

A photograph of Gordon Ramsay, a chef with blonde hair, wearing a white chef's jacket. He is holding a large, silver fish horizontally in front of him with both hands. A cooked crab is perched on his left shoulder, and another cooked crab is visible at the bottom left of the frame. The background is a dark, solid color.

ГОРДОН РАМЗИ

ЛУЧШИЕ

МЕНЮ

ГОРДОН РАМЗИ

ЛУЧШИЕ

МЕНЮ

Перевод с английского Екатерины Костиной

Фотографы Кон Пулос и Крис Терри





СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Указания к использованию

Вступительное

Всегда пожалуйста

Примечания

МЕНЮ

Закуски

Основные блюда

Десерты

Гарниры

Базовые рецепты

Алфавитный указатель



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Для начала ознакомьтесь с указателем на страницах 7–15. В нем представлены все меню, собранные в этой книге, и вы сможете выбрать то, что подходит к случаю и соответствует времени года. Или, если вам захочется, найдете закуски, основные блюда и десерты по отдельности в разных меню. А может, вы просто собираетесь приготовить суп или салат и ищете рецепт? Указатель меню поможет отыскать то, что вам понравится, и составить всевозможные варианты обедов или ужинов.

Все рецепты пронумерованы. Вам нужно только выбрать блюдо, перелистать страницы «кулинарного конструктора», найти рецепт под нужным номером – и книга откроется на приглянувшемся вам меню, состоящем из закуски, основного блюда и десерта.

УКАЗАТЕЛЬ МЕНЮ



ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

001 Люля-кебаб с мятным соусом

002 Пилав с креветками

003 Апельсины по-бомбейски



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

004 Салат с дыней, фетой и фенхелем

005 Стейки из тунца с черными бобами

006 Цитрусовое желе с соусом из маракуйи



ИСПАНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

007 Гаспачо - «окрошка»

008 Паэлья

009 Шоколадный мусс



ЛЕТО

010 Фаршированные помидоры

011 Форель с фенхелем и водяным крессом

012 Клубнично-персиковый крамбл с имбирем



БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

013 Суп из водяного кресса со шпинатом

014 Лосось в тесте

015 Летний пудинг



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

016 Брускетта с помидорами и ветчиной

017 Сардины на гриле с соусом гремолата

018 Нектарины запеченные с миндальным кремом



ИСПАНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

019 Огуречный суп с авокадо

020 Тушеный нут с тигровыми креветками и чоризо

021 Лаймовый мусс



ЛЕТО

022 Холодный суп из порея и авокадо

023 Морской черт с молодым картофелем

024 Абрикосы в сиропе с заварным кремом



БЛИЖНЕВОСТОЧНАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

025 Киббе с салатом из огурцов и феты

026 Сибас в виноградных листьях с баклажанами

027 Пончики по-ливански с медовым мороженым



КУХНЯ ЮГО - ВОСТОЧНОЙ АЗИИ, КРУГЛЫЙ ГОД

028 Рисовая лапша с креветками и тайской заправкой

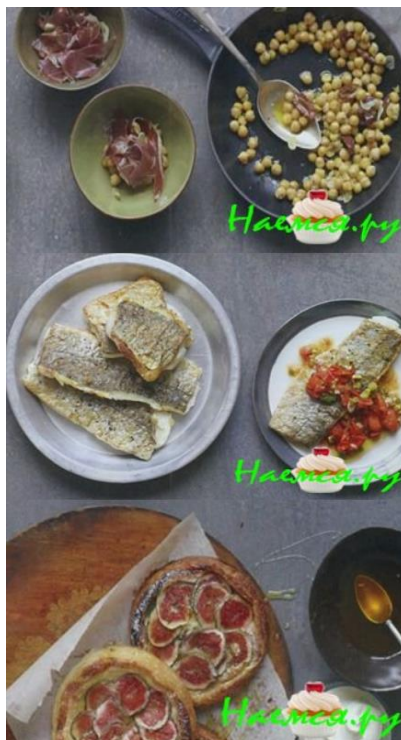
029 Лосось с капустой пак-чой и шиитаке

030 Семифредо из лимона и лайма с базиликом



ОСЕНЬ

- 031** Тосты с карамелизованным шалотом и грибами
- 032** Морской язык в пергаменте
- 033** Печеные сливы с миндальной крошкой



ИСПАНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ

- 034** Хамон с чесноком, нутом и маслинами
- 035** Жареный хек томатным релишем
- 036** Инжирно-миндальный тарт



ОСЕНЬ - ЗИМА

- 037** Фасолевый суп с тигровыми креветками
- 038** Сибас запеченный с лимонным кускусом
- 039** Кремовый тарт с кардамоном



МАРОККАНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

- 040** Баклажаны на гриле с кунжутным соусом
- 041** Черный лещ с соусом шермула
- 042** Ароматные апельсины



ОСЕНЬ - ЗИМА

- 043** Свекольный салат с козьим сыром
- 044** Рыбные котлетки с анчоусным соусом
- 045** Инжир и ежевика в красном вине



КУХНЯ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ, КРУГЛЫЙ ГОД

- 046** Острый суп с креветками
- 047** Курица по-малайски
- 048** Ананас на гриле с мятой и кокосом



ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ВЕСНА

- 049** Спаржа с зеленым маслом
- 050** Куриные грудки с грибным соусом
- 051** Лимонный тарт



ВЕСНА - ЛЕТО

- 052** Ризотто с черемшой и петрушкой
- 053** Цесарка с зеленым горошком и латуком
- 054** Крем-брюле с ревенем



БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 055** Жареные гребешки с горошком и бобами
- 056** Цыпленок с молодыми овощами
- 057** Летний ягодный суп



СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 058** Холодный дынный суп с крабами
- 059** Курица жаренная с баклажанами и кабачками
- 060** Персики с ванилью и специями



ОСЕНЬ - ЗИМА

- 061** Суп из брокколи
- 062** Утиная грудка с соусом из вишни и портвейна
- 063** Апельсиновый чизкейк из рикотты



КИТАЙСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

- 064** Спринг-роллы с крабами
- 065** Жареная лапша с утиной грудкой
- 066** Манго в карамели по-китайски



ОСЕНЬ - ЗИМА

067 Салат из рукколы с фенхелем и грушей

068 Перепелки с кольраби и ореховой тыквой

069 Сливочный пудинг из багета



БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

070 Суп из цветной капусты с шафраном

071 Рагу из фазанов с овощами и имбирем

072 Жареные яблоки и груши с карамельным соусом



ОСЕНЬ - ЗИМА

073 Гребешки в соусе с пюре из цветной капусты

074 Жареные голуби с тушеной красной капустой

075 Шоколадный фондан



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

076 Тыквенное ризотто с пармезаном

077 Оленина с кисло-сладким перцем

078 Гранита из розовых грейпфрутов



ОСЕНЬ - ЗИМА

079 Грибы с рикоттой и грецкими орехами

080 Лимонная курица с зеленью

081 Банановый мусс с карамельным соусом



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

082 Брезола с рукколой и пармезаном

083 Курица в марсале с салатом радиккио

084 Быстрый тирамису



ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

085 Пикантные баклажаны

086 Тикка масала из курицы

087 Десерт с манго



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

088 Панцанелла

089 Эскалопы из телятины с
овощным рагу

090 Кофейно-шоколадный мусс



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ -
ЗИМА

091 Кальмары в томатном соусе с
мангольдом

092 Телятина, запеченная с пюре
из топинамбура

093 Черника с медом, миндалем и
йогуртом



КУХНЯ ВОСТОЧНОЙ АЗИИ,
КРУГЛЫЙ ГОД

094 Мидии в ароматном
кокосовом бульоне

095 Яичная лапша с говядиной и
сладким перцем

096 Горячие бананы по рецепту
Гордона



БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

097 Устрицы в шампанском с
огурцами

098 Ростбиф с йоркширским
пудингом и подливкой

099 Яблочный пудинг



МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ
ГОД

100 Севиче из лосося

101 Фахитас из говядины со
сметаной и гуакамоле

102 Дыня с текилой, лаймом и
мятой



ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ЗИМА

103 Салат из норна и сельдерея с голубым сыром

104 Говядина в красном вине

105 Яблочные мини-тарты



БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

106 Салат из шпината и кресса с артишоками

107 Говядина «Велингтон»

108 Лимонный поссет



ТАЙСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ ГОД

109 Салат «Ям Пак»

110 Говядина по-тайски с грибами и базиликом

111 Личи с мятным сахаром



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

112 Брускетта с тосканской заправкой и ветчиной

113 Телячья печень с луком и лимонной полентой

114 Панна котта с шоколадом и ягодным соусом

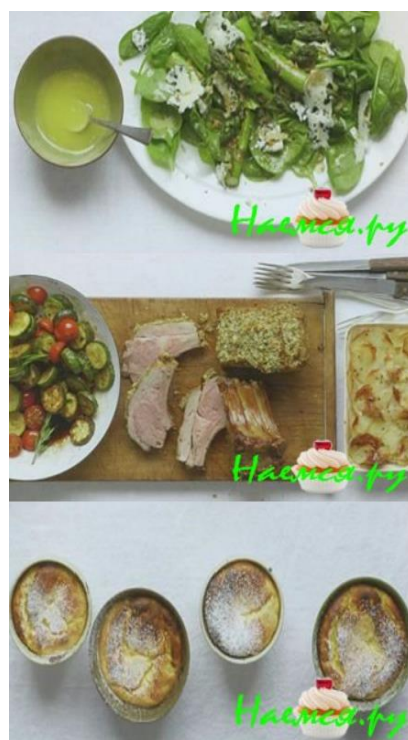


БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ВЕСНА - ЛЕТО

115 Лосось маринованный с хреном

116 Молодой барашек с гороховым пюре

117 Крамбл с ревенем



ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ВЕСНА - ЛЕТО

118 Салат из спаржи гриль со шпинатом

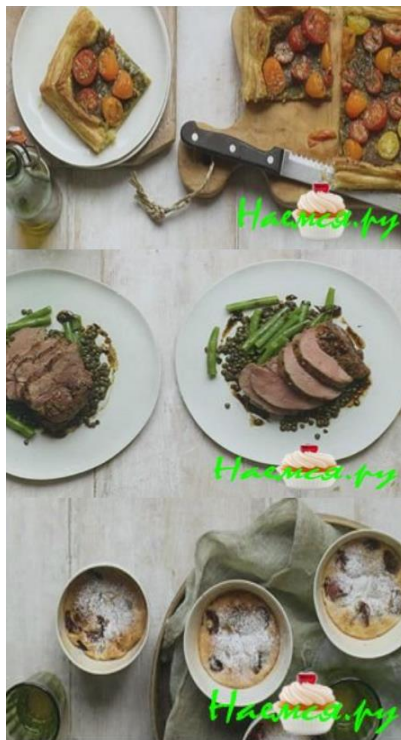
119 Каре ягненка в пряной панировке

120 Банановое суфле с маракуйей



ВЕСНА

- 121** Весенний овощной суп
- 122** Седло барашка с тмином и начинкой из кураги
- 123** Имбирно-шоколадный чизкейк



ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 124** Пирог с помидорами
- 125** Баранина с зеленой чечевицей и фасолью
- 126** Клафути с вишней



БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 127** Салат из фенхеля, стручкового гороха и фасоли
- 128** Корейка ягненка с чесночным маслом
- 129** Хрустящий крамбл с крыжовником



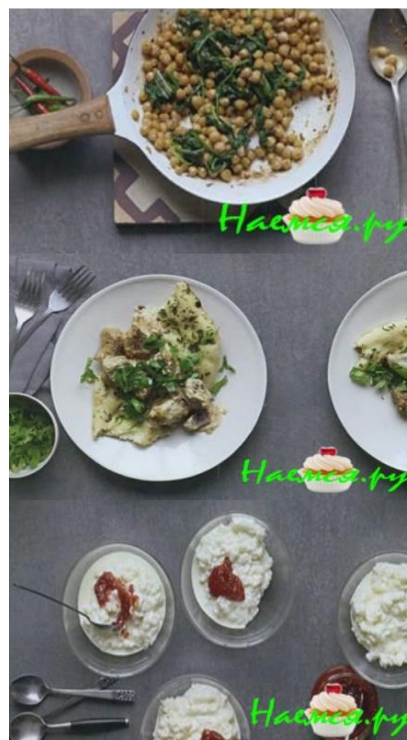
БЛИЖНЕВОСТОЧНАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 130** Пирожки-фатаеры со шпинатом и зеленым луком
- 131** Пикантная баранина с табуле
- 132** Дынно-клубничный салат с персидским мороженым



ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 133** Суфле из шпината с козым сыром
- 134** Стейки из баранины с салатом ромэн и спаржей
- 135** Сладкие гренки с малиной и рикоттой



ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

- 136** Шпинат с нутом и тмином
- 137** Корма из баранины
- 138** Ароматный рис с кардамоном



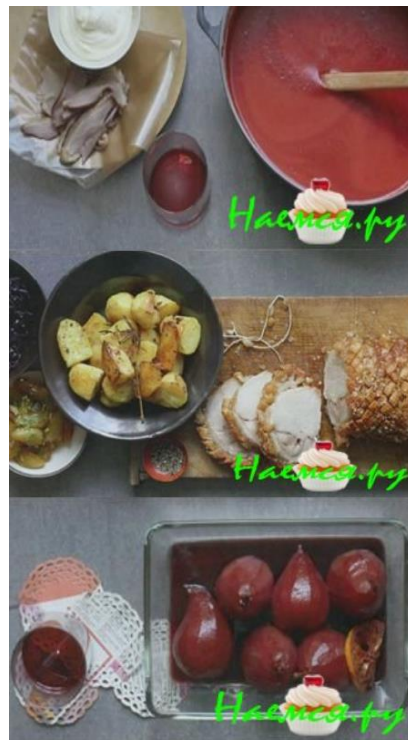
**КУХНЯ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ,
КРУГЛЫЙ ГОД**

- 139** Суп с вонголе и лапшой удон
- 140** Свинина с пореем и капустой пак-чой
- 141** Имбирная дыня



ЛЕТО

- 142** Суп из горошка с мятой и ветчиной
- 143** Пикантная свинина с гарниром из батата
- 144** Клубничное печенье



**БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ -
ЗИМА**

- 145** Свекольный суп с копченой уткой
- 146** Свинина запеченная с яблоками в карамели
- 147** Груши в глнтвейне



**ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, КРУГЛЫЙ
ГОД**

- 148** Капоната по-сицилийски
- 149** Фрикадельки по рецепту Гордона
- 150** Панна котта ванильная с черничным соусом



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

- 151** Тосты с зеленым горошком, моцареллой и пекорино
- 152** Ризотто с кабачками и белыми грибами
- 153** Клубничный салат со льдом из шампанского



ЛЕТО

- 154** Лингвини с помидорами, маслинами и каперсами
- 155** Тарт со шпинатом
- 156** Мусс из белого шоколада с вишней



ВСТУПЛЕНИЕ

Меняются времена года, а вместе с ними меняется еда которую я готовлю, и разумеется, меню наших ресторанов - ведь мне нравится использовать свежие сезонные продукты. За последний десяток лет я исколесил весь мир, изучал кухни многих стран, открывал рестораны в разных концах планеты. Меня всегда завораживали новые вкусы и незнакомые сочетание продуктов и приправ, они, как и круговорот времен года, неиссякаемый источник моего вдохновения. Мне хотелось представить вам мои любимые меню так, чтобы вы могли легко перетасовывать рецепты, составляя свои собственные варианты и учитывая при этом сезонность продуктов. Буду рад, если, воспользовавшись моими рецептами, вы научитесь готовить фантастические блюда далеких стран. Перед вами – «кулинарный конструктор», увлекательный, универсальный и удобный. Пользуйтесь с удовольствием!



Guda Kanyg



ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Советую вам всегда иметь на кухне все необходимые припасы. Если большая часть того, что может понадобиться, у вас под рукой, останется только докупить свежие продукты для конкретных блюд. У меня на кухне всегда имеются базовые ингредиенты для готовки.

МАСЛО. Обычное оливковое для жарки и тушения, масло холодного отжима для заправки, масло земляного ореха (арахисовое) для фритюра, а также ароматические масла кунжутное, масло грецкого ореха, оливковое с трюфелями.

УКСУС. Белый и красный винный уксус, выдержанный бальзамический, яблочный, хересный и солодовый.

ПРИПРАВЫ И СОУСЫ. Морская соль (например, мальдонская или флер-де-сель) и черный перец горошком, зеленый, белый и розовый перец горошком – они используются гораздо реже, вустерский соус, табаско, горчица (зерновая, английская и дижонская), томатный кетчуп.

СПЕЦИИ. Гвоздика (молотая), зерна кардамона, сельдерейная соль, порошок чили, корица (в палочках и молотая), китайская смесь «Пять специй», чеснок, кориандр (в зернах и молотый), тмин (в зернах и молотый), порошок карри, семена фенхеля, индийская приправа гарам-масала, молотый имбирь, ягоды можжевельника, зерна горчицы, мускатный орех (целый, чтобы натереть его перед самой готовкой), сладкая паприка, рыльца шафрана, звездочки аниса, сумак, куркума, стручки ванили.

ДЛЯ АЗИАТСКОЙ КУХНИ. Темный и светлый соевый соус, устричный соус, сладкий соус чили, тамариндовая паста, рыбный соус, мирин (рисовое вино), кокосовое молоко

ДЛЯ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ КУХНИ. Анчоусы в масле, черные маслины и зеленые оливки, каперсы, консервированный зеленый перец горошком, консервированные артишоки, запеченные перцы, вяленые томаты.

ПАСТА, КРУПЫ, ЛАПША И БОБОВЫЕ. Сухие спагетти, пенне, фузилли и т. д. китайская яичная лапша, рис басмати, жасминовый, для паэли и ризотто (арборио или карнароли), кускус, булгур, рисовая лапша, чечевица, сушеный или консервированный нут, фасоль флажоле и черные бобы.

ДЛЯ ВЫПЕЧКИ. Мука (обычная и самоподнимающаяся), сахар (обычный мелкий, гранулированный крупный, сахарная пудра, светло-коричневый сахар и демерара), курага, изюм, кокосовый порошок, ванильная эссенция.

СЛАДОСТИ. Миндальное печенье типа «Амаретти», жидкий мед, темный шоколад (60 -70 % какао), белый шоколад, сушеная мякоть кокоса, желатин в пластинах, бисквитное печенье типа «Савоярди».

ВИНО И ЛИКЕРЫ. Коньяк, бренди, кальвадос, ром, марсала или мадера, апельсиновый ликер «Гран Марнье», кофейный ликер «Тиа Мария», миндальный ликер «Амаретто».



ПРИМЕЧАНИЯ

- Все меню даны из расчета на 4 порции. Если хотите больше или меньше - пропорционально увеличьте или уменьшите количество продуктов.
 - В некоторых рецептах десертов (тартов, чизкейков) указано, что они рассчитаны на большое количество порций - хватит для добавки или можно подать на следующий день - в тех случаях, когда меньшее количество готовить нецелесообразно.
 - Все меры стандартные если не указано иначе.
 - 1 ч. л. имеет объем 5 мл; если не указано иначе.
 - Все травы используются в свежем виде, перец - в молотом, если не указано иначе.
 - Я советую брать фермерские яйца. При беременности или медицинских противопоказаниях избегайте рецептов в которых используются сырые яичные белки или яйца целиком, не подвергающиеся основательной тепловой обработке.
 - По мере возможности выбирайте цитрусовые, не обработанные снаружи воском, если собираетесь использовать их с цедрой.
-
- Время готовки в духовке указано для конвекционных духовок. Если она у вас обычная, увеличьте температуру на 10 - 15 °C. Некоторые духовки могут давать отклонение на 10°C в любую сторону. Словом, вам следует приспособиться к вашей собственной духовке или же проверять температуру специальным термометром. Время я указываю в качестве рекомендаций и при необходимости объясняю, какого цвета или текстуры мы хотим добиться.



ЗАКУСКИ

ОСНОВНЫЕ
БЛЮДА

ДЕСЕРТЫ



001
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С
МЯТНЫМ
СОУСОМ

чтобы излишки масла впитались; затем переложите на блюдо, в котором будете подавать.

► Сбрызните люля-кебаб соком лайма и подавайте с приготовленным соусом.

- 1 маленькая красная луковица (очистить и разрезать на четвертинки)
- 1 стручок красного перца чили (разрезать пополам, удалить семена)
- щепотка бутонов гвоздики
- 1/2 ч. л. семян фенхеля
- 1/2 ч. л. розового перца горошком (можно взять зеленый или белый)
- 1 ч. л. куркумы
- большой пучок листьев мяты морская соль
- 350 г качественного фарша из мяса молодого барашка
- 1 яичный желток
- 200 г натурального йогурта
- 1 лайм (сок и мелко натертая цедра)
- 2 ст. л. арахисового или растительного масла

002
ПИЛАВ С
КРЕВЕТКАМИ

Запекайте 10-12 минут или до тех пор, пока рис не станет мягким и не впитает почти всю жидкость.

► Выньте из духовки, дайте постоять 5 минут под бумажной крышкой, затем подавайте с припущенным шпинатом.

Вариант:

Используйте смесь морепродуктов, к примеру, тигровые креветки, мелкие кальмары, кусочки плотной белой рыбы.

- Нагрейте духовку до 200 °C. Из бумаги для выпечки вырежьте круп достаточно большой, чтобы полностью накрыть жаропрочную форму. В центре сделайте прорезь для выхода пара (сложите круг пополам и еще раз пополам, отрежьте уголок, затем снова разверните).
- В отдельной кастрюле вскипятите бульон.
- Нагрейте оливковое масло в форме для запекания, выложите в нее лук, чеснок, специи и тимьян. Потушите на среднем огне в течение 2-3 минут, всыпьте рис и хорошо перемешайте. Посолите, поперчите, потомите 1-2 минуты.
- Влейте кипящий бульон и быстро выложите креветки поверх риса в один слой. Накройте форму бумагой для выпечки и поставьте в духовку.

