- Шарики из коровьего гороха 450
- Бордоский, соус 41
- Антрекоты по-бордоски 316–17
- Брауни с сырной начинкой 610–11
- Брезаола с заправкой из козьего сыра 57
- бриоши 561, 634  
Бриоши Нантерре 524  
Бриоши с сахаром 525  
Тесто для бриошей 520–1
- брокколи 340, 341, 358, 359, 373  
Брокколи с луком и имбирем 329  
Соус с водяным крессом (альт.) 45
- Брокколи с луком и имбирем 329
- брюква 345–6, 359  
Печеная свекла (альт.) 364
- бюджет гарни 93
- булгур 436–7, 538  
Плов из булгура 436
- булочки, Сдоба с корицей и финиками 479
- бульон из потрохов для подливы 220
- бульон, овощной 76
- бульоны 70–7, 228  
бульон из потрохов для подливы 220
- бульоны и супы 70–87
- бхаджи, Бхаджи из лука 260–1
- Бхуна гошт 264–5
- Бэйлесс, Рик Мексиканская кухня 11, 12, 486–95
- вальдшнеп  
Жареный вальдшнеп 225  
обжарка в духовке 215
- ван Айкен, Норман: кухня Латинской Америки 11, 17, 112–21
- ваниль 110  
Ванильный шантйи 556  
Утиный бульон с рисовой лапшой 111
- Ванильное песочное печенье «Алмаз» 530–1
- Вареная ветчина в карамели 307
- васаби тобико 172, 173, в рецепте 173
- Вафли 484
- Вазринг, Маркус: мясо 11, 17, 266–323  
фирменные блюда 290, 296, 303, 307, 321
- вегетарианство 60  
бульонные кубики 76

- Вегетарианский жюс 40  
 Минестроне (альт) 80  
 «Телефонные провода» 429  
 Велюте с шампанским 37  
 Велюте с шафраном и томатами 37  
 Велюте, соус 36–7  
 Венское песочное печенье 532  
 Венское шоколадное песочное печенье 533  
 ветчина  
 Варка голяшки 306  
 Испанский косидо 448–9  
 Кальцоне с горячим сыром и радикио 471  
 Террин из ветчины с петрушкой 308–9  
 «Чашки» из фрико с яйцами и пармской ветчиной 146  
 вино  
 Винный соус сабайон, со Штрудель со свежим виноградом 596–7  
 Желе из розового вина с ягодами 620  
 Заяц в красном вине 295  
 Курица, тушенная в красном вине 240–1  
 Охлажденный москато и сабайон с ананасом 127  
 Соус с крепленным вином 41  
 вино, Moscato d'Asti, Охлажденный москато и сабайон с ананасом 127  
 виноград, Штрудель со свежим виноградом 596–7  
 вишисуаз 87  
 вишни, джем, в Рецептe 590–1  
 вишни, засахаренные, в Рецептe 630–1  
 вишни, сушеные, в Рецептe 43  
 вишня  
 Вишневый суп 87  
 Клафути 483  
 Летний пудинг 621  
 Пирог со штрейзелем (альт) 587  
 Фруктовый компот (вместо инжира) 622  
 Хрустящий тарт с фисташками и вишнями 505  
 вишня морелли, Вишневый суп 87  
 водяной кресс  
 Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом 403  
 Начинка из водяного кресса и абрикосов 217  
 Соус с водяным крессом 45  
 Соус с водяным крессом 30–1  
 Стир-фрай из водяного кресса с желтой стручковой фасолью, чесноком и чили 416  
 вонтоны  
 в супе 406  
 Суп с вонтонами, курицей и шнитт-луком 406  
 жареные во фритюре 407
- «Вывернутое» слоеное тесто 514–16  
 Вымоченная в рассоле свинина на вертеле 323  
 Выпечка с изюмом 526–7  
 выпечка, крем (заварной крем патисьер) 560–1  
 Выпечка, шоколад 518–19  
 ганаш 635  
 Рецепт 574–5  
 Гарам масала 98  
 Гаспаччо 87  
 Гейлер, Поль 11, 13  
 Заправки и соусы 22–57  
 фирменные блюда 43, 49, 57  
 крупы и бобовые 420–53  
 фирменные блюда 429, 439, 453  
 Генуэзский бисквит 582–3  
 Глазированная пассерованная морковь 369  
 говядина 268  
 Антрекоты по-бордоски 316–17  
 Бейфстроганов 314–15  
 варка и приготовление на пару 271  
 Говядина «Веллингтон» 288–9  
 Говядина с медом и рисовыми палочками 404  
 жарение без масла 271  
 жарение на вертеле 271  
 жарение с маслом 271  
 Жареные говяжьи ребра 272–3  
 запекание 271, 272, 278  
 Говядина в зеленом карри с кукурузой и тайским базиликом 419  
 запекание мяса в слоеном тесте 285–6  
 Испанский косидо 448–9  
 Кок-а-лики 81  
 Мясо-гриль 316  
 Пельмени с креветками и водяными орехами (альт) 408  
 Пудинг из говядины и почек 310–11  
 тушение 271  
 стейки 319  
 Говядина в зеленом карри с кукурузой и тайским базиликом 419  
 говядина, кусочками  
 Анеллетти аль форно 393  
 Бургеры с телятиной и фуа-гра (альт) 320  
 говядина, хвост  
 Тушеный говяжий хвост 300–1  
 Пельмени с креветками и водяными орехами (альт) 408  
 голубика, Желе из розового вина с ягодами 620  
 голубь см. сквоб
- гомасио 104  
 Гордон, Питер: специи и смеси 11, 13, 88–111  
 фирменные блюда 103, 111  
 горох 350, 358, 359  
 сахарный горошек 350, 358  
 горох, лущеный, Тадка дал 262–3  
 горох, сушеный, лущеный и целый 443  
 горошек 358, 359, 369  
 горчица  
 Велюте с горчицей 37  
 горчичная заправка, Свекольные равиоли с веганским сыром и горчичной заправкой 347  
 Горчичный соус 30–1  
 Телячьи почки в сливочном соусе из трех горчиц 313  
 Горячий азиатский салат с заправкой из тофу 453  
 Горячий яблочный сабайон 558–9  
 гравлакс  
 Гравлакс 182–3  
 Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов 184  
 гранат  
 гранатовая меласса 106  
 извлечение зерен из плодов 617  
 гранита, Джин-физз, коктейль 66  
 гратен  
 Гратен из картофеля и сельдерея 144  
 Картофель гратен 366  
 Салат из тертого козьего сыра, фасоли флажолет, эндивия и корна 143  
 Гребешки, жаренные на углях 197  
 гребешок, морской 167, 169, 188, 189, 196, 199  
 альт. в Рецептax 264–5, 405, 408  
 Гребешки, жаренные на углях 197  
 Кнедли из гребешка 193  
 Лапша сомен с мидиями и моллюсками (альт) 405  
 Теплый салат из чечевицы с гребешками 452  
 Суп с топинамбуром и гребешком 86  
 Гремолата 93  
 грени к бульону 84  
 гречка (крупa и мука) 435, 636  
 грибы 351, 364, 365, 368, 369, 375  
 Вареные грудки фазана со сморчками 233  
 Говядина «Веллингтон» 288–9  
 Грибной велюте 37  
 замачивание сушеных грибов 351  
 Нюкки с белыми грибами в соусе с прошутто и пармезаном 397  
 Пельмени из соевой спаржи с грибами 407  
 Равиолини с рикоттой, грибами, салатом-латуком и мятой 392
- Суп со сморчками и спаржей 86  
 Соус Морель 45  
 Тушенная с грибами куропатка 242–3  
 груши  
 Грушевый тарт «Бурдалу» 504  
 жареные 625  
 Осенний фруктовый чатни 50  
 Пирог со штрейзелем (альт) 587  
 пошированные 621  
 Пошированные груши с коричным мороженым 623  
 Фруктовый компот (вместо инжира) 622  
 Гуакамолe 353  
 гусь  
 нарезание 221  
 обжарка целой птицы 215, 220–1  
 подготовка 248–9  
 разделка 230–1  
 Дал 447  
 Тадка дал 262–3  
 даси 77  
 Датские пирожные, Заварной крем патисьер 560–1  
 дегазирование 26, 42–3  
 Подлива 215, 219  
 бульон из потрохов для подливы 220  
 Подлива из баранины 286  
 Подлива на пиве Guinness 311  
 десерты 546–77  
 джикама 634, в Рецептe 357  
 Джин-физз, коктейль 66  
 Дьябло, соус 41  
 димсам 400  
 дичь, пернатая см. Домашняя птица и пернатая дичь  
 добавки, кислые 106–7  
 домашняя птица и пернатая дичь 210–55  
 гриль 245–7  
 маринование 250–1  
 жарение с маслом 234–7  
 обжарка на гридле 245  
 потроха 252–3  
 см. также утка; фазан и тд.  
 тушение и приготовление в горшочке 240–4  
 хранение 248–9  
 целая птица 214–29  
 грудная кость («вилочка») 214  
 жарение без масла 215–27  
 на рашпере, на вертеле 245, 247  
 нарезание 218–19, 221, 227  
 начинение 217  
 отваривание 228–9  
 разделка 230–1  
 удаление костей 232