- 500 мл куриного бульона
 - 2 ст. л. оливкового масла
 - 1 большая луковица (очистить, мелко порубить)
 - 1 зубчик чеснока (очистить, порубить)
 - 1 ч. л. молотого тмина
 - 1 ч. л. молотого кориандра
 - 1/2 ч. л. не слишком острого порошка карри
 - 10 зерен кардамона
 - несколько веточек тимьяна (только листики)
 - 200 г риса басмати
 - морская соль, свежемолотый черный перец
 - 20 крупных тигровых креветок (нечищенных)
- Для подачи:**
- припущенный шпинат с зернами горчицы

003
АПЕЛЬСИНЫ ПО-
БОМБЕЙСКИ

- Очистите апельсины, срежьте ножом белую пленку, нарежьте мякоть кружочками. Зернышки удалите.
- Измельчите кинзу и мяту вместе с сахаром в блендере до однородной крошки.
- Выложите апельсиновые кружки порционно и посыпьте сахаром с травами.
- Украсьте гранатовыми зернами и подавайте.

- 2 средних апельсина
- пучок кинзы (30 г)
- пучок мяты (30 г)
- 150 г сахара зерна
- 1/2 граната



004
САЛАТ С
ДЫНЕЙ, ФЕТОЙ
И ФЕНХЕЛЕМ

► Добавьте в заправку рубленую мяту и полейте салат перед подачей.

- Нарезьте фенхель как можно тоньше, лучше всего с помощью ножа-мандолины. Сложите в миску с ледяной водой и отставьте в сторону.
- Взбейте венчиком винный уксус, лимонный сок и оливковое масло, приправьте солью и перцем по вкусу.
- Разрежьте дыню пополам, удалите кожицу и семена, мякоть нарежьте сначала длинными ломтиками, затем ломтики разрежьте на кусочки.
- Откиньте фенхель, промокните бумажным полотенцем и выложите на блюдо с салатными листьями. На салат уложите дыню. Сверху крошите фету.

- 2 крупных клубня фенхеля (листья удалить, очистить)
- 1 шарантская дыня (или 1/2 канталупы)
- 100 г смеси салатных листьев
- 200 г сыра фета горсть мелко рубленой мяты
- Для заправки:**
- 3 ст. л. белого винного уксуса сок 1/2 лимона
- 100 мл оливкового масла
- морская соль, свежемолотый черный перец

005
СТЕЙКИ ИЗ
ТУНЦА С
ЧЕРНЫМИ
БОБАМИ

скалки (пусть некоторые останутся целыми). Если масса суховата, добавьте еще 1 ст. л. оливкового масла и немного воды.

- Приправьте зеленым луком, кинзой и лимонным соком, хорошенько перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Поставьте в теплое место, чтобы бобы не остыли.
- Посолите и поперчите рыбные стейки, одной стороной обмакните в раздробленные семена кориандра. Нагрейте сковородку, добавьте оливковое масло и обжарьте стейки по 2 минуты с каждой стороны. Переложите на подогретую тарелку, накройте фольгой и оставьте на несколько минут.
- Разложите бобы в подогретые тарелки, поверх выложите рыбные стейки и сразу же подавайте.

- Слейте воду с замоченных бобов, выложите их в широкую сковородку, добавьте тимьян, лавровый лист, половинки луковицы и морковь. Долейте воды, чтобы покрыть бобы на 3-4 см. Доведите до кипения и готовьте на медленном огне 40-50 минут до мягкости.
- Удалите приправы, луковицу и морковь. Слейте отвар, бобы остудите.
- Разогрейте сковородку, влейте 3 ст. л. оливкового масла. Добавьте красный лук и чеснок и готовьте минут 5, часто помешивая, до мягкости. Следите, чтобы не поджарились. Добавьте бобы и прогрейте все вместе несколько минут.
- Слегка разомните бобы прямо в сковородке вилкой или кончиком

- 2 стейка желтоперого тунца по 200 г, толщиной 2 см
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 1 ч. л. зерен кориандра (раздробить)
- 1 1/2 - 2 ст. л. оливкового масла
- Бобы доlixос:**
- 200 г черных бобов (замочить на ночь в холодной воде)
- несколько веточек тимьяна
- 1 лавровый лист
- 1 луковица (очистить, разрезать пополам)
- 1 морковь (очистить, разрезать на 3 части)
- 3-4 ст. л. оливкового масла
- 2 красные луковицы (очистить, мелко порубить)
- один зубчик чеснока (очистить, мелко порубить)
- 6 стеблей зеленого лука (мелко порубить)
- горсть кинзы (порубить)
- сок 1/2 лимона (или по вкусу)

006
ЦИТРУСОВОЕ
ЖЕЛЕ С
СОУСОМ ИЗ
МАРАКУЙИ

сок.

- Выложите вперемешку дольки грейпфрутов и апельсинов в форму для паштета или террина объемом 250 мл, залейте желе и поставьте в холодильник на ночь.
- Для приготовления кули просто разрежьте маракуйю пополам, ложкой выберите мякоть с семенами и положите ее в сахарный сироп. Храните в холодильнике.
- Достаньте желе из формы: опустите ее на 2 секунды в горячую воду, опрокиньте на доску и осторожно встряхните, чтобы желе отстало от стенок. Нарежьте острым ножом на ломтики и выложите на тарелки. Подавайте с соусом из маракуйи.

- Отрежьте попки цитрусовых с обеих сторон с помощью зазубренного ножа, затем очистите фрукты от кожуры и белой оболочки. Разберите на дольки и освободите их от пленок, держа над миской с ситечком, чтобы сохранить сок. Выжмите сок из остатков.
- Выложите дольки цитрусовых на поднос, застеленный чистой льняной салфеткой, и уберите на час в холодильник, чтобы фрукты слегка подсохли и излишек сока не помешал желе застыть.
- Отмерьте 150 мл выжатого сока. Замочите пластинки желатина в миске с холодной водой. Вскипятите в кастрюльке 150 мл сахарного сиропа и снимите с огня. Отожмите пластинки желатина, опустите в горячий сироп. Размешайте до растворения желатина, затем влейте

- 1 розовый грейпфрут
- 1 желтый грейпфрут
- 2 крупных апельсина без косточек
- 2 1/2 пластинки желатина (каждая 11,5х6,5 см)
- 150 мл сахарного сиропа
- Соус из маракуйи:**
- 2 спелых плода маракуйи
- 120 мл сахарного сиропа



007
ГАСПАЧО-
«ОКРОШКА»

► Разрежьте огурец вдоль, выберите семена чайной ложкой, очистите от шкурки. Мякоть порежьте в глубокую миску.
► Добавьте помидоры, лук, чеснок, красный перец и лимонный сок. Посолите, поперчите, перемешайте.
► Залейте холодным бульоном и томатным соком, добавьте табаско, вустерский соус, базилик и эстрагон.
► Затяните миску пищевой пленкой и поставьте суп в холодильник как минимум на 2 часа, чтобы ароматы раскрылись.
► Перед подачей попробуйте, при необходимости досолите и поперчите, разлейте по охлажденным тарелкам. Отдельно подайте мисочки с оливками и огурцом, чтобы каждый мог приправить свою порцию по вкусу.

1/2 огурца
6 спелых помидоров-сливок (мелко порезать)
1 маленькая красная луковица (очистить, мелко порубить)
1 зубчик чеснока (очистить, раздавить)
1 красный болгарский перец (очистить от семян, мелко порубить)
сок 1/2 лимона
морская соль, свежемолотый черный перец
300 мл холодного куриного бульона или овощного бульона
300 мл томатного сока
капля соуса табаско
капля вустерского соуса
горсть зелени базилика (порубить)
несколько веточек эстрагона (только листики; порубить)
Для подачи:
зеленые оливки без косточек (порубить)
свежий огурец (нарезать кубиками)

008
ПАЭЛЬЯ

► Вскипятите воду. Порежьте курицу на кусочки. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде для паэльи. Добавьте лук, красный перец, чеснок, чили и тимьян. Обжарьте несколько минут на сильном огне до полуготовности.
► Посолите и поперчите кусочки курицы, выложите на сковороду к овощам вместе с кусочками чоризо и паприкой. Жарьте, часто помешивая, на быстром огне, пока курица слегка не зарумянится.
► Добавьте рис. Обжаривайте, помешивая, 2-3 минуты, затем щедро плесните хереса и долейте кипящей воды, чтобы рис был покрыт на 1 см. Доведите до кипения на медленном огне, заправьте шафраном и хорошенько перемешайте. Выложите в сковороду помидоры, посолите, поперчите. Готовьте на медленном огне минут 10-12, часто помешивая.
► Добавьте вонголе и креветки, при необходимости долейте немного кипятка и перемешайте. Готовьте на среднем огне примерно 3 минуты: креветки должны стать розоватыми, а раковины вонголе - раскрыться. В конце добавьте кальмары и горошек. Кальмары дойдут до готовности всего за 1-2 минуты (они станут непрозрачными). Попробуйте на соль-перец.
► Снимите сковороду с огня, затяните фольгой и оставьте на 5 минут, чтобы ароматы смешались. Сбрызните паэлью оливковым маслом и подавайте на стол прямо в сковороде.

2 куриных бедра без кожи и костей (всего около 180 г)
2 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи
1 луковица (очистить, порубить)
1 небольшой красный болгарский перец (очистить от семян, порубить)
2 зубчика чеснока (очистить, тонко порезать)
1 длинный стручок красного перца чили (тонко нарезать наискосок)
несколько веточек тимьяна
морская соль, свежемолотый черный перец
100 г свежих колбасок чоризо (нарезать)
1/2 ч. л. паприки
250 г риса для паэльи (или длиннозерного риса)
немного сухого хереса щедрая щепотка шафрана
2 крупных помидора (крупно порубить)
250 г свежих вонголе (хорошенько промыть)
150 г сырых королевских креветок (целиком или без головы)
150 г кальмара со щупальцами (промыть, нарезать тонкими кольцами)
150 г зеленого горошка (если используете замороженный, разморозить)

009
ШОКОЛАДНЫЙ
МУСС

► Положите батончик мюсли в морозилку на 10 минут. Растопите шоколад на водяной бане, снимите с огня, отставьте в сторону.
► Всыпьте сахар с глюкозой и водой в кастрюльку и поддержите на медленном огне до растворения сахара, изредка помешивая. Прибавьте огонь и нагревайте сироп до 120 °C (проверьте сахарным термометром или капните горячий сироп в стакан с водой: готовый сироп должен застыть прозрачной каплей).
► В чистой, обезжиренной миске взбейте яичные белки до плотных пиков. Продолжая взбивать, осторожно влейте в массу горячий сироп. Взбивайте, пока меренга не станет гладкой и блестящей; она должна увеличиться в объеме втрое, а миска тем временем остынет.
► Добавьте крем-фреш в растопленный шоколад и перемешайте до однородности. Шоколадную смесь вылейте в яичную, перемешайте, добавьте кофейный ликер (по желанию).
► Выньте батончик из морозилки, снимите упаковку, заверните в чистую льняную салфетку, положите на доску и раздробите на кусочки при помощи скалки. Высыпьте почти все крошки в мусс и аккуратно перемешайте лопаткой.
► Разложите мусс по порционным формочкам и присыпьте остатками шоколадно-медовой крошки. До подачи поставьте в холодильник на несколько часов.

150 г темного шоколада (поломать)
1 медовый батончик мюсли в шоколаде (я использую «Crunchie»)
100 г сахара
1 ч. л. сиропа глюкозы
2 ст. л. воды
белки 2 крупных яиц
100 мл крем-фреш
1-2 ст. л. любого кофейного ликера (по желанию)



010

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С. Кускус с шафраном, щепоткой соли и перца высыпьте в жаропрочную миску, залейте горячим бульоном, накройте крышкой и оставьте на 5 минут набухать.
- ▶ Острым ножом аккуратно срежьте «крышечки» (примерно 1/3) с каждого томата и отложите в сторону.
- ▶ Из помидоров ложкой удалите зернышки с соком, сложите в отдельную миску. Оставляя стенки толщиной около 1 см, выньте мякоть и мелко ее порубите.
- ▶ Добавьте в миску с соком и зернышками нарубленную мякоть помидоров, рубленую кинзу и мяту, зеленый лук,

лимонный сок, поджаренные кедровые орешки, изюм и оливковое масло. Перемешайте, приправьте солью и перцем по вкусу.

▶ Взбейте кускус вилкой и вмешайте томатно-луковую смесь. Начините помидоры, каждый накройте «крышечкой». Переложите помидоры в слегка смазанную маслом форму для духовки и выпекайте 15-20 минут до мягкости. Подавайте горячими или теплыми.

- 100 г кускуса
- щепотка рылец шафрана
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 125 мл кипящего куриного бульона или овощного бульона
- 2 крупных помидора «бычье сердце»
- горсть зелени кинзы (мелко порубить)
- горсть листьев мяты (мелко порубить)
- 3 стебля зеленого лука (тонко порезать)
- сок 1/2-1 лимона
- 30 г кедровых орешков (обжарить)
- 30 г изюма
- 2-3 ст. л. оливкового масла

ЛЕТО

011

ФОРЕЛЬ С ФЕНХЕЛЕМ И ВОДЯНЫМ КРЕССОМ

- ▶ Тонко нашинкуйте клубни фенхеля. В ступке разотрите семена фенхеля с небольшим количеством соли.
- ▶ Нагрейте 3 ст. л. оливкового масла в кастрюльке, выложите фенхель и толченые семена. Присыпьте сахаром и готовьте на сильном огне, часто помешивая, 10 минут.
- ▶ Влейте хересный уксус и готовьте еще 5 минут, чтобы фенхель стал мягким и карамелизировался.
- ▶ Острым ножом сделайте частые насечки на коже лосося. Раскалите оставшееся масло в широкой сковороде.
- ▶ Посолите и поперчите рыбу, выложите в сковороду кожей вниз и готовьте, пока не прожарятся на две трети толщины. Переверните и

дожарьте с другой стороны (еще примерно полминуты).

▶ Разложите фенхель по четырем тарелкам, поверх него – рыбу. Украсьте водяным крессом, сбрызните оливковым маслом и подавайте с молодым картофелем.

- 2 клубня фенхеля (очистить)
- 1 ч. л. семян фенхеля
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 5 ст. л. оливкового масла и еще немного
- для подачи:**
- 1 1/2 ч. л. мелкого сахара
- 1 ст. л. хересного уксуса
- 2 филе радужной форели с кожей (примерно по 150 г)
- небольшой пучок водяного кресса (хорошо промыть, стебельки удалить)

ЛЕТО

012

КЛУБНИЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ КРАМБЛ С ИМБИРЕМ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С. Разрежьте персики на половинки, удалите косточки, мякоть крупно порежьте, выложите в сухую сковороду с антипригарным покрытием вместе с клубникой, имбирем и сахаром, подлейте 2 ст. л. воды. Подержите 2 минуты на сильном огне: фрукты должны только потерять упругость. Выложите в миску и остудите.
- ▶ Чтобы приготовить крамбл, слегка раздробите фундук при помощи скалки. В большой миске смешайте муку с корицей. Кончиками пальцев вмешивайте в муку масло, чтобы получилась крупная крошка. Добавьте толченый фундук и сахар демерара.
- ▶ Ложкой разложите фрукты по четырем порционным формочкам

для запекания. Равномерно присыпьте масляной крошкой и поставьте формочки на противень. Выпекайте 15-20 минут, чтобы верх стал золотистым и хрустящим.

▶ Отставьте крамбл на несколько минут, затем подавайте, полив сливками или заварным кремом.

- 3 спелых персика
- 300 г клубники (оборвать плодоножки, разрезать на четвертинки)
- 2 кусочка консервированного корня имбиря (мелко порезать, вынув из сиропа)
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. воды
- Крамбл:**
- 50 г поджаренного фундука
- 70 г муки
- щепотка молотой корицы
- 25 г холодного сливочного масла (маленькими кусочками)
- 50 г сахара демерара
- Для подачи:**
- сливки или заварной крем

ЛЕТО



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

013 СУП ИЗ ВОДЯНОГО КРЕССА СО ШПИНАТОМ

охлажденным тарелкам. По желанию добавьте в каждую тарелку несколько кубиков льда и приправьте перцем.

- ▶ Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле. Добавьте лук, картофель и обжаривайте на небольшом огне, часто помешивая, около 10 минут до мягкости (но не зажаривайте).
- ▶ Добавьте водяной кресс и шпинат, влейте бульон, чтобы овощи были полностью им покрыты. Доведите до кипения, посолите, поперчите, влейте лимонный сок. Немного припустите кресс и шпинат в бульоне. Снимите с огня.
- ▶ Пробейте суп блендером в два приема. Перелейте в широкую миску и полностью охладите. Затяните миску пищевой пленкой и оставьте на несколько часов или на всю ночь.
- ▶ Перед подачей вмешайте крем-фреш и разлейте суп по

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица (очистить, мелко порубить)
- 1 небольшая картофелина весом около 150 г (почистить, нарезать ломтиками)
- 300 г водяного кресса (промыть, стебельки оторвать)
- 75-100 г молодых листьев шпината
- 800 мл овощного или куриного бульона
- морская соль, свежемолотый черный перец
- немного лимонного сока

Для подачи:
3-4 ст. л. крем-фреш кубики льда (по желанию)

014 ЛОСОСЬ В ТЕСТЕ

- ▶ На слегка присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто толщиной около 3 мм прямоугольником такого размера, чтобы можно было завернуть рыбу.
- ▶ Уложите рыбный «сэндвич» в центр прямоугольника из теста, свободное пространство смажьте яйцом. Сверните края теста аккуратным «конвертом», обрежьте лишнее и зашипите. Осторожно переверните рыбный «конверт» швом вниз и выложите на подготовленный противень.
- ▶ Смажьте тесто желтком. Тупой стороной ножа сделайте насечки в виде рыбной чешуи или сетки. Посолите, поперчите, прикройте полотенцем и уберите на 15 минут в холодильник. Тем временем нагрейте духовку до 200 °С.
- ▶ Выпекайте семгу в тесте 20-25 минут, до золотистой хрустящей корочки. Проверьте готовность деревянной шпажкой. При средней степени прожарки рыбы шпажка останется теплой. Обжигая горячая шпажка говорит о том, что рыба полностью пропеклась.
- ▶ Оставьте на 5 минут остыть, затем нарежьте на порции зубчатым ножом. Подавайте с голландским соусом, молодым картофелем и брокколи или зеленым горошком с мятой.

- 2 клубня фенхеля (очистить)
 - 1 ч. л. семян фенхеля
 - морская соль, свежемолотый черный перец
 - 5 ст. л. оливкового масла и еще немного
- для подачи:**
1 1/2 ч. л. мелкого сахара
1 ст. л. хересного уксуса
2 филе радужной форели с кожей (примерно по 150 г)
небольшой пучок водяного кресса (хорошо промыть, стебельки удалить)

015 ЛЕТНИЙ ПУДИНГ

- ▶ В миске аккуратно перемешайте ягоды с сахаром и ликером. Нагрейте антипригарную сковороду, выложите ягоды. Прогрейте на среднем огне 3-4 минуты, пока ягоды не пустят сок. Переложите в сито и оставьте на 10 минут над миской, чтобы сок стек.
- ▶ Выстелите пищевой фольгой форму для пудинга объемом 700 мл (или похожую емкость). Снимите с хлеба корки и разрежьте мякиш на 5-6 ломтиков толщиной около 1 см.
- ▶ Вырежьте (лучше специальной формочкой) из одного хлебного ломтя круг по размеру дна формы, из другого - круг побольше, чтобы накрыть пудинг сверху (при необходимости хлебные пласты можно уложить внахлест). Остальной хлеб нарежьте так, чтобы можно было покрыть стенки формы получившимися кусками, укладывая их слегка внахлест.
- ▶ Обмакните хлебные заготовки одной стороной в ягодный сироп и «обклейте» ими дно и стенки формы.
- ▶ Выложите в форму ягоды, обмакните в сироп куски хлеба, подготовленные для верхней части пудинга, и закройте ими ягодную начинку. При помощи ложки пролейте хлеб остатками сиропа. Затяните пищевой пленкой и поставьте форму на блюдо - на случай протечки. Сверху положите тарелку и придавите гнетом. Уберите на ночь в холодильник.
- ▶ Перед подачей снимите пищевую пленку и опрокиньте пудинг на широкое блюдо. Снимите форму, удалите фольгу. Подавайте пудинг со сливками.

- 650 г ассорти спелых ягод, например, малины, черники, красной смородины, ежевики и клубники (крупные ягоды разрезать пополам)
- 25-40 г мелкого сахара (по вкусу, в зависимости от сладости ягод)
- 3-4 ст. л. черносмородинового ликера или кирша
- 300 г черствого белого хлеба
- сливки для подачи



016

БРУСКЕТТА С ПОМИДОРАМИ И ВЕТЧИНОЙ

- Помидоры-сливки порежьте крупными кусками (черри -на четвертинки), сложите в миску, добавьте базилик, уксус, оливковое масло, соль и перец. Аккуратно перемешайте и оставьте минут на 5.
- Поджарьте кусочки чиабатты с обеих сторон, затем одну сторону каждого куска натрите чесноком.
- Разложите чиабатту по тарелкам, на каждый ломтик выложите ложкой томаты. Накройте каждую брускетту двумя полосками пармской ветчины и сразу же подавайте.

3 спелых ароматных помидора-сливки или 8 штук черри
несколько листиков базилика (порвать)
1 ч. л. красного винного уксуса
1/2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
морская соль, свежемолотый черный перец
4 толстых ломтя чиабатты
1 крупный зубчик чеснока (разрезать пополам)
8 ломтиков пармской ветчины

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

017

САРДИНЫ НА ГРИЛЕ С СОУСОМ ГРЕМОЛАТА

- Приготовьте гремолату: смешайте в миске оливковое масло, чеснок, цедру и сок лимона, рубленую зелень петрушки. Посолите и поперчите по вкусу. Отставьте в сторону, пока будете готовить сардины.
- Хорошенько раскалите гриль или барбекю. Промокните сардины насухо бумажным полотенцем, натрите оливковым маслом и выложите сардины рядом на решетку барбекю или на сковородку-гриль. Посолите и поперчите.
- Присыпьте сардины розмарином, выдавите сверху лимонный сок. Жарьте на гриле по 4-5 минут с каждой стороны, поливая выделяющимся при жарке соком.