- Досы 451
- Дрезденский штоллен 606–7
- дублинская креветка см. лангустин
- еж, морской 60
- икра 160, 172
- Икра морского ежа и осетра с водкой, крем-фрешем и дайконом 173
- Жареная свиная лопатка 276–7
- желатин 619, 635
- в пенах 60, 62, 63
- желе 620
- Рецепты 69, 620
- Желе из розового вина с ягодами 620
- жидкое тесто 480–5
- в рецептах 205, 260–1, 625
- жюс, для коричневых соусов 38–41
- Заварной крем патисьер 560–1
- Заварной крем патисьер, ароматизированный алкоголем (альт.) 560–1
- Завитки 517
- закваска, хранение 464
- заливное (аспик) 620
- «Замерзший лимон» 495
- Замороженный шоколадный мусс 65
- Запеченное яйцо 140
- заправка «со сковороды» 56
- Заправка из черной фасоли, лайма и чили 105
- Заправка Рокфор 56
- Заправка с томатами 55
- заправки 55–7
- заправки и соусы 22–57
- заправки, винегретные 55–6
- Классическая заправка 55
- Свекольные равиоли с веганским сыром и горчиной заправкой 347
- Заяц в красном вине 295
- Заяц по-царски 296
- Зеленая паста карри 418
- Зеленое масло с травами 95
- зелень, азиатская, в Рецептe 416
- изделия, кондитерские 520–6
- изюм
- Булочки с изюмом 526–7
- Бриоши с изюмом 521
- Кугельхопф 522–3
- Сконы с изюмом 607
- икра 172
- Икра морского ежа и осетра с водкой, крем-фрешем и дайконом 173
- икра 172
- икра гребешка («кораллы») 169
- икра лобстера («кораллы») 174
- морского ежа 160, в Рецептe 173
- икра, карп 172
- икра, осетровая 172
- икра, пинагор 172
- икра, сельдь 172
- икра, тресковая 172
- имбирь 96, в Рецептaх 260–1, 262–3, 332–3
- индейка
- нарезание 218–19
- нарезка ножек и грудки 222
- обжарка в духовке целиком 215, 222
- разделка 230–1
- Индийская кухня 98, 106, 256–65
- Досы 451
- инжир
- Розовое мороженое 566
- Утиная грудка с соусом из бадьяна и инжиром 208
- Фруктовый компот 622
- «Чашки» из фрико с яйцами и пармской ветчиной 146
- Ирландское рагу 292–3
- Испанский кокидо 448–9
- йогурт 124
- Лабне 541
- Маринад из тмина, нигеллы и перца 100
- Пена из манго, йогурта и малины 63
- Райта 54
- с Цыпленок тандури 260–1
- Йоркширский пудинг 273, 482–3
- кабан, дикий, Тушеная оленина (альт.) 297
- кабачки 344, 345, 367, 368
- Кабачки на гриль-сковороде 374
- Кусса махши 544
- Тортино с баклажаном, цуккини и сыром пармезан 141
- Фаццолетти с соусом из кабачков с майораном 388
- Кабачки на гриль-сковороде 374
- кабачки, цветки 367, 492
- Соле с начинкой из цветков кабачка 490–2
- Кадай джинга 262
- кальмар 160, 170
- Кальмар в маринаде с тайским базиликом и кориандром 94
- Кальционе с горячим сыром и радиккио 471
- камбала 162
- Запеченное филе камбалы 185
- камбала 162, 164–166, 187
- Камберлендский соус 51
- каперсы
- Велюте с каперсами 37
- Заправка с каперсами 105
- Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов 184
- капуста 340, 358, 359, 365, 369, 370
- брюссельская 358, 359, 370
- китайская 340; листья 340
- Коул Слоу 341
- обыкновенная 338–9
- Тушеная красная капуста 370
- цветная 340, 341, 359, 373, 375
- Жареная цветная капуста 372
- каракатица 170
- Карамелизация «вывернутого» слоеного теста 516–17
- карамель 634
- Грушевый тарт «Бурдалу» 504
- Карамельное мороженое 564–5
- Карамельный сироп 551
- Карамельный соус 551
- Мороженое из лайма с кахетой 495
- карри 258
- Лангустины с зеленым соусом карри и зеленым луком 177
- Рыбный карри 264–5
- карри, листья 92
- карри, паста
- Велюте с карри 37
- Зеленая паста карри 418
- Говядина в зеленом карри с кукурузой и тайским базиликом 419
- Красная паста карри 102
- карри, порошок
- Тушеные овощи с карри, каффир-лаймом и рисом басмати 371
- Фаршированные пряностями яйца 130
- картофель 114, 345–6, 358, 359, 360, 364, 365, 366, 368, 370, 372, 373, 374
- Английский квасной хлеб с картофелем и элем 467
- Гратен из картофеля и сельдерея 144
- Ирландское рагу 292–3
- Клецки со сливами 626
- Картофель гратен 366
- Картофельная пена 69
- Картофельные ньокки 396, в Рецептe 397
- Пастуший пирог 282–3
- Пельмени из картофельной муки 409
- Пельмени с креветками и свиной 409
- Печеная свекла (альт.) 364
- Тушеная оленина 297
- Шафрановый суп 84
- картофель, сладкий (батат) 359, 365, 372
- Чипсы из батата 373
- картуш (из жиронепроницаемой бумаги) 295
- Каталонская сливочная пена 68
- кахета, Мороженое из лайма с кахетой 495
- каштаны
- Грудка фазана на гриле с тушеными каштанами 246–7
- Начинка из каштанов 633
- очистка 633
- кебабы (шашлычки) 100, 247, 251
- Кекс с сочными фруктами 588
- кексы из дрожжевого теста 604–6
- кервель 92
- кетчуп, Пикантный кетчуп с томатами и хреном 52
- кефаль
- Жарка на гриле филе барабульки 196
- икра 172
- Обжарка барабулек на масле 198
- филетирование 157
- кешью, в Рецептe 347
- киббе найе 540
- Лосось киббе найе 540–1
- киноа, бобы 435
- китайская кухня 106, 324–33
- Классическая заправка 55
- Классические нигири суси 206
- Клафути 483
- клемы (моллюски) 160, 167, 168, 199
- Клемы на пару 194
- Лапша сомен с мидиями и моллюсками 405
- методы предосторожности 167
- Суп из красного мисо с сансе 204
- клецки (тефтельки, фрикадельки) 380, 394–7, 400, 407–9
- Клецки со сливами 626
- Куриные фрикадельки 431
- Мальфатти с рикоттой 144–5
- клубника 618
- в Рецептaх 69, 572–3, 621
- Клубничные чипсы (или крипсы) 555
- клюква, Овсяные батончики 608
- кнедли из морепродуктов 193
- Кнейдлах (Мацовые клецки) 395
- козлородник 345–6, 637
- Козлородник, желтая свекла и морковь сувид 363
- Печеная свекла (альт.) 364
- Кок-а-лики 81
- кокос 102, 418–19
- Кокосовая пена на лимонном желе 69
- кокосовое молоко 80
- Рецепт 419
- обезжиренные сливки 419
- Соус из кокоса и карамели 109
- Соус из кокосового молока с карри 264–5