12 свежих сардин (промыть, выпотрошить)
немного оливкового масла
горсть веточек розмарина (только листочки)
1 лимон (разрезать пополам)
Гремолата:
100 мл оливкового масла
2 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
1 лимон (сок и натертая цедра)
горсть рубленой зелени петрушки
морская соль, свежемолотый черный перец

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

018

НЕКТАРИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МИНДАЛЬНЫМ КРЕМОМ

- Нагрейте духовку до 200 °С. Разрежьте нектарины пополам, удалите косточки, разложите срезами вверх на слегка смазанный растительным маслом противень.
- Присыпьте нектарины сахарной пудрой, в каждую выемку от косточки положите по кусочку сливочного масла. Запекайте 10-12 минут или пока сахар не превратится в светлую карамель. Выложите нектарины в мелкие тарелки по две половинки на порцию и дайте немного остыть (минут 5).
- Чтобы приготовить ореховый крем, взбейте сливки до мягких пиков. В отдельной миске смешайте маскарпоне с ликером «Амаретто» (или молоком), чтобы получить более легкую

4 спелых, но твердых нектарина
немного растительного масла
3-4 ст. л. сахарной пудры
несколько кусочков сливочного масла
Миндальный крем:
150 мл жирных сливок
250 г сыра маскарпоне
1 ст. л. ликера «Амаретто» (или молока)
50 г миндального печенья типа «Амаретти»
(раскрошить не очень мелко)

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО

текстуру, затем вмешайте взбитые сливки. Добавьте две трети крошек печенья и переложите крем в чашку, в которой будете подавать. Посыпьте сверху оставшимися крошками.

- Подавайте нектарины с кремом.



019 ОГУРЕЧНЫЙ СУП С АВОКАДО

- ▶ Огурцы очистите, разрежьте вдоль на четвертинки, удалите семена. Одну четвертинку заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник. Остальные огурцы крупно порежьте, сложите в блендер и измельчите до однородной массы, добавив лимонный сок.
- ▶ Авокадо разрежьте пополам, удалите косточки и очистите от кожуры. Одну половину авокадо сбрызните лимонным соком, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник.
- ▶ Остальные авокадо переложите в блендер. Хорошо взбейте вместе с огуречным пюре, йогуртом и соусом табаско. Щедро приправьте солью и перцем, добавьте лимонный сок по вкусу. До

2 крупных огурца около 400 г каждый (положить в холодильник)
сок 1 лимона (или по вкусу)
2 спелых авокадо
2 ст. л. греческого йогурта
капля соуса табаско
морская соль и свежемолотый черный перец
1/2 красной луковицы (мелко порубить)
1 помидор-сливка (семена удалить, мякоть мелко порезать)
1 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи
3-4 листа базилика (мелко порвать)

поддачи поставьте в холодильник.

- ▶ Для заправки нарежьте кубиками отложенные половину авокадо и четверть огурца, смешайте с красным луком и томатом. Добавьте оливковое масло и базилик.
- ▶ Попробуйте готовый суп, при необходимости досолите и поперчите. Если консистенция получилась слишком густой, разбавьте небольшим количеством холодной воды.
- ▶ Разлейте суп по охлажденным тарелкам, в центр каждой порции выложите заправку. Сбрызните оливковым маслом и поперчите.

020 ТУШЕНЫЙ НУТ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ И ЧОРИЗО

- ▶ Нагрейте 2 ст. л. оливкового масла в большой широкой сковороде, выложите красный лук, перец и чоризо. Обжаривайте несколько минут, затем добавьте чеснок.
- ▶ Продолжайте жарить еще пару минут, влейте уксус и херес, прокипятите, чтобы жидкость выпарилась.
- ▶ Добавьте нут, перемешайте и готовьте несколько минут, затем влейте куриный бульон и варите 10 минут на небольшом огне.
- ▶ В отдельной сковороде обжарьте тигровые креветки в оставшемся оливковом масле по 30-45 секунд с каждой стороны. Готовые креветки добавьте к нуту вместе со шпинатом. Слегка припустите шпинат, затем присыпьте готовое блюдо базиликом, посолите,

3 ст. л. оливкового масла
1 маленькая красная луковица (очистить, мелко порубить)
4 свежих тонкокожих сладких перца (семена удалить, мякоть порезать квадратами по 2 см)
150 г колбасок чоризо (нарезать кружочками)
2 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
1 1/2 ст. л. хересного уксуса
3 ст. л. сухого хереса
600 г готового турецкого гороха нут (консервированного или заранее отваренного; жидкость слить)
100 мл куриного бульона
20 сырых тигровых креветок (очистить, удалить кишечные вены и головы)
70 г листьев молодого шпината (промыть)
большая горсть листиков базилика (порвать)
морская соль, свежемолотый черный перец

поперчите и подавайте.

021 ЛАЙМОВЫЙ МУСС

- ▶ Замочите пластинки желатина в холодной воде на несколько минут.
- ▶ Тем временем влейте лаймовый сок в мерную чашку и долейте холодной водой до 150 мл. Вылейте в кастрюльку и всыпьте половину сахара. Варите на медленном огне, пока сахар не растворится, затем прибавьте огонь и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня.
- ▶ Отожмите пластинки желатина, опустите в лаймовый сироп и размешайте, чтобы желатин растворился. Оставьте до полного остывания.

- ▶ Хорошенько взбейте миксером яичные белки в чистой, обезжиренной миске. Оставшийся сахар всыпьте в белки по 1 ст. л., продолжая взбивать до плотных пиков.

1 1/2 пластинки желатина (каждая размером 11,5х6,5 см)
100 мл сока лайма (3-4 лайма)
цедра 1 лайма
120 г сахара
2 белка крупных яиц 150 мл крем-фреш

- ▶ В отдельной миске слегка взбейте крем-фреш, потом осторожно вмешайте венчиком полностью остывший лаймовый сироп: смесь получится довольно жидкая. Вмешайте взбитую меренгу и разложите смесь по порционным бокалам (объемом не меньше 175 мл).
- ▶ Охлаждайте мусс несколько часов, а лучше всего всю ночь, чтобы текстура уплотнилась. Перед подачей украсьте цедрой лайма и подавайте, если хотите, с печеньем.



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

022

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ПОРЕЯ И АВОКАДО

- Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле. Выложите лук-порей и репчатый лук, немного посолите и поперчите. Перемешайте, накройте крышкой и потомите овощи на медленном огне 5 минут до мягкости.
- Снимите крышку, немного прибавьте огонь и плесните вина. Пусть покипит и упарится до консистенции густого соуса. Потом добавьте картофель и букет гарни.
- Влейте бульон и доведите до кипения. Посолите, поперчите, накройте крышкой и варите на среднем огне 10-15 минут до готовности картофеля. Снимите суп с огня и удалите из кастрюли букет гарни. Остудите.

2 ст. л. оливкового масла
250 г лука-порея (только белая часть; мелко порубить)
1 луковица (очистить, мелко порубить)
морская соль, свежемолотый черный перец
немного сухого белого вина
1 картофеля весом около 150 г (почистить, нарезать ломтиками)
букет гарни (веточка тимьяна, лавровый лист, несколько стеблей петрушки; связать шпагатом или ниткой)
750 мл овощного или куриного бульона
1 крупный спелый авокадо и еще немного для украшения
сок 1/2 лимона (или по вкусу)

023

МОРСКОЙ ЧЕРТ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

- Нагрейте духовку до 200 °C и прогрейте в ней жаропрочную форму.
- Картофель отварите в подсоленной воде до мягкости.
- Тем временем выложите рыбу на доску и удалите серые пленки. Смешайте в тарелке «Пять специй», паприку и соль, обваляйте рыбу со всех сторон.
- Нагрейте оливковое масло в сковороде с толстым дном и обжарьте рыбные филе (если необходимо, по очереди) по 1,5-2 минуты с каждой стороны до приятной золотистой корочки.
- Переложите рыбу в подогретую форму и запекайте в духовке 8-10 минут до готовности. Затем достаньте форму из духовки, накройте

2 филе морского черта без кожи по 170 г
1 ч. л. китайской смеси «Пять специй»
1 ч. л. сладкой паприки
1 ч. л. соли
2 ст. л. оливкового масла
горсть рубленой зелени петрушки
четвертинки лимона для украшения
Гарнир из картофеля:
750 г молодого картофеля (поскрести кожуру щеткой)
морская соль, свежемолотый черный перец
2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
немного лимонного сока
200 г консервированных печеных перцев в масле (масло слить, перцы нарезать)
75 г маслин без косточек (крупно порубить)
горсть листьев базилика (порвать)

024

АБРИКОСЫ В СИРОПЕ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

- Вылейте сахарный сироп в широкую неглубокую кастрюлю. Разрежьте стручок ванили вдоль пополам и тупой стороной ножа выскребите зернышки. Отправьте зернышки в сироп вместе с половинками ванильного стручка, корицей, лемонграссом, зернами кориандра и перцем горошком. Доведите до кипения на медленном огне.
- Положите абрикосы в сироп со специями и проварите 3-5 минут до мягкости, но не переваривайте. В процессе варки пару раз осторожно переворачивайте абрикосы. Вытащите из сиропа шумовкой и опустите в миску с холодной водой, чтобы остудить; затем выложите на доску.
- Процедите сироп через ситечко в большую миску. Очистите

750 мл сахарного сиропа
1 стручок ванили
1/2 палочки корицы
1 стебель лемонграсса (разрезать пополам)
1/2 ч. л. семян кориандра
1/2 ч. л. черного перца горошком
8-12 спелых свежих абрикосов (в зависимости от размера)
заварной крем для подачи



025

КИББЕ С САЛАТОМ ИЗ ОГУРЦОВ И ФЕТЫ

- Для начинки нагрейте оливковое масло в большой кастрюле и обжарьте половину лука до мягкости вместе с кедровыми орешками. Добавьте 250 г фарша и, приправив корицей, солью и перцем, равномерно подрумяньте при помешивании. Добавьте кинзу, перемешайте, остудите.
- Залейте булгур холодной водой, чтобы крупа была покрыта жидкостью на 1 см, и замочите на 15 минут. Измельчите в кухонном комбайне до однородной консистенции оставшийся фарш вместе со второй половиной лука, тмином, солью и перцем. Выложите в миску, добавьте булгур и хорошо вымешайте,
- Разделите фарш с булгуром на кусочки размером с яйцо и скатайте

их в шарики. Пальцем проделайте в них углубления и заполните начинкой. Затем придайте им форму продолговатых котлеток. Если шарики потрескаются, смочите поверхность водой и покатайте ладонях.

► Нарезьте огурец кубиками, перемешайте с цедрой и соком лайма, посолите, поперчите, добавьте фету. Для соуса смешайте йогурт с мятой, солью и перцем.

► Нагрейте масло в подходящей глубокой сковороде с толстым дном. Обжарьте мясные шарики во фритюре небольшими порциями по 6-8 минут до приятной золотистой корочки. Выложите на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла.

► Подавайте мясные шарики с мятным йогуртовым соусом и огуречным салатом.

1/2 ст. л. оливкового масла
2 луковицы (очистить, мелко порубить)
30 г кедровых орешков
600 г свежего фарша из мяса молодого барашка
1/2 ч. л. молотой корицы
морская соль, свежемолотый черный перец
1 ст. л. рубленой зелени кинзы
175 г мелкого булгура
½ ч. л. молотого тмина
растительное масло для фритюра

Салат из огурцов и феты:

1/2 огурца (разрезать пополам, удалить семена и очистить от кожицы)

1 лайм (натертая цедра и сок)

50 г феты кусочками

Соус из йогурта с мятой:

200 г греческого йогурта

10 листиков мяты (мелко порубить)

026

СИБАС В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ С БАКЛАЖАНАМИ

- Уложите рыбу в неглубокое блюдо. Смешайте все специи с маслом и натрите рыбу. Накройте и оставьте на пару часов мариноваться в прохладном месте.
- Чтобы приготовить баклажаны с помидорами, пересыпьте ломтики баклажанов солью и выложите в дуршлаг оставьте минут на 30, чтобы ушла горечь. Сполосните баклажаны холодной водой и подсушите бумажным полотенцем.
- Нагрейте духовку до 200 °С. В кувшине смешайте гранатовый сок, чили, коричневый сахар, кинзу и лимонный сок.
- Выложите виноградные листья на чистую поверхность и на каждый лист уложите филе окуня шкуркой вниз. Посолите,

полейте гранатовым соком со специями.

► Сверните виноградные листья конвертиками и закрепите зубочистками.

► Запекайте в духовке 8-10 минут до готовности рыбы (проткните ножом: филе должно легко распадаться на волокна).

► Тем временем нагрейте вок и налейте в него 4 ст. л. ложки оливкового масла. Обжарьте баклажаны в течение 5 минут до мягкости и золотистой корочки, затем добавьте тмин и помидоры и готовьте еще пару минут. Посыпьте кинзой.

► Подавайте рыбу в виноградных листьях вместе с баклажанами.

4 филе окуня с кожей примерно по 150 г
1/2 ч. л. свежемолотого черного перца
1/2 ч. л. молотого тмина
1/2 ч. л. порошка имбиря
1/2 ч. л. молотого душистого перца
1/2 ч. л. молотой корицы
1/2 ч. л. свеженатертого мускатного ореха
3 ст. л. оливкового масла
75 мл гранатового сока
1/2 стручка красного перца чили (очистить от семян, мелко порезать)
1 ч. л. коричневого сахара
2 ч. л. молотой зелени кинзы
1 ч. л. лимонного сока
4 виноградных листа в вакуумной упаковке
морская соль
Гарнир:
2 средних баклажана или 1 крупный (нарезать)
4 ст. л. оливкового масла
1/ ч. л. молотого тмина
16 помидоров черри (разрезать на половинки)
горсть зелени кинзы (крупно порвать)

027

ПОНЧИКИ ПО-ЛИВАНСКИ С МЕДОВЫМ МОРОЖЕНЫМ

- Нагрейте молоко и сливки в кастрюльке с толстым дном почти до кипения. Венчиком взбейте в миске яичные желтки с сахаром и медом, влейте горячее молоко со сливками. Процедите смесь в чистую кастрюлю и варите, помешивая, на медленном огне, пока не загустеет (проверьте ложкой: смесь не должна стекать). Перелейте в холодную миску и остудите. Готовьте в мороженице, пока масса не приобретет густую консистенцию. Переложите в подходящую емкость и уберите в морозильник.
- Приготовьте тесто для пончиков: просейте муку с солью и содой в глубокую миску и добавьте йогурт. Вымешайте до гладкости.
- Сварите сироп: нагрейте ингредиенты в небольшой кастрюльке

до растворения сахара, затем доведите до кипения; сохраните в тепле.

► Налейте масло слоем 4-5 см в глубокую кастрюлю с толстым дном, раскалите почти до дыма. Опускайте чайной ложкой комочки теста по несколько штук в горячее масло, оставляя между ними промежутки. Жарьте пончики около минуты до золотистой корочки, пока они не всплывут на поверхность. Вынимайте шумовкой на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Поджарив все пончики, окуните их в сироп,

► Выложите пончики в сиропе порционно на тарелки, рядом - шарик медового мороженого. Присыпьте фисташками и подавайте.

500 г муки щепотка соли
1/2 ч. л. соды
475 г натурального йогурта
растительное масло для фритюра
Сироп:
75 г сахара
2 ст. л. сока лайма
3 ст. л. воды
мелко натертая цедра 1 лайма
Медовое мороженое:
500 мл цельного молока
500 мл жирных сливок
10 яичных желтков
100 г мелкого сахара
100 г меда
фисташки (для украшения; крупно порубить)



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

028 РИСОВАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ И ТАЙСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

- Вскипятите воду. Выложите в глубокую жаропрочную миску рисовую лапшу и залейте ее кипятком, чтобы она была полностью им покрыта. Затяните миску пищевой пленкой и оставьте до почти полной готовности лапши (аль денте). Откиньте и сразу же сбрызните кунжутным маслом, чтобы не слиплась.
- Стручки гороха отварите в кипящей воде до готовности, но следите, чтобы горох не потерял цвет. Остудите, бросив стручки в миску с ледяной водой; откиньте. Разрежьте каждый стручок по диагонали на 2-3 части. Перцы разрежьте пополам, удалите семена и нашинкуйте мякоть тонкими длинными полосками.

Тонко порежьте перья зеленого лука по диагонали.

- Взбейте все ингредиенты для заправки в миске вилкой.
- Выложите креветки, лук, горох и перцы в глубокую миску, добавьте лапшу, кинзу и семена кунжута. Заправьте соусом и хорошо перемешайте. Подавайте сразу или храните в холодильнике.

100 г тонкой рисовой лапши
немного кунжутного масла
200 г стручкового (или сахарного) гороха
2 крупных сладких перца (красных или оранжевых или по одному каждого цвета) 2 стебля зеленого лука 200 г вареных очищенных креветок горсть зелени кинзы 1 ст. л. поджаренных кунжутных семян

Тайская заправка:

1 луковица шалота (очистить, мелко порубить)
2 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
1 небольшой стручок красного перца чили (мелко порубить, удалив семена)
2-3 ст. л. сока лайма (или больше, если хотите)
2 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. пальмового (или коричневого) сахара
2 ст. л. кунжутного масла

029 ЛОСОСЬ С КАПУСТОЙ ПАК-ЧОЙ И ШИИТАКЕ

- Проверьте, не осталось ли в филе лосося косточек, если нашли - удалите пинцетом. Смешайте все ингредиенты для маринада в небольшой миске и намажьте получившейся пастой каждое филе.
- Уложите филе лосося на блюдо, затяните пищевой пленкой и уберите в холодильник мариноваться как минимум на полчаса, а лучше на ночь.
- Срежьте грубые нижние части черешков, разберите на листья. Отделите зеленые листья и отложите в сторону, черешки тонко порежьте. У грибов шиитаке удалите жесткие ножки, шляпки крупно порежьте.
- Нагрейте духовку до 220 °C. Поставьте в нее рыбное филе на 5-7 минут, выложив его на антипригарный противень. Рыба должна

4 филе лосося без кожи по 140 г (с широкого края)

Маринад:

2 ст. л. пасты мисо
1 ст. л. мирина
1/2 ст. л. кунжутного масла
1/2 ст. л. саке
1/2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. сахара или меда свежемолотый черный перец

Пак-Чой и Шиитаке:

500 г капусты пак-чой (промыть, обсушить)
200 г грибов шиитаке (почистить, ножки отрезать)
1 ст. л. арахисового масла
1 зубчик чеснока (очистить, мелко порубить)
кусочек свежего корня имбиря (очистить, порезать)
морская соль, свежемолотый черный перец
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. рыбного соуса
2 ч. л. рисового винного уксуса
1 ст. л. кунжутных семян для посыпки

пропечься по краям, но в середине остаться полусырой: при нажатии филе будет слегка пружинить.

Переложите рыбу на подогретую тарелку и уберите в теплое место.

- Нагрейте масло в воке или просто в большой сковороде на среднем огне. Добавьте чеснок и имбирь, обжарьте их до золотистого цвета (1-2 минуты, не больше). Засыпьте грибы, слегка посолите и поперчите; обжаривайте, помешивая, около 2 минут, пока влага не выпарится. Добавьте листья и черешки китайской капусты, затем соевый и рисовый соус и рисовый уксус. Обжарьте в течение одной минуты, чтобы листья слегка размягчились.

- Выложите филе лосося порционно на подогретые тарелки, рядом - гарнир из грибов и овощей. Присыпьте семенами кунжута и подавайте с рисом на пару.

030 СЕМИФРЕДО ИЗ ЛИМОНА И ЛАЙМА С БАЗИЛИКОМ

- Застелите литровую прямоугольную форму для кекса пищевой пленкой. Сахар с водой нагревайте, изредка помешивая, в небольшой кастрюльке на медленном огне, пока сахар не растворится. Прибавьте огонь и кипятите сироп 5-7 минут он должен слегка карамелизоваться по краям и прогреться до 120 °C (проверьте сахарным термометром или капните горячим сиропом в стакан с водой- готовый сироп должен застыть прозрачной каплей).
- Влейте желтки в миску и взбейте их миксером добела. Когда сироп будет готов, снимите его с огня и тонкой струйкой влейте в желтки, не переставая взбивать. Взбивайте на максимальной скорости, пока смесь не остынет; она увеличится в объеме и станет

150 г мелкого сахара
100 мл воды
5 крупных свежих яичных желтков
300 мл жирных сливок
2 лайма (мелко натертая цедра и сок)
1 лимон (мелко натертая цедра и сок)
горсть листьев базилика (тонко нашинковать) и еще несколько целых листиков для украшения

похожа на густую пену.

- Осторожно взбейте сливки с соком лайма и лимона до мягких пиков. Вмешайте в яичную массу добавьте цедру и базилик. Влейте в подготовленную форму для кекса, затяните пищевой пленкой и уберите в морозильник до застывания (на 4-5 часов или на всю ночь).

- Минут за 20 до подачи опрокиньте форму с семифредо на овальное блюдо, поставьте в холодильник. Когда десерт слегка подтает, снимите пленку и нарежьте теплым ножом. Разложите на порции и украсьте базиликом.



031

ТОСТЫ С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМ ШАЛОТОМ И ГРИБАМИ

- ▶ Нагрейте оливковое масло в широкой сковороде с толстым дном и добавьте шалот, тимьян, чеснок, немного соли и перца. Обжаривайте 3-4 минуты на среднем огне до полуготовности.
- ▶ Всыпьте сахар и увеличьте огонь. Готовьте, помешивая, еще несколько минут: шалот должен слегка карамелизоваться.
- ▶ Добавьте грибы и сливочное масло. Обжаривайте, помешивая, пару минут, затем плесните хересный уксус и еще немного посолите и поперчите. Выпаривайте жидкость одну-две минуты. Удалите чеснок. Присыпьте рубленой петрушкой.

▶ Поджарьте хлеб с обеих сторон и разложите порционно по подогретым тарелкам.
▶ На каждый тост выложите луково-грибную смесь и перед подачей по желанию сбрызните оливковым маслом.