- Конвертики из рисовой бумаги 432  
 Конвертики с морепродуктами 432  
 конгри, Курица в маринаде из мохо с конгри и плантаном 120–1  
 Конджи 431  
 кондитерские и мучные изделия 496–535  
 конк, моллюски 167  
 «Сальса жизни» и салат с моллюсками конк 116–17  
 консоме 78, 87  
 Куриное консоме 78–9  
 конфы 249, 634  
 Конфи из утки 248–9  
 копчение (хранение морепродуктов) 182  
 Корзинки с шантией 557  
 кориандр 92  
 Куриные шашлычки в кориандровом маринаде 251  
 Кальмар в маринаде с тайским базиликом и кориандром 94  
 корифена 194, 197  
 корица 97  
 Маринад с тмином и корицей 250  
 Сдоба с корицей и финиками 479  
 Сладкое тесто (пат сабле) с корицей 510–11  
 Шантией с корицей 556  
 Коул Слоу 341  
 кофе (напиток), По-турецки 545  
 Кофе по-турецки 545  
 Кочар, Атул: индийская кухня 11, 14, 256–65  
 краб 167, 178–81, 190, 194  
 Суп из крабов, змеевидного огурца и яиц 416–17  
 Тортеллони с крабовым мясом и артишоком 391  
 «Красная каша» 622  
 Красная паста карри 102  
 крахмал, картофельный 27  
 крахмал, кукурузный, в соусах 27  
 креветка, дублинская см. лангустин  
 креветки 167, 176, 189, 190, 194, 197  
 в Рецептах (альт) 85, 116–17, 264–5  
 Завернутые в лапшу тигровые креветки 405  
 Кадай джинга 262  
 Наси горенг 430  
 Пельмени с креветками и водяными орехами 408  
 Пельмени с креветками и свиной 409  
 Печень креветок 415  
 Пряная заправка из креветок и горохового баклажана со сладкой свиной 414–15  
 Суп из морского окуня и креветок 79  
 Тигровые креветки во фритюре 199  
 Тэмпура из креветок с пивом 205  
 крем ванильный, Ореховый торт с вишней 590–1
- Крем шантий 556, 557  
 крем-фреш 124, 548  
 Крем, заварной (английский) 548, 562–3  
 Крем, заварной, патишьер 560–1  
 кресс-салат, сиамский, (альт) Стир-фрай из водяного кресса с желтой стручковой фасолью, чесноком и чили 416  
 крокан 629  
 Кролик с чесноком и тимьяном 294–5  
 Круассаны 518–19  
 крупы и бобовые 420–53, 488, 538  
 крутоны 83  
 крыжовник 617  
 Крыжовенное пюре 618  
 Соус с мятой и крыжовником 51  
 кряква, обжарка 215  
 Рецепт 226–7  
 Кугельхопф 522–3  
 кукуруза (маис) 114, 433–5  
 початок 350, 359, 365, 369, 433  
 Панир и мини-кукуруза с имбирем 262–3  
 Феттучини с маисом и кремом из горгонзолы 388, 389  
 см. также тортиллы  
 кукуруза, сладкая см. кукуруза  
 Кукурузный хлеб на пахте 433  
 кунжут, масло и семена 97, 104  
 Говядина с медом и рисовыми палочками 404  
 Куриный салат с лапшой и кунжутом 404  
 Маринад с кунжутом и чили 250  
 Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом 403  
 курица (пж. цыпленок; петух)  
 Аляка 119  
 Бурриде из курицы (бульон) 244  
 Жареные куриные эскалопы 235  
 Жареный цыпленок с начинкой из кускуса 439  
 Легкий куриный жюс 39  
 Куриное мясо во фритюре 238–9  
 Куриные фрикадельки 431  
 Курица в горшочке под голландезом с петрушкой 228–9  
 Курица в маринаде из мохо с конгри и плантаном 120–1  
 Курица, сваренная щадящим способом 332–3  
 Курица, тушенная в красном вине 240–1  
 маринады 100, 101  
 Куриные шашлычки в кориандровом маринаде 251  
 нарезание 218–19  
 обжарка 234–5  
 отваривание 228–9  
 Пельмени с креветками и водяными орехами (альт) 408  
 подготовка птицы для гриля 245, 247
- поджаривание на гриле 245, 247  
 разделка 230–1  
 тушение и приготовление в горшочке 240–1  
 фаршировка филе грудки 239  
 целая птица, обжарка 215, 216–17  
 целая птица, подготовка 214  
 Цыпленок тандури 260–1  
 Цыплетя по-южному 234  
 Курица в маринаде из мохо с конгри и плантаном 120–1  
 курица, бульон 74–5, 77  
 Тайский куриный бульон 417  
 курица, печень 252–3  
 Куриная печень с пастой, лимоном и чесноком 253  
 Тарт с куриной печенью 252  
 курица, приготовленная  
 Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом 403  
 Куриный салат с лапшой и кунжутом 404  
 Наси горенг 430  
 Курица, сваренная щадящим способом 332–3  
 курица, суп  
 Кок-а-лики 81  
 Куриное консоме 78–9  
 Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом 403  
 Мацовые клецки (в наваристом курином бульоне) 395  
 Суп с вонтонами, курицей и шнитт-луком 406  
 Тайский куриный суп 80  
 Курица, тушенная в красном вине 240–1  
 куропатка 229  
 обжарка целой птицы 215  
 разделка 230–1  
 тушение и приготовление в горшочке 240  
 Тушенная с грибами куропатка 242–3  
 кускус 438–9, 538, 634, в Рецепте 439  
 Кусса махши 544  
 кухня Ближнего Востока 536–45  
 кухня Латинской Америки 112–21
- Лабне 541  
 лайм 106  
 Заправка из черной фасоли, лайма и чили 105  
 Мороженое из лайма с кахетой 495  
 лайм, каффир-лайм 92, 106, 635  
 Тушеные овощи с карри, каффир-лаймом и рисом басмати 371  
 лангустин 176, 196  
 Лангустины с зеленым соусом карри и зеленым луком 177  
 Суп с нутом и лангустинном 85  
 лапша  
 азиатские лапша и пельмени 398–409
- варка 402  
 Завернутые в лапшу тигровые креветки 405  
 Испанский косидо 448–9  
 Куриный бульон с черным перцем, лапшой и водяным крессом 403  
 Куриный салат с лапшой и кунжутом 404  
 Лапша сомен с мидиями и моллюсками 405  
 нарезка вручную 385  
 обжаривание во фритюре 405  
 обжаривание с помешиванием (стир-фрай) 404–5  
 Суп с лапшой удон 402  
 Утиный бульон с рисовой лапшой 111  
 Яичная лапша 401  
 Лапша сомен с мидиями и моллюсками 405  
 лапша, рисовая  
 Куриный салат с лапшой и кунжутом (альт) 404  
 Утиный бульон с рисовой лапшой 111  
 Легкий куриный жюс 38–9  
 Легкий телячий жюс 39  
 лемонграсс 92, 96, 635  
 Жареные сардины с лемонграссом и помидорами 96  
 Лепар, Дэн: хлеб и жидкое тесто 11, 15, 454–85  
 фирменные блюда 467, 474  
 Лепешка с тыквой, оливками и луком-шалотом 474  
 Летний пудинг 621  
 лещ 185, 195  
 Рыбный карри (см. морской карась) 264–5  
 лимон  
 Гремолата 93  
 Джин-физз, коктейль 66  
 добавки 106  
 закладка внутрь курицы для обжарки 216  
 Кокосовая пена на лимонном желе 69  
 Крем «шантий» (альт) 556  
 Лимонный кекс,  
 Мраморный кекс (альт) 589  
 Лимонный тарт 508–9  
 натирание цедры 584  
 лист, лавровый 92, 93  
 Листья салата с сыром грюйер и чесночными крутонами 142  
 листья, банановые 118  
 листья, пандан 92  
 лобстер (омар) 167, 174–5  
 приготовление 190, 194, 196, 197  
 Рыбный карри (альт) 264–5  
 лосось 160, 185, 190, 195, 196, 197  
 Гравлак 182–3  
 икра 172, 173  
 Карпаччо из лосося с юдзу 204  
 Лосось, вареный в оливковом масле, с супом-конфи из лука-порей 192

- Лосось, запеченный «в конверте» 188–9  
 Лосось киббе найе 540–1  
 Лосось с обжаренными каджунскими приправами 99  
 Морской окунь, запеченный целиком (альт.) 186  
 Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов (альт.) 184  
 потрошение 154  
 снятие кожи с филе 158  
 удаление костей 158  
 чистка и обрезка 155  
 Стейки лосося, приготовленные в СВЧ-печи 189  
 лук-порей 342, 343, 359, 370  
 Кок-а-лики 81  
 Мирпуа 301  
 Лосось, вареный в оливковом масле, с супом-конфи из лука-порея 192  
 Шафрановый суп 84  
 лук-шалот 342, 369  
 Лук-шалот во фритюре 415  
 лук, зеленый (весенний)  
 Кантонский соус 332–3  
 Тарт на тесте из грецких орехов с петрушкой и луком 632  
 лук, репчатый 367, 368, 369, 373  
 Бхаджи из лука 260–1  
 Мирпуа 301, 378  
 Свиные отбивные с карамелизованным луком 291  
 Фриттата с луком и бальзамическим уксусом 136  
 лук, шнитт-лук 92  
 Блины со шнитт-луком 288–9  
 луковые, семейство 342–3  
 люциан, красный 160  
 сервировка рыбы, приготовленной целиком 187  
 Майонез 28–9, 244  
 Майонезная пена со старшей 66  
 майоран 92  
 маис см. кукуруза  
 малина 566, 618, 622  
 Желе из розового вина с ягодами 620  
 Летний пудинг 621  
 Малиновый сорбет 567  
 Пена из манго, йогурта и малины 63  
 Шарлотка из красных ягод 572–3  
 Малосольные огурцы 375  
 Мапуф, Грег: кухня Ближнего Востока 11, 15, 536–45  
 Мальтезе, соус 31  
 Мальфатти с рикоттой 144–5  
 мальфатти, Мальфатти с рикоттой 144–5  
 мамалыга 433  
 манго 617  
 добавка 106  
 Пена из манго, йогурта и малины 63  
 мангольд, салат 338–9  
 Тушеная свинина в красном соусе чили 494  
 Шпецле с мангольдом 394  
 мандолина, для нарезки 346, 554  
 маракуйя, Трюфели из молочного шоколада с маракуйей 576  
 маринад 635  
 для домашней птицы 250–1  
 для овощей 356, 374  
 мясо в индийской кухне 261  
 пряные 100–1  
 Маринад из чили и мускатного ореха 101  
 маса харина 433, 491  
 Масло «Кафе-де-Пари» 33  
 масло из чили 102  
 масло, оливковое 369  
 Лосось, вареный в оливковом масле, Маринад из апельсинового сока и оливкового масла 250  
 с супом-конфи из лука-порея 192  
 масло, сливочное 124  
 Анчоусное сливочное масло 104  
 масляные соусы 33  
 соусы 26, 27, 32–3, 42  
 топленое масло 26  
 мастика 545  
 Мухаллабия 544–5  
 маффин, Абрикосовый маффин 611  
 Мацовые клецки 395, 636  
 мед  
 Говядина с медом и рисовыми палочками 404  
 Заправка медовая с имбирем 55  
 Лабне (альт.) 541  
 мексиканская кухня 110, 486–95  
 меч-рыба 197  
 мидии 152, 167, 194  
 Лапша сомен с мидиями и моллюсками 405  
 миндаль 628  
 горькая миндальная эссенция 556, 634  
 Круассаны (альт.) 518–19  
 Миндально-трюфельная пена с капучино 67  
 миндальное молоко 628  
 Миндальный тартар 48  
 Нуга Монтелимар 630–1  
 Пралине 629  
 Фисташковая пена (альт.) 64  
 «Черепица» апельсиново-ореховая 535  
 «Черепица» с тертым миндалем 534  
 Шоколадно-миндальный торт 592–3  
 миндаль, молотый  
 Миндальный крем 561  
 Мухаллабия (альт.) 544–5  
 Печеный миндальный пудинг 630  
 Хрустящий тарт с фисташками и вишнями 505  
 Миндально-трюфельная пена с капучино 67  
 Минестроне 80–1  
 Мирпуа 370  
 Рецепт 301  
 мисо 104, 202, 636  
 Суп из красного мисо с сансе 204  
 моле (мексиканская кухня) 110, 488  
 моллюски, мягкотелье 152, 167, 636  
 см. также морской гребешок и тд.  
 Морель, соус 45  
 морепродукты см. рыба и морепродукты  
 морковь 345, 345–6, 358, 359, 365, 374, 375, 376  
 Глазированная пассерованная морковь 369  
 Козлобородник, желтая свекла и морковь сувид 363  
 Мини-морковь и репа, запеченные в пергаменте 360–1  
 Мирпуа 301  
 Салат из моркови 543  
 Террин из мини-моркови 376  
 Морнэ, соус 35  
 мороженое  
 в рецепте Заварного крема 562–3  
 Рецепты 107, 564–5, 566, 623  
 мороженое, ванильное,  
 для Заварного крема 562–3  
 Мраморный кекс 589  
 мука, кукурузная (полента) 433, 634  
 Гриль-полента 435  
 Кукурузный хлеб 478  
 Кукурузный хлеб на пахте 433  
 Мягкая полента 434–5  
 мука, кукурузная 27, 433, 634  
 Мухаллабия (альт.) 544–5  
 мука, рисовая, Мухаллабия (альт.) 544–5  
 Муслин, соус 30–1  
 Мусс из темного шоколада 577  
 муссы, сладкие 60, 63–5  
 Банановый мусс 619  
 с шоколадом  
 «Моцарт» 512–13  
 Мусс из темного шоколада 577  
 Шоколадный мусс с горчинкой 129  
 Мухаллабия 544–5  
 Манфилд, Кристина: азиатские лапша ипельмени 11, 15, 398–409  
 фирменное блюдо 403  
 Мясной пирог 290  
 мясо 266–323, 538  
 барбекю 316, 319, 322  
 варка и приготовление на пару 270–1, 306–11  
 гриль 270–1, 316–21  
 жарение без масла 270–1, 272–81  
 жарение на вертеле 270–1, 322–3  
 жарение с маслом 270–1, 312–15  
 запекание 270–1, 282–91  
 Мясо-гриль 316  
 подрумянивание 271  
 см. также говядина и тд.  
 тушение 270–1, 292–305  
 картуш 295  
 Мясо-гриль (говядина) 316  
 мясо, смесь  
 Испанский косидо 448–9  
 Мясной пирог 290  
 мята 92  
 Мятное мороженое 566  
 Мятное мороженое и шоколадные профитролы 528–9  
 Мятный соус 47  
 Шантйи с мятой 556  
 Наан 476  
 Наси горенг 430  
 настурция, цветок, альт. в Рецепте 490–2  
 Начинение фаршем 217  
 нектарины 617, 624  
 нигири суси, Классические нигири суси 206  
 Нузет, соус 30–1  
 нуга 629  
 Нуга Монтелимар 630–1  
 нут 443, 538  
 Бегилья 444  
 Испанский косидо 448–9  
 Суп с нутом и лангустином 85  
 Фалафель 450  
 Хумус 444  
 ньокки  
 Ньокки по-римски 440–1  
 Ньокки с белыми грибами в соусе с прошутто и пармезаном 397  
 Ньокки с белыми грибами в соусе с прошутто и пармезаном 397  
 овес 435  
 овощи 60, 334–77, 538  
 в СВЧ-печи 361, 366  
 гриль и барбекю 374  
 давно выведенные сорта 336  
 жарение во фритюре 373  
 жарение на плоской сковороде 372  
 запекание в пергаменте 360–1  
 запекание и жарение 364–6  
 зеленые овощи 358–9, 366, 368  
 консервирование 375