2 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи
6 луковиц бананового шалота или 12 обычного (очистить, тонко порезать)
несколько веточек тимьяна (только листики)
1 зубчик чеснока (не чистить, раздавить)
морская соль, свежемолотый черный перец
1 ч. л. сахара
400 г грибов портобелло (почистить, нарезать)
несколько кусочков сливочного масла
немного хересного уксуса
горсть рубленой зелени петрушки
4 толстых ломтя деревенского белого хлеба

ОСЕНЬ

032

МОРСКОЙ ЯЗЫК В ПЕРГАМЕНТЕ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °C. Вырежьте из бумаги для выпечки 8 квадратов размером 30х30 см.
- ▶ Морковь, порей и зеленый лук тонко нарежьте наискосок. Перемешайте овощи с чесноком, розмарином и тимьяном. Выложите смесь аккуратными кучками посередине бумажных листов.
- ▶ Приправьте рыбные филе солью и перцем, сверху положите веточки укропа. Сверните филе рулетиками, чтобы укроп оказался внутри, и выложите по два рулетика на каждую овощную горку. Сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите.
- ▶ Закройте овощи с рыбой оставшимися квадратами пергамента и закрутите края с трех сторон, чтобы получились конвертики. Когда дойдете до четвертой, незакрытой стороны, аккуратно влейте внутрь каждого конвертика вино и немного воды. Закрутите края бумаги и выложите конвертики на большой противень. Запекайте около 20 минут.
- ▶ Выложите конвертики на большие подогретые тарелки. Подайте на стол и кухонными ножницами надрежьте каждый конверт по центру. Подавайте с фасолью или картофелем.

2 маленькие морковки (очистить)
2 небольших стебля порея (только белая часть)
3-4 стебля зеленого лука
4-5 зубчиков чеснока (не чистить, разрезать пополам)
несколько веточек розмарина (только листочки)
несколько веточек тимьяна
8 филе морского языка без кожи по 150-175 г
морская соль, свежемолотый черный перец
несколько веточек укропа
немного оливкового масла около
100 мл сухого белого вина

ОСЕНЬ

033

ПЕЧЕННЫЕ СЛИВЫ С МИНДАЛЬНОЙ КРОШКОЙ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °C. Разрежьте сливы пополам и удалите косточки. Выложите половинки слив срезом вверх в большую, смазанную маслом форму для запекания. Сбрызните ликером.
- ▶ Измельчите печенье скалкой в крупную крошку.
- ▶ Посыпьте сливы крошками печенья, в каждую половинку положите маленький кусочек сливочного масла.
- ▶ Выпекайте 10-15 минут, в зависимости от спелости слив, чтобы фрукты стали мягкими, но не потеряли форму. Немного остудите. Подавайте теплыми с греческим йогуртом.

500 г спелых, но крепких слив
несколько небольших кусочков сливочного масла
2-3 ст. л. черносмородинового ликера или марсалы
30 г миндального печенья типа «Амаретти»
греческий йогурт для подачи

ОСЕНЬ



034 ХАМОН С ЧЕСНОКОМ, НУТОМ И МАСЛИНАМИ

- Нагрейте оливковое масло в сотейнике на медленном огне. Добавьте чеснок и обжаривайте около минуты, чтобы масло пропиталось чесночным ароматом.
- Выложите нут в масло, прибавьте огонь до среднего, посолите и поперчите по вкусу. Прогревайте около 5 минут, время от времени помешивая, затем добавьте маслины и снимите сотейник с огня.
- Разложите нут с чесноком и маслинами по тарелкам и поверх каждой порции выложите ломтики хамона. Подавайте блюдо теплым.

3 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока (очистить, тонко порезать)
150 г консервированного нута (жидкость слить, горох промыть водой)
морская соль, свежемолотый черный перец
100 г маслин (порезать пополам, косточки удалить)
8 ломтиков хамона иберико

035 ЖАРЕНый ХЕК С ТОМАТНЫМ РЕЛИШЕМ

- Проверьте, не осталось ли в филе хека косточек, если нашли - удалите пинцетом. Рыбу посолите и поперчите.
- Налейте 2 ст. л. оливкового масла в холодную сковородку и выложите филе хека шкуркой вниз.
- Медленно прогрейте сковородку на небольшом огне, затем через пару минут увеличьте огонь до среднего (медленное нагревание нужно для того, чтобы филе не потеряло форму). Поджарьте до золотистой хрустящей корочки: рыба должна пропечься на две трети толщины.
- Переверните, обжаривайте с другой стороны не больше минуты. Переложите на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы

4 филе хека по 175 г
морская соль, свежемолотый черный перец
3 ст. л. оливкового масла
250 г спелых помидоров черри или некрупных помидоров-сливок (порезать четвертинками)
пучок зеленого лука (примерно 8 стеблей, порубить)
1 ч. л. сахара
немного белого винного уксуса
несколько веточек тимьяна (только листики)
небольшая горсть зелени кинзы (порубить)

впитались излишки масла; сохраните в тепле.

- Долейте в сковороду 1 ст. л. оливкового масла и в течение 1 минуты обжарьте в ней помидоры с зеленым луком. Добавьте сахар, плесните винного уксуса. Тушите на сильном огне 1-2 минуты, чтобы уксус выпарился, а помидоры сделались мягкими, но не потеряли форму.
- Хорошо посолите и поперчите, перемешайте с травами. Разложите филе хека шкуркой вверх на подогретые тарелки, сверху добавьте томатный релиш. Сразу же подавайте с молодым картофелем или пюре.

036 ИНЖИРНО- МИНДАЛЬНЫЙ ТАРТ

- Для начала приготовьте франжипан - миндальную начинку. В миске разотрите сливочное масло с сахаром, затем постепенно вмешайте яйцо, чтобы получилась однородная смесь. Всыпьте миндальную крошку и муку, вмешайте до гладкости. Накройте миску и дайте постоять несколько минут.
- Разогрейте духовку до 200 °С. На слегка присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто до толщины 3 мм. При помощи небольшой тарелки или блюда вырежьте к круга. Внутри каждого, отступив на 1 см от краев, прочертите ножом круги поменьше, только не прорежьте тесто насквозь.
- Переложите лепешки на большой противень и смажьте края

яичным желтком. В центр каждого круга выложите тонким слоем миндальную начинку.

- Нарезьте инжир кружочками поперек, разложите внахлест поверх миндальной начинки. Слегка присыпьте сахаром и выпекайте до золотистой хрустящей корочки (около 20 минут). Края теста вокруг начинки поднимутся и станут пышными.
- Теплые тарты полейте небольшим количеством меда, чтобы инжир красиво блестел. Немного остудите и подавайте со сливками.

150 г готового слоеного теста
немного муки
1 яичный желток (слегка взбить)
10 спелых плодов инжира
Франжипан:
100 г сливочного масла комнатной температуры
100 г сахарной пудры и еще немного для посыпки
1 крупное яйцо (слегка взбить)
100 г молотого миндаля
25 г муки
Для подачи:
жидкий мед
жирные сливки



Haemes.py



Haemes.py



Haemes.py

037 ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ

- ▶ Откиньте фасоль и выложите в кастрюлю. Добавьте лук, морковь и букет гарни, залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите 10 мин, затем убавьте огонь. Неплотно прикройте крышкой и томите 1,5-2 часа, пока фасоль не станет мягкой. Время от времени помешивайте и доливайте горячей воды, если бульон выкипает. Слейте жидкость, овощи и приправы удалите. Отложите 1 ст. л. фасоли для украшения.
- ▶ Пробейте фасоль в блендере до гладкого пюре, собирая гущу со стенок (если очень густо, можно чуть разбавить кипятком). Для особенно нежной текстуры можно протереть пюре через мелкое сито.

- ▶ Бланшируйте креветки в подсоленном кипятке около 30 секунд, затем откиньте и промойте холодной водой. Разрежьте каждую креветку вдоль.
- ▶ Осторожно подогрейте фасолевое пюре в кастрюльке, влейте бульон и сливки, размешайте венчиком и хорошо прогрейте все вместе. Посолите и поперчите по вкусу. Вмешайте по кусочку сливочное масло.
- ▶ Обжарьте креветки и оставшуюся фасоль на сливочном масле: они должны быть очень горячими. Посолите, поперчите, добавьте шнитт-лук, перемешайте. Разложите по центру подогретых тарелок, сверху залейте супом и подавайте, сбрызнув оливковым маслом.

250 г сухой фасоли (замочить на ночь)
1 небольшая луковица (очистить, разрезать пополам)
1 морковь (очистить, разрезать пополам)
1 букет гарни (веточка тимьяна, лавровый лист и несколько веточек петрушки; связать ниткой или шпагатом)
18 тигровых креветок (очистить, кишечные вены удалить)
морская соль, свежемолотый черный перец
300 мл куриного или овощного бульона
150 мл жирных сливок
30 г холодного сливочного масла (нарезать кубиками) и еще немного для жарки
пучок шнитт-лука (мелко порубить)
немного оливкового масла

038 СИБАС ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛИМОННЫМ КУСКУСОМ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С. Сделайте надрезы на рыбе с обеих сторон и натрите солью, перцем и небольшим количеством оливкового масла.
- ▶ Заполните разрезы смесью розмарина, базилика и чеснока. Немного розмарина оставьте.
- ▶ Выложите сибас на противень, застеленный слегка смазанной маслом фольгой. Набейте брюшко рыбы дольками лимона и оставшимся розмарином. Запекайте 15-20 минут до готовности (мясо должно стать непрозрачным, а плавники - легко отделяться).
- ▶ Пока рыба стоит в духовке, приготовьте кускус. В большую

- миску высыпьте крупу, влейте уксус, добавьте цедру лимона, рубленый розмарин; посолите, поперчите, залейте бульоном или кипящей водой. Затяните пищевой пленкой и оставьте на 5 минут.
- ▶ Тем временем отварите горошек в кипящей воде до мягкости (3-4 минуты).
 - ▶ Для заправки смешайте лимонный сок с оливковым маслом, солью и перцем по вкусу. Когда кускус впитает всю жидкость, взбейте его вилкой. Откиньте горошек, добавьте к кускусу, заправьте и перемешайте с петрушкой.
 - ▶ Подавайте сибас с теплым кускусом и овощами на пару (к примеру, капустой пакчой или зеленой фасолью).

1 сибас весом примерно 1,1 кг (очистить от чешуи, выпотрошить)
морская соль, свежемолотый черный перец
немного оливкового масла
несколько веточек розмарина
горсть крупных листьев базилика
2 крупных зубчика чеснока (очистить, тонко порезать)
1/2 лимона (порезать дольками)
Лимонный кускус:
250 г кускуса
мелко натертая цедра 1 лимона
1 веточка свежего розмарина (листочки оборвать, мелко порубить)
300 мл кипящего куриного бульона или воды
250 г зеленого горошка (разморозить, если используете замороженный)
сок 1/2 лимона
1 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
горсть зелени петрушки (порубить)

039 КРЕМОВЫЙ ТАРТ С КАРДАМОНОМ

- ▶ Тонко раскатайте тесто на присыпанной мукой поверхности и выложите в разъемную форму для выпечки с волнистыми бортиками, диаметром 23 см и глубиной 5 см. Придавите тесто к бортикам, разрывы залепите кусочками теста. Поставьте форму на противень. Сверху застелите тесто пергаментом и насыпьте сухую фасоль или горох. Уберите в холодильник на 20 минут.
- ▶ Разогрейте духовку до 200 °С. Приготовьте крем: вылейте молоко в кастрюлю, добавьте кардамон и корицу. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня; дайте настояться примерно 15 минут.