- корнеплоды и клубнеплоды 345–7, 358, 359, 360, 364, 366, 368, 372, 373
- крестоцветные 340–1
- листовые 338–9, 359, 368, 370
- луковые 342–3
- овощи-фрукты 352–5
- отваривание 358, 359
- пассеровка 368–9
- побеги и стебли 348–9
- приготовление на пару 359
- пюре 366
- с солью 117
- см. также морковь и тд.
- стручковые и семена 350
- сувид 362, 363
- сыроденение 356, 357
- террины 376, 377
- тушение 370, 371
- тыквенные 344–5
- фарширование 367
- овощи, зеленые, весенние 338–9
- овощи, зеленые, листовые 359, 370
- салаты 338–9
- овощи, консервирование 375
- овощи, смесь
- жареные с Вымоченная в рассоле свинина на вертеле 323
- Тушеные овощи с карри, каффир-лаймом и рисом басмати 371
- овощные и травяные соусы 44–7
- Овсяные батончики 608
- Овсяные лепешки 478
- огурец 375
- Малосольные огурцы 375
- Огурец с солью 117
- Райта 54
- Суп из крабов, змеевидного огурца и яиц (альт.) 416–17
- Холодный огуречный суп с арбузом, яблоком и джикамой 357
- огурец, змеевидный, Суп из крабов, змеевидного огурца и яиц 416–17
- окунь, морской 154, 185, 190, 194, 195, 197
- Морской окунь, запеченный целиком 186
- удаление костей через спинку 156
- удаление костей через брюшко 156
- Рыбный карри 264–5
- Суп из морского окуня и креветок 79
- Оладьи 485
- оленина 268, 278
- Оленина с вишней, корицей и грецким орехом 43
- Тушеная оленина 297
- Оливковый соус 30–1
- Ом, Кен: китайская кухня 11, 14, 324–33
- омлет 134–5
- омлеты-суфле 135
- орегано 92
- орех, грецкий 632
- Сальса ди ноци 48
- Тарт на тесте из грецких орехов с петрушкой и луком 632
- Фисташковая пена (альт.) 64
- орех, грецкий, молоко (вариант) 628
- орехи 356, 614, 629–33
- миндальное молоко 628
- ореховые соусы 48–9
- см. также миндаль и др.
- Фрукты и орехи в сиропе 553
- орехи, водяные, Пельмени с креветками и водяными орехами 408
- орехи, пекан
- Брауни с сырной начинкой 610–11
- очистка 632
- орехи, фисташки 630
- Нуга Монтелимар 630–1
- Фисташковая дукка 98
- Фисташковая пена 64
- Хрустящий тарт с фисташками и вишнями 505
- орехи: фрукты и орехи 612–33
- осенний фруктовый чатни 50
- осыминог 160, 171, 197
- Открытый тарт с томатами, гравлаксом и заправкой из каперсов 184
- Охлажденный москато и сабайон с ананасом 127
- пакора 260
- палочки, рисовые
- Говядина с медом и рисовыми палочками 404
- Куриный салат с лапшой и кунжутом (альт.) 404
- палтус 158, 162, 185, 188, 190
- Палуаз, соус 31
- Панир и мини-кукуруза с имбирем 262–3
- папайя, Суси «Левый берег» с папайей 209
- паста и клецки 378–97
- паста, блюда
- Анеллетти аль форно 393
- запекание 393
- Итальянский фаселевый суп с пастой 445
- Куриная печень с пастой, лимоном и чесноком 253
- Равиолини 390
- Равиолини с рикоттой, грибами, салатом-латуком и мятой 392
- Фаццолетти с соусом из кабачков с майораном 388
- Феттучини с маисом и кремом из горгонцолы 388–9
- паста, свежая 380, 382–7
- вымешивание теста в кухонном комбайне 383, 386–7
- начинка 390–2
- придание цвета и вкуса 383
- Тесто для пасты 382–3
- паста, сушеная 380, 387
- пастернак 345–6, 365, 366, 372
- пастилла, Пастилла из голубей 542–3
- Пастуший пирог 282–3
- Пат бризе; Пат сукре см. тесто
- Пазлья 426–7
- пены 58–69
- взбитые сливки 68–9
- жидкие 66–7
- см. также муссы, сладкие
- перепела 215, 247
- Жареный перепел с листьями салата и заправкой из грецкого ореха 223
- перец 352, 354, 364, 367, 369, 373
- Перцы, фаршированные диким рисом 367
- Сальса с копченым желтым перцем 53
- Соус с красным перцем 45
- перец чили 101–3, 352, 375, 488
- в острых и пикантных соусах 52, 53
- Заправка из черной фасоли, лайма и чили 105
- Маринад с кунжутом и чили 250
- Ромеско, соус 48
- Руй (майонез с чили) 29
- свежий, удаление семян 101
- Соле с начинкой из цветков кабачка 490–2
- Суп с тортильей, чили, сыром и авокадо 493
- сухая обжарка и очистка 492
- сушеный
- высушивание 494
- замачивание и протираание 102
- размол и обжиг 101
- Тушеная свинина в красном соусе чили 494
- персики 621, 624, 625
- Жареные персики с амаретти 625
- очистка 617
- Персики, варенные с шафраном 108
- пошированные, Фруктовый компот (вместо инжира) 622
- Чизкейк от Штефана 603
- Персики, варенные с шафраном 108
- Песто, соус 46
- петрушка 92, 93
- Курица в горшочке под голландезом с петрушкой 228–9
- Соус с петрушкой 35
- Тарт на тесте из грецких орехов с петрушкой и луком 632
- Печеная фасоль по-бостонски 449
- печень
- домашняя птица 252–3
- телячья печень 312
- печень, гусиная 252, 254, 635
- печень, утиная 252
- см. также фуа-гра
- Печенье «Капучино» 535
- Пикантный кетчуп с томатами и хреном 52
- Пиккалилли 283
- пикша (морской окунь) 154, 197
- Пирог «Питивье» 561
- Пита 472
- плантан 636
- карамелизованные 121
- Курица в маринаде из мохо с конгри и плантаном 120–1
- плов, Рис для плова 426
- Поджарка из фасоли 446
- Подлива на пиве Guinness 311
- поке, Ахи поке – тунец с соевым соусом, юдзу и кориандром 161
- полента см. мука, кукурузная
- помадная глазурь 591
- помидоры 352, 355, 367, 488
- Жареные сардины с лимонграссом и помидорами 96
- Заправка с томатами 55
- Открытый тарт с томатами, гравлаксом заправкой из каперсов 184
- Пикантный кетчуп с томатами и хреном 52
- сушение (дегидратация) 356
- Сырой томатный соус 47
- Томатная тапенада 54
- Томатный джем с чили 103
- Томатный соус 44
- пончики, Фруктовые пончики-фриッターы 625
- потроха 252–3, 268
- почки
- подготовка к жарению 312
- Телячьи почки в сливочном соусе из трех горчич 313
- Пралине 629
- приготовление в пергаменте («в конверте») 188–9, 360–1
- просо (пшено) 435
- профитролли
- Заварной крем патисьер 560–1
- Мятное мороженое и шоколадные профитролли 528–9
- Пряная заправка из креветок и горохового баклажана со сладкой свиной 414–15
- Пряная заправка нам прик 414–15
- птифуры 629, 630–1
- Пуаврад 41
- Пудинг из говядины и почек 310–11



- пудинги, молочные, Мухаллабиа 544–5  
пудинги, парные и варенье 626–7  
пшеница 435, 436–41, 488, 538  
пышки, Сметанные пышки 609  
Пюре из черной фасоли, шоколада и арахиса 110
- равиоли, Свекольные равиоли с веганским сыром и горчичной заправкой 347  
равиолини  
Равиолини 390  
Равиолини с рикоттой, грибами, салатом-латуком и мятой 392  
радиккио 369, 370  
Кальцоне с горячим сыром и радиккио 471  
Райта 54, с Цыпленок тандури 260–1  
рак, речной (лангуст) 176, 190  
Суп с нутом и лангустином (альт) 85  
реакция Майяра 72  
ревень  
жаренные фрукты 625  
Крыжовенное пюре (альт) 618  
редис 345, 347  
Ремуллад, соус 29  
репа 345–6, 358, 359, 364, 366, 369  
Глазированная пассерованная морковь (альт) 369  
листья 339  
Мини-морковь и репа, запеченные в пергаменте 362–3  
Печеная свекла (альт) 364  
Репа сувид 362  
Ржаные хрустящие хлебцы 477  
ризотто, пирожки, «Телефонные провода» 429  
ризотто, Рис для ризотто 428–9  
рис 424–32, 538  
Авголемоно 82  
Досы 451  
Испанский косидо 448–9  
Классические нигири суси 206  
Курица в маринаде из мохо с конгри и плантаном 120–1  
Пазля 426–7  
Приправленный уксус для риса 160  
Рис для плова, подготовка 426  
рис для суси 207  
Рисовая каша с кленовым сиропом и яблоком 109  
Суси «Левый берег» с папайей 209  
тайский рис 417  
Тушеные овощи с карри, каффир-лаймом и рисом басмати 371  
рис, дикий, Перцы, фаршированные диким рисом 367  
рис, приготовленный 424, 430  
Перцы, фаршированные диким рисом 367
- Рисовая каша с кленовым сиропом и яблоком 109  
рожь 435  
см. также хлеб, ржаной хлеб  
роза (цветок)  
Розовое мороженое 566  
Розовый сорбет с личи 568  
розмарин 92, 93, в Рецепте 274–5  
Розовый сорбет с личи 568  
Романо, Майкл 11, 16  
паста и клецки 378–97  
фирменные блюда 392, 397  
яйца и молочные продукты 122–49  
фирменные блюда 141, 143, 149  
Ромеско, соус 48, в Рецепте 49  
ру 27  
Руй, соус 29  
рыба и морепродукты 150–99  
барбекю и обжаривание на углях 197  
бульон 74  
варка на пару 194  
Рыба на пару с зеленым луком и имбирем 329  
жарка на гриле 196  
замораживание 152  
запекание 185–9  
«в конверте» 188–9  
икра 160, 169, 172, 174, в Рецепте 173  
Конвертики с морепродуктами 432  
моллюски: меры предосторожности 167  
обжарка в небольшом количестве масла 198  
обжарка во фритюре 199  
отваривание 190–3  
подготовка 154–81  
плоская рыба 162–6  
круглая рыба 154–61  
моллюски и ракообразные 167–81  
покупка 152, 154, 167  
потрошение 152, 154, 157–9, 165–6, 185, 189, 96, 197  
приготовление 182–99  
приготовление в СВЧ-печи 189  
Рыбный бульон (рецепт) 77  
севиче 116  
сервировка рыбы, приготовленной целиком 187  
см. также треска; креветки и тд.  
соусы 104  
стейки 154, 158, 185, 189, 196, 197  
суп 74  
Суп из рыбы Северного моря 83  
сырые морепродукты 160–1  
тушение 195  
тушение морепродуктов 198  
хранение 152, 182–3
- Рыба на пару с зеленым луком и имбирем 329  
Рыбный карри 264–5  
сабайон  
Винный соус сабайон, в Рецепте 596–7  
Горячий яблочный сабайон 558–9  
Охлажденный москато и сабайон с ананасом 127  
салат  
заправки для салата 339  
подготовка листовых 338–9  
Рецепты 142, 143, 452, 453  
Салат из экзотических фруктов 552  
салат корн, в Рецептах 143, 377  
салат-латук 338–9  
Листья салата с сыром грюйер и чесночными крутонами 142  
Салат из тертого козьего сыра, фасоли флажолет, эндивия и корна 143  
сальник, заворачивание мяса в сальник 281  
сальса  
Гремолата 93  
Сальса верде 94  
Сальса ди ночи 48  
«Сальса жизни» и салат с моллюсками конк 116–17  
Сальса с копченым желтым перцем 53  
сансе, Суп из красного мисо с сансе 204  
сардины, Жареные сардины с лимонграссом и помидорами 96  
сасими 160, 202  
сахар, пальмовый 636  
Соус из кокоса и карамели 109  
сахар, пальмовый, Соус из кокоса и карамели 109  
свекла 345–6, 358, 359, 364, 365, 374, 375  
Козлобородник, желтая свекла и морковь сувид 363  
листья, свекла 339  
Печеная свекла 364  
Свекольные равиоли с веганским сыром и горчичной заправкой 347  
Светлый бульон (из куриных костей) 75  
свинина 268  
Альяка 119  
варка и приготовление на пару 271  
гриль 271, 319  
Жареная свиная лопатка 276–7  
жарение без масла 271, 278  
жарение на вертеле 271, 322  
жарение с маслом 271  
запекание 271  
в соленом тесте 285–6  
Испанский косидо 448–9  
Итальянский фасолевый суп с пастой 445  
Маринад из тмина, нигеллы и перца 100  
Маринад из чили и мускатного ореха 101
- Медальоны из свиной грудинки 303  
Пельмени с креветками и свиной 409  
Пряная заправка из креветок и горохового баклажана со сладкой свиной 414–15  
Свинные отбивные с карамелизованным луком 291  
Тушеная свиная грудинка 302  
Тушеная свинина в красном соусе чили 494  
Тушеная свинина с куратой 299  
тушение 271  
свиная грудинка 302  
Филе свинины на вертеле 322, 323  
хранение, конфи 249  
Свинина на вертеле 322  
свинина, фарш  
Анеллетти аль форно 393  
Бургеры с телятиной и фуа-гра (альт) 320  
севиче 116, 182, 634  
«Сальса жизни» и салат с моллюсками конк 116–17  
сельдерей, корневой 345–6, 358, 359, 366  
Гратен из картофеля и сельдерея 144  
Пюре из сельдерея 226–7  
сельдерей, черешковый 301, 348  
сельдь, икра 172  
семолина, Ньюкки по-римски 440–1  
сиропы, сахарные 550–1  
сифон, для пен 62, 68  
скат 195, 198  
Отваривание крыльев ската 190–1  
разделка крыла 166  
сквоб  
Голубь с пряностями 224  
обжарка в духовке целиком 215  
Пастилла из голубей 542–3  
Сконы с изюмом 607  
скупбрия (макрель) 160, 172, 185  
Скупбрия с апельсиновым соусом ромеско 49  
сладкая выпечка 578–611  
маленькая выпечка 607–11  
сливки 27, 148–9, 548  
сливки, взбитые 68–9  
сливки, «деревенские», Рецепт 149  
сливы 621  
Клецки со сливами 626  
Летний пудинг 621  
Слоеное тесто для бришошей 525  
Сметанные пышки 609  
смородина, Летний пудинг 621  
солёные добавки 104–5  
соль, засаливание морепродуктов 182  
соль, подсаливание бульонов 72  
соль, соленый огурец, баклажан и тд. 117  
сопе, Сопе с начинкой из цветков кабачка 490–2

- Сорбет из горького шоколада 567  
 сорбет, Рецепты 567, 568  
 Соус с красным перцем 45  
 Соус с крепленным вином 41  
 Соус, бальзамический 31  
 Соус, берберский 53  
 Соус, кантонский 332–3  
 соус, соевый 104, 202  
 соусы «со сковороды» 26, 42–3  
 соусы и заправки 22–57  
 белые соусы 34–7  
 винегретные заправки 55  
 дипы 54, 55  
 Рецепты 332–3, 444  
 заправка «со сковороды» 56  
 коричневые соусы 26, 38–42  
 овощные и травяные соусы 44–7  
 Соус из кокоса и карамели 109  
 соусы «со сковороды» 42–3  
 ореховые соусы 48–9  
 острые и пикантные соусы 52–3  
 пикантные фруктовые соусы 50–1  
 стущение 24, 27  
 см. также карри; сальса  
 теплые и сливочные заправки 56–7  
 эмульгированные 28–33
- соусы, белые 34–7  
 софрито 114, 637  
 спаржа 348, 349, 358, 359, 365, 369, 373, 376  
 Майонезная пена со спаржей 66  
 соус с водяным крессом (альт) 45  
 Суп со сморчками и спаржей 86  
 Террин из спаржи и козьего сыра с салатом  
 корн и укропом 377  
 Фасоль по-сычуаньски  
 (китайская спаржа) 330–1  
 спаржа, соевая, жареная во фритюре 407  
 специи 96–101, 258, 538  
 букет гарни 93  
 дробление 97  
 натирание 96  
 натирание пряностями 99  
 обжаривание в масле 97  
 острые и пикантные соусы 52–3  
 пряные маринады 100–1  
 пряные смеси 98  
 разминание 96  
 размол 97  
 сухой обжиг 97
- специи и смеси 88–111  
 сладкие добавки 107, 108–11  
 соленые добавки 104–5  
 цитрусовые и кислые добавки 106–7  
 Старомодный яблочный соус 51  
 стейки, говядки см. говядина
- Стир-фрай из водяного кресса с желтой  
 стручковой фасолью, чесноком и чили 416  
 Субиз, соус 35  
 сувид 362, 363, 637  
 Козлобородник, желтая свекла и морковь  
 сувид 363  
 Репа сувид 362  
 сумах (сумак) 106  
 Суп из крабов, змеевидного огурца и яиц 416–17  
 Суп из красного мисо с сансэ 204  
 Суп из рыбы Северного моря 83  
 Суп с лапшой удон 402  
 Суп с лимоном (Авголемоно) 82  
 супы 72, 78–87  
 Рецепты 192, 204, 357, 493  
 стущение 79, 82  
 супы: бульоны и супы 70–87  
 Суси «Левый берег» с папайей 209  
 суси 160, 202  
 Классические нигири суси 206  
 рис для суси 207  
 Суси «Левый берег» с папайей 209  
 суфле 138  
 Сырное суфле 138  
 сыр 124, 142–7, 543  
 Баранина, тушенная с пекорино и сырами 147  
 Брезаола с заправкой из козьего сыра 57  
 Кальцоне с горячим сыром и радикио 471  
 Лабне 541  
 Листья салата с сыром грюйер и чесночными  
 крутонами 142  
 Мальфатти с рикоттой 144  
 Панир и мини-кукуруза с имбирем 262–3  
 Свеклольные равиоли с веганским сыром  
 и горчичной заправкой 347  
 см. также ньокки; гратен  
 Суп с тортильей, чили, сыром и авокадо 493  
 сырная тарелка 142  
 Сырное суфле 138  
 Террин из спаржи и козьего сыра  
 с салатом корн и укропом 377  
 Тортино с баклажаном, цуккини и сыром  
 пармезан 141  
 Феттучини с маисом и кремом  
 из горгонцолы 388, 389  
 Фрико 146  
 сыродоение 356, 357, 636  
 Сырой томатный соус 47
- Табуле 436  
 Табуле с летними фруктами 437  
 Тава масала, в Панир и мини-кукуруза  
 с имбирем 262–3  
 Тадка дал 262–3  
 тайская кухня 410–19
- Кальмар в маринаде с тайским базиликом  
 и кориандром 94  
 Тайский куриный бульон 417  
 Тайский куриный суп 80  
 Такзучи, Хисаюки: японская кухня 11, 16, 200–9  
 тамаринд 106  
 Мороженое с тамарином 107  
 Тапенана 104  
 Тартар, соус 29  
 творог, бобовый см. тофу  
 «Телефонные провода» 429  
 телятина 268  
 бульон 74, 76  
 Бургеры с телятиной и фуа-гра 320  
 Легкий телячий жюс 38–9  
 подготовка почек к жарению 312  
 приготовление 271  
 гриль 271, 319  
 жарение без масла 271, 278  
 Припущенное и жареное на гриле  
 филе теленка 321  
 Телячьи почки в сливочном соусе  
 из трех горчиц 313  
 темпе 452  
 Теплый салат из чечевицы с гребешками 452  
 террин  
 заворачивание террина в пленку 308  
 овощной террин 376, 377  
 Террин из спаржи и козьего сыра  
 с салатом корн и укропом 377  
 Террин из ветчины с петрушкой 308–9  
 Террин из мини-моркови 376  
 Террин из фуа-гра 254–5  
 тесто 498, 500–18, 528–9  
 «Вывернутое» слоеное тесто 514–16  
 Заварное тесто «шу» 527  
 Несладкое песочное тесто (пат бризе) 500–6  
 выпечка слепого тарта 506  
 кухонный комбайн 501  
 раскатывание теста и выстилание формы  
 для выпекания 502–3  
 Пат сукре 506–7  
 использование электрического миксера 507  
 Лимонный тарт 508–9  
 Сладкое тесто (пат сабле) с корицей 510–11  
 Тесто на сале 310  
 Тесто для бисквитных «язычков» 572  
 тесто для пельменей из пшеничного крахмала,  
 Пельмени с креветками и водяными орехами 408  
 Тесто на сале 310  
 тесто, бисквитное, изделия 582–5  
 Бисквитный рулет 584–5  
 тесто, блюда, несладкие 184, 252, 288–9, 290,  
 310–11, 407, 542–3, 632  
 Пирог из теста фило 543
- тесто, блюда, сладкие 504, 505, 508–9, 512–13, 517,  
 518–19, 528–9, 580, 596–7  
 тесто, заварное «Шу» 527  
 Мятное мороженое и шоколадные  
 профитроли 528–9  
 тесто, пицца 470–1  
 Базовое тесто для пиццы 470  
 Кальцоне с горячим сыром и радикио 471  
 Пицца с анчоусами 470  
 Тесто, соленое 285  
 тесто, тамале, Альяка 119  
 Тигровые креветки во фритюре 199  
 тимьян 92, 93  
 Кролик с чесноком и тимьяном 294–5  
 тмин 97  
 Маринад из тмина, нигеллы и перца 100  
 Маринад с тмином и корицей 250  
 Томпсон, Дэвид: тайская кухня 11, 16, 410–19  
 Тонкие хлебцы 475  
 топинамбур 345–6  
 Соус с водяным крессом (альт) 45  
 Суп с топинамбуром и гребешком 86  
 Торт «Захер» 598–9  
 Торт «Моцарт» 512–13  
 Торт Сент-Оноре 560  
 Тортеллони  
 изготовление 390–1  
 Тортеллони с крабовым мясом  
 и артишоком 391  
 тортилья, кукурузная мука 491, 493  
 Суп с тортильей, чили, сыром и авокадо 493  
 Треугольные тортильи-фри 446  
 тортилья, пшеничная мука 488  
 тортино, Тортино с баклажаном,  
 цуккини и сыром пармезан 141  
 тофу 202, 452  
 Горячий азиатский салат с заправкой  
 из тофу 453  
 жареная во фритюре соевая спаржа 407  
 Пельмени из соевой спаржи с грибами 407  
 травы 92–5, 538  
 Зеленое масло с травами 95  
 соусы 27  
 овощные и травяные соусы 44–7  
 Бер-блан с зеленью 32  
 травяные смеси 93  
 треска 154, 190, 195, 197  
 засаливание 182  
 Троттер, Чарли 11, 16  
 овощи 334–77  
 фирменные блюда 347, 363, 371  
 рыба и морепродукты 150–99  
 фирменное блюдо 161, 173, 184, 192  
 трубоч 169  
 трюфели 351

- Заправка трюфельная с мадерой 55  
 Миндально-трюфельная пена с капучино 67  
 Трюфели из молочного шоколада с маракуйей 576  
 Трюфели из темного шоколада с лаймом и медом 574–5  
 Трюфельный майонез 29  
 тунец 77, 160, 197  
 Ахи поке – тунец с соевым соусом, юзду и кориандром 161  
 икра 172  
 киббе найе 540  
 Классические нигири суси 206  
 разделка 154, 158  
 Тушеная свинина в красном соусе чили 494  
 Тушеная свинина с курагой 299  
 Тушеная «по-красному» утка в соусе чу-чоу 330–1  
 тыква 344, 365, 543  
 Лепешка с тыквой, оливками и луком-шалотом 474  
 Чизкейк с тыквой, подаваемый с «деревенскими сливками» 149  
 тыква 358, 359, 364, 367, 368, 370, 373  
 Глазированная пассерованная морковь (альт.) 369  
 Жареная мускатная тыква 365  
 тэмпура 202  
 Тэмпура из креветок с пивом 205  
 угорь 160, 195  
 снятие кожи и потрошение 159  
 укроп 92, в Рецепте 377  
 уксус, Приправленный уксус для риса 160  
 улитка (речная, морская) 169  
 унаги см. угорь  
 урд дал, Досы 451  
 устрицы 167, 168, 199  
 утка  
 дикая утка  
 нарезка 227  
 обжарка в духовке целой птицы 215;  
 Обжарка кряквы 226–7  
 разделка 230–1  
 Конфи из утки 248–9  
 Маринад из чили и мускатного ореха (альт.) 101  
 отваривание целой птицы 228  
 разделка 230–1  
 Тушеная «по-красному» утка в соусе чу-чоу 330–1  
 Утиная грудка с соусом из бадьяна и инжиром 208  
 Утиный бульон с рисовой лапшой 111  
 утка Барбары (альт. Эйлсбери)  
 жарка на сковороде 236  
 нарезка 221  
 утка Эйлсбери  
 на пару, обжаренная в масле 236–7  
 обжарка в духовке и нарезка целой птицы 215, 220–1  
 ушко, морское см. морской гребешок  
 фазан  
 Вареные грудки фазана со сморчками 233  
 Грудка фазана на гриле с тушеными каштанами 246–7  
 грудки, обжаривание на гриле 247  
 тушение и приготовление в горшочке 240  
 Фалафель 450  
 Фаршированные пряностями яйца 130  
 Фасоль по-сычуаньски 330–1  
 Фаццолетти с соусом из кабачков с майораном 388  
 фенхель 348, 366, 370, 374  
 Феттучини с маисом и кремом из горгонцолы 388, 389  
 физалис 352, 488, 492, 637  
 Сопе с начинкой из цветков кабачка 490–2  
 финики  
 Сдоба с корицей и финиками 479  
 Финиковый пудинг с карамелью 626  
 Фойо, соус 30–1  
 Фокача 473  
 форель 185, 190, 197  
 Морской окунь, запеченный целиком (альт.) 186  
 форель, радужная, потрошение 155  
 «Франкфуртский венок» 594–5  
 Франц, Штефан: сладкая выпечка 11, 12, 578–611  
 фирменные блюда 603, 606  
 Французское безе 570  
 Фриттата с луком и бальзамическим уксусом 136  
 фрукты 60, 548, 616–27  
 жареные 625  
 Кекс с сочными фруктами 588  
 Клафути 483  
 компот 621  
 Фруктовый компот (рецепт) 622  
 муссы 63  
 парные и вареные пудинги 626–7  
 печенье 624–5  
 пикантные фруктовые соусы 50–1  
 подготовка свежих фруктов 616–17  
 пошированные 621–3  
 пряные маринады 100  
 пюре 618–19  
 Салат из экзотических фруктов 552  
 см. также малина и тд.  
 супы 87  
 Табуле с летними фруктами 437  
 Фрукты и орехи в сиропе 553  
 Фруктовые пончики-фриттеры 625  
 фрукты и орехи 612–33  
 Фрукты и орехи в сиропе 553  
 фрукты-овощи 352–5  
 фрукты, цитрусовые  
 натирание цедры 584  
 подготовка долек 616  
 см. также лимоны и тд.  
 цитрусовые и кислые добавки 106–7  
 фуа-гра 254, 635  
 Бургеры с телятиной и фуа-гра 320  
 Террин из фуа-гра 254–5  
 фундук  
 Начинка из водяного кресса и абрикосов 217  
 обжаривание 632  
 Ореховый торт с вишней 590–1  
 Фисташковая пена (альт.) 64  
 Фунтовый кекс 586  
 хамати 160  
 Хилл, Шон 11, 14  
 бульоны и супы 71–87  
 фирменное блюдо 85  
 Голландез, соус 30–1  
 домашняя птица и пернатая дичь 210–55  
 фирменные блюда 233, 251, 253  
 Курица в горшочке под голландезом с петрушкой 228–9  
 фрукты и орехи 614–33  
 фирменные блюда 623, 627  
 хлеб  
 Хлеб и жидкое тесто 454–85  
 хлеб на натуральной закваске 463, 464–7  
 Закваска 464  
 Простой квасной хлеб 465–7  
 тесто для пиццы 470, 471  
 хлеб, быстрый 478–9  
 хлеб, взвешивание ингредиентов 459  
 хлеб, вчерашний  
 грени к бульону 84  
 крутоны 83  
 Летний пудинг 621  
 соусы 27  
 Хлеб в соусе 27  
 хлеб, дрожжевой  
 батон 461, 462  
 каравай 461, 462  
 маленькие булочки 462  
 Простой белый или Из муки грубого помола 458–63  
 формовка в лотке 460  
 хлебные палочки 462  
 хлеб, Пита 475  
 хлеб, плоский 472–8  
 Простое белое мягкое тесто 472  
 хлебцы, ржаные хрустящие 477–8  
 хлебцы, тонкие 475  
 Лепешка с тыквой, оливками и луком-шалотом 474  
 хлеб, ржаной 468–9  
 Обычная ржаная буханка 468  
 Ржаные хрустящие хлебцы 477  
 Цельнозерновой ржаной хлеб 469  
 хлебцы, Тонкие хлебцы 475  
 Холодный огуречный суп с арбузом, яблоком и джикамой 357  
 хрен  
 Пикантный кетчуп с томатами и хреном 52  
 Соус с хреном 46  
 Соус с хреном на основе беарнеза 31  
 Хрустящий тарт с фисташками и вишнями 505  
 Хумус 444  
 цесарка, обжарка в духовке 215  
 цикорий 365, 370  
 Цыпленок тандури 260–1  
 Цыплята по-южному 234  
 чатни, Осенний фруктовый 50  
 «Чашки» из фрикко с яйцами и пармской ветчиной 146  
 «Черепица» с тертым миндалем 534  
 «Черепица» апельсиново-ореховая 535  
 черника, Желе из розового вина с ягодами 620  
 чернослив, Кок-а-лики 81  
 черт, морской  
 Маринад из тмина, нигеллы и перца 100  
 Тушеный морской черт 195  
 филетирование морского черта 159  
 чеснок 342, 343, 375  
 Айоли (чесночный майонез) 29  
 в Рецептах 93, 244, 260–1, 274–5, 294–5  
 Жареный чеснок 365  
 чеснок, зубчики 93, 97  
 Кролик с чесноком и тимьяном 294–5  
 чечевица 443, 538  
 Дал 447  
 Тадка дал 262–3  
 чечевица пио, Теплый салат из чечевицы с гребешками 452  
 Чизкейк «Нью-Йорк» 602  
 Чизкейк от Штефана 603  
 чизкейки 600–3  
 Рецепты 149, 600–1, 602, 603, 610–11  
 Чимичурри 46  
 шалфей 92, 93  
 Шантийи с кофе 556  
 Шаррики из коровьего гороха 450  
 Шаркутье 41

- Шарлотка из красных ягод 572–3  
 шарлотка, Шарлотка из красных ягод 572–3  
 Шассер 41  
 Шафрановый бер-блан 32  
 Шафрановый соус 30–1  
 Шафрановый суп 84  
 шифонад 339  
 шоколад 110  
 Брауни с сырной начинкой 610–11  
 Венское шоколадное песочное печенье 533  
 Генуэзский бисквит (какао-порошок) 582–3  
 Замороженный шоколадный мусс 65  
 Мусс из темного шоколада 577  
 Мятное мороженое и шоколадные профитроли 528–9  
 Овсяные батончики 608  
 Печенье с кусочками шоколада 535  
 Пюре из черной фасоли, шоколада и арахиса 110  
 Сорбет из горького шоколада 567  
 Торт «Захер» 598–9  
 Торт «Моцарт» (мусс) 512–13  
 Трюфели из молочного шоколада с маракуйей 576  
 Трюфели из темного шоколада с лаймом и медом 574–5  
 Шоколадно-миндальный торт 592–3  
 Шоколадный заварной крем 560–1  
 Шоколадные круассаны 519
- Шоколадный мусс с горчинкой 129  
 Шоколадный шантий 557  
 Чизкейк с тыквой, подаваемый с «деревенскими сливками» 149  
 Шоколадный мусс с горчинкой 129  
 Шорон, соус 31  
 Шпецле 394, 637  
 Шпецле с мангольдом 394  
 Шпецле с мангольдом 394  
 шпинат 338, 359, 368, 543  
 альт. в Рецептах 416  
 Мальфатти с рикоттой 144–5  
 Начинка из шпината с чесноком 280  
 подготовка 339  
 штоллен, Дрезденский штоллен 606  
 Штрудель со свежим виноградом 596–7
- щука, разделка, потрошение 154
- эклеры, Заварной крем патисьер 560–1  
 эль, Английский квасной хлеб с картофелем и элем 467  
 Эрме, Пьер 11, 13  
 десерты 546–77  
 фирменные блюда 568, 576  
 кондитерские и мучные изделия 496–535  
 фирменные блюда 505, 517, 533  
 эскабеш 182, 635
- Эспаньоль, соус 38  
 эстрагон 84, 92, 94, 95  
 Велюте с эстрагоном 37
- юдзу 106, 202, 637  
 Ахи поке – тунец с соевым соусом, юдзу и кориандром 161  
 Карпаччо из лосося с юдзу 204
- яблоки  
 горячий яблочный сабайон 558–9  
 жареные фрукты 625  
 Осенний фруктовый чатни 50  
 Печеные яблоки 624  
 Пирог со штрейзелем (альт.) 587  
 Пончики с яблоком 484  
 пошированные 621  
 Рисовая каша с кленовым сиропом и яблоком 109  
 Старомодный яблочный соус 51  
 Торт «Моцарт» 512–13  
 Холодный огуречный суп с арбузом, яблоком и джикамой 357  
 Яблочный чизкейк 600–1  
 Яблочные чипсы 554–5
- ягоды (смесь)  
 Желе из розового вина с ягодами 620  
 Летний пудинг 621
- см. также малина и тд.  
 Шарлотка из красных ягод 572–3  
 яйца 126–41  
 в соусах 27  
 в формочках 140  
 во фритюре 136–7  
 Яйца, жаренные с беконом 137  
 варка 130  
 варка на медленном огне 130  
 жарение во фритюре 137  
 Жареный рис с яйцом 430  
 запеченная глазунья 139  
 запеченные 139–41  
 крем яичный  
 для Пастиллы 542–3  
 Заварной крем (английский) 562–3  
 омлет 134–5  
 омлет-суфле 135  
 подготовка 126–9  
 суфле 138–9  
 яйца-пашот 131  
 Яичная лапша 401  
 яичница-болтуня 132–3  
 яйца и молочные продукты 122–49, 548  
 японская кухня 106, 160, 200–9  
 Приправленный укус для риса 160  
 Рыбный бульон 77  
 ячмень 435

Издательство **Dorling Kindersley** выражает благодарность Хью Томпсону (Thompson), Бриджит Сарджесон (Sargeson), всем шеф-поварам, редакторам, фотографам и остальным людям, работавшим над созданием данной книги, за их профессионализм, знания и терпение. Отдельная благодарность выражается офису El Bulli за предоставление портрета Феррана Адриа.

#### Copyright

Стихотворение «Возвращение на Родину» (*Homecoming*), представленное на с. 203, опубликовано с любезного согласия Gracewing Publishing и является частью сборника стихотворений Накахары Тюи «*The Poems of Nakahara Chûya*» (перевод на англ. Пол Макинтош и Маки Сугияма; Gracewing, 1993; ISBN 0 85244 255 6). Перевод на русский язык Александра Долина.

Издательство **BBPG** выражает благодарность Марине Медведевой и Марии Петренко (компания «МЕТРО Кэш энд Керри») за помощь в подготовке русского издания данной книги.

# БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА. РЕЦЕПТЫ, ТЕХНИКИ, ИНВЕНТАРЬ ЛУЧШИХ ШЕФ-ПОВАРОВ

Издатель: Глеб Рябчук  
Главный редактор: Юлия Морозова  
Выпускающий редактор: Людмила Габриель  
Редактор: Людмила Галкина  
Главный художник: Ольга Кёниг  
Верстка: Ольга Вершинина  
Корректор: Елена Петрова  
Над книгой работали: Светлана Бойко, Юлия Орлова

#### **ЗАО «ББПГ» (Издательство ВВРГ)**

123592, Москва, ул. Кулакова, д. 20. Тел.: (495) 980-0861  
www.bbpg.ru. E-mail: trade@bbpg.ru;

#### **ООО «Издательство «Эксмо»**

127299, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: (495) 411-6886, 956-3921  
www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru

#### **По вопросам приобретения книг Издательства ВВРГ**

обращайтесь в ООО «Фуд Букс»:  
123592, Москва, ул. Кулакова, д. 20. Тел.: (495) 980-0861  
E-mail: trade@bbpg.ru

#### **По вопросам корпоративных заказов книг Издательства ВВРГ**

(специальное оформление, персонализация, упаковка)  
обращайтесь в ООО «Фуд Букс»:  
тел.: (495) 980-0861. E-mail: trade@bbpg.ru

#### **Книги Издательства ВВРГ представлены:**

в большинстве книжных магазинов и винных бутиков  
Москвы, Санкт-Петербурга и других городов России  
(точные адреса указаны на сайте издательства www.bbpg.ru).

#### **Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н,  
г. Видное, Белокаменное ш., д. 1,  
многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

#### **Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для книгооптовых покупателей:**

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812)365-46-03/04.  
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.  
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.  
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», ул. Стачки, д. 243А. Тел. (863) 220-19-34.  
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1 литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.  
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.  
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 501-91-19.  
Во Львове: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.  
В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.  
В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo\_almaty@arna.kz

Подписано в печать 01. 07. 2014

Тираж 4500 экз.

Отпечатано в ТБВ, Словакия

В ЧЕМ СЕКРЕТ ВЫПЕКАНИЯ ХЛЕБА?  
МОЖНО ЛИ СПАСТИ СВЕРНУВШИЙСЯ МАЙОНЕЗ?  
КАК ПРИГОТОВИТЬ СВЕЖЕГО ОМАРА?



Совершенствуйте каждое движение и осваивайте новые способы приготовления с практическими пошаговыми инструкциями от лучших поваров со всего мира.



ШОН ХИЛЛ о СУПАХ  
МАРКУС ВАЭРИНГ о МЯСЕ  
ДЭН ЛЕПАРД о ХЛЕБЕ  
ПИТЕР ГОРДОН о СПЕЦИИХ  
АТУЛ КОЧХАР об ИНДИЙСКОЙ КУХНЕ  
и МНОГОЕ ДРУГОЕ!



Разделите их страсть к еде, полюбите свою кухню,  
расширяйте свой репертуар  
и готовьте с успехом каждое свое блюдо!

Мы стараемся сохранить природу:

- перерабатываем мусор и экономим электричество
- используем бумагу, произведенную из специально выращенной древесины
- экономим воду и энергию при производстве
- соблюдаем гигиену труда и не используем детский труд