- ▶ Выпекайте основу для тарта прямо вместе с фасолью около 15 минут, чтобы тесто схватилось. Снимите пергамент с фасолью, допеките еще 5 минут. Убавьте жар до 180 °С.
- ▶ В глубокой миске разотрите яичные желтки с сахаром и крахмалом. Процедите молоко, постепенно влейте его в яичную смесь, хорошенько перемешивая. Взбейте яичные белки до мягких пиков, добавьте их в молоко с желтками и осторожно перемешайте.
- ▶ Вылейте крем в основу тарта. Выпекайте 20 минут или пока крем не приобретет коричневатый оттенок, убавьте жар до 110 °С и выпекайте еще час, пока крем не станет плотным. В центре он должен слегка дрожать.
- ▶ Перед подачей полностью охладите тарт.

на 6-8 порций
300 г песочного теста
немного муки
600 мл молока
8 зерен кардамона (растолочь)
1 палочка корицы
100 г сахара
1 1/2 ст. л. кукурузного крахмала
2 яйца (отделить белки от желтков)



040 БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

- Нарезьте баклажан кружочками толщиной 1 см. Пересыпьте солью и сложите в дуршлаг; оставьте на полчаса отекасть, чтобы ушла горечь.
- Сполосните баклажаны холодной водой и подсушите бумажным полотенцем. Щедро смажьте оливковым маслом с обеих сторон, натрите солью и перцем. Присыпьте розмарином и лавровым листом.
- Раскалите сковороду-гриль, выложите ломтики баклажанов с травами. Жарьте до готовности (Д-5 минут с каждой стороны). Переложите на блюдо, в котором будете подавать, и, пока баклажаны не остыли, слегка сбрызните ломтики оливковым маслом и лимонным соком. Хорошо перемешайте, чтобы все баклажаны пропитались, и остудите.

► Для кунжутного соуса смешайте тахину, йогурт, лимонный сок, мед и чеснок до однородности. Влейте 1-2 ст. л. горячей воды, чтобы соус приобрел консистенцию густых сливок. Посолите и поперчите по вкусу. Выложите в посуду, в которой будете подавать, и сбрызните сверху оливковым маслом.

► Украсьте ломтики баклажанов-гриль свежими лавровыми листьями и веточками розмарина. Подавайте с кунжутным соусом и теплой питой.

1 крупный баклажан (хвостики срезать)
морская соль, свежемолотый черный перец
немного оливкового масла
несколько веточек розмарина и еще немного для украшения
3 лавровых листа и еще немного для украшения
сок 1/2 лимона

Кунжутный соус:
1 ст. л. кунжутной пасты (тахины)
2 ст. л. натурального йогурта
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. жидкого меда
1 зубчик чеснока (очистить и раздавить)
1-2 ст. л. горячей воды

Для подачи:
теплая марокканская пита

041 ЧЕРНЫЙ ЛЕЩ С СОУСОМ ШЕРМУЛА

- Нагрейте духовку до 220 °С. Сделайте надрезы на рыбе с обеих сторон через каждые 2 см, слегка натрите солью и перцем. В брюшко каждой рыбины вложите по веточке розмарина и тимьяна.
- Выложите дно противня ломтиками лимона и травами, сбрызните оливковым маслом. Сверху поместите рыбу, присыпьте оставшимися травами. Снова слегка сбрызните рыбу оливковым маслом, еще немного посолите и поперчите.
- Чтобы приготовить шермулу, прогрейте семена тмина и кориандра в сковороде на маленьком огне, чтобы специи раскрыли свой аромат, и измельчите их в ступке. Положите туда же чеснок, паприку, щепотку соли и перца. Растолките в кашицу, затем

добавьте остальные ингредиенты, в самом конце - кинзу. Дайте соусу постоять, чтобы ароматы перемешались.

► Запекайте рыбу до готовности (15-20 минут): мякоть в самой толстой части должна легко отделяться от хребта.

► Выложите рыбу на подогретое блюдо. Разделайте на филе и подавайте с шермулой.

2 морских леща примерно по 700 г (очистить от чешуи, выпотрошить)
морская соль, свежемолотый черный перец
несколько веточек розмарина
несколько веточек тимьяна
2 лимона (порезать кружочками)
немного оливкового масла

Шермула:
2 ч. л. семян тмина
2 ч. л. семян кориандра
2 зубчика чеснока (очистить; раздавить или крупно порубить)
1 ч. л. сладкой паприки
мелко натертая цедра и сок 1/2 лимона
1 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
большая горсть зелени кинзы (крупно порубить)

042 АРОМАТНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

- Отрежьте у каждого апельсина полки с обеих сторон и поставьте плоды на разделочную доску. Срежьте корку вместе с белой кожицей.
- Положите очищенные апельсины на бок и нарежьте кружочками; если попались косточки - удалите.
- Выложите апельсины в неглубокое блюдо, в котором будете подавать. Смешайте мед с флердоранжевой эссенцией до однородной консистенции и полейте апельсины.
- Посыпьте апельсины корицей и рубленым миндалем и подавайте.

2 крупных апельсина
1 1/2 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. флердоранжевой эссенции
щепотка молотой корицы
50 г фисташек или поджаренного фундука (крупно порубить)



043 СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С КОЗЬИМ СЫРОМ

- Для соуса винегрет взбейте венчиком бальзамический уксус с маслами, посолите и поперчите по вкусу.
- Разрежьте клубни молодой свеклы на половинки или четвертинки (лучше это делать в резиновых перчатках, чтобы не испачкать руки).
- Яблоки разрежьте на четыре части, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком и перемешайте, чтобы не потемнели.
- Смешайте свеклу, яблоки и фундук и разложите по четырем тарелкам. Раскрошите сверху козий сыр, полейте соусом винегрет и сразу же подавайте.

2 упаковки отварной молодой свеклы по 250 г
1 ароматное кисло-сладкое яблоко
немного лимонного сока
50 г обжаренного фундука (крупно потолочь)
100 г козьего сыра (раскрошить)
Соус винегрет:
2 ст. л. бальзамического уксуса
3 ст. л. масла лесного ореха или фундука
3 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
морская соль, свежемолотый черный перец

044 РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ С АНЧОУСНЫМ СОУСОМ

- Нарежьте картофель кубиками и сложите в кастрюлю с подсоленной водой. Доведите до кипения и варите 10-15 минут до мягкости; слейте воду. Горячую картошку потолките в той же кастрюле, добавьте оливковое масло, цедру и сок лимона, посолите и поперчите. Остудите.
- Тем временем в широкую сковороду с кипящей на медленном огне подсоленной водой выложите тимьян, дольки лимона и лосось, припустите в течение 1 минуты, положите туда же филе пикши и продолжайте варить на медленном огне еще 4-5 минут, чтобы рыба была почти готова. Выложите ее на тарелку, а когда остынет, разберите руками на кусочки, удалив кожу и кости.

► Руками смешайте рыбу и травы с картофельным пюре. Разделите на четыре части и скатайте аккуратные шарики. Смешайте муку с солью и перцем, обваляйте в ней шарики. Затем обмакните в яйцо и обваляйте в сухарях. Уберите на 2 часа в холодильник, чтобы фарш схватился.

► Нагрейте духовку до 180 °С. В широкой жаропрочной сковороде раскалите немного оливкового масла. Обжарьте котлетки до золотистой корочки (2-3 минуты) с одной стороны, затем переверните и жарьте еще 1-2 минуты. Поставьте в духовку на 5-7 минут.

► Приготовьте густой соус: прогрейте все ингредиенты в кастрюльке в течение 3-4 минут. Выложите по полной ложке приправы на подогретые порционные тарелки, в центр - готовые котлетки. Подавайте с зеленым горошком или фасолью.

400 г картофеля восковых сортов (почистить)
2 ст. л. оливкового масла
мелко натертая цедра 1 крупного лимона
2-3 ст. л. лимонного сока
морская соль, свежемолотый черный перец
несколько веточек тимьяна
1/2 лимона (нарезать кружочками)
300 г филе лосося
300 г филе копченой пикши
горсть зелени петрушки (порубить)
горсть кривеля(порубить)
3 ст. л. муки
2 средних яйца (слегка взбить)
50 г панировочных сухарей
2 ст. л. оливкового масла
Анчоусный соус:
2 ст. л. каперсов (промыть водой, слив рассол)
2 луковичы шалота (очистить, мелко порубить)
горсть зелени петрушки (стебли удалить, листочки порубить)
4 маринованных анчоуса (порубить)
4 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима

045 ИНЖИР И ЕЖЕВИКА В КРАСНОМ ВИНЕ

- Разрежьте стручок ванили вдоль пополам, выскребите и отложите в сторону зернышки.
- Вино налейте в кастрюлю, положите в него стручок ванили, палочку корицы, гвоздику, анис и сахар, медленно доведите до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился. Убавьте огонь до минимума, выложите в вино ягоды и фрукты. Припускайте 8-10 минут, затем переложите в посуду, в которой будете подавать, и полностью остудите.
- Маскарпоне хорошенько взбейте с сахарной пудрой,

1 стручок ванили
250 мл красного вина, например, молодого мерло
1 палочка корицы
4 бутона гвоздики
2 звездочки аниса
100 г сахара
3 плода инжира (разрезать на четвертинки)
500 г ежевики
250 г сыра маскарпоне
2 ст. л. сахарной пудры

добавив зернышки ванили.

► Подавайте ягоды с ванильным маскарпоне. Можно дополнить десерт сладким хрустящим печеньем.



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

046

ОСТРЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

- Бульон доведите до кипения на медленном огне. Добавьте чили, имбирь, лемонграсс, 3 ст. л. сока лайма, 3 ст. л. рыбного соуса, сахар и немного черного перца. Кипятите несколько минут, чтобы специи раскрыли аромат,
- Процедите бульон, затем верните обратно в кастрюлю. Добавьте грибы с креветками и варите 2-3 минуты до готовности креветок (они станут розовыми).
- Попробуйте бульон; если хотите, добавьте еще немного сока лайма, рыбного соуса, перца и/или сахара для достижения сбалансированного вкуса.
- Добавьте рубленую кинзу и разлейте суп по подогретым тарелкам. Можно добавить прямо в тарелку тонкие колечки перца чили.

- 800 мл куриного бульона
- 1-2 крупных стручка красного перца чили (разрезать пополам) и по желанию еще немного тонко порезанного чили для подачи
- 3 см свежего корня имбиря (очистить, порубить)
- 2 стебля лемонграсса (очистить, порубить)
- 3-4 ст. л. сока лайма
- 3-4 ст. л. рыбного соуса
- 1 ст. л. сахара (или по вкусу)
- свежемолотый черный перец
- 100 г грибов шиитаке (порезать)
- 250 г сырых креветок (очистить, кишечные вены удалить)
- горсть зелени кинзы (порубить)

047

КУРИЦА ПО-МАЛАЙСКИ

- Для начала приготовьте пасту карри. Удалите грубые внешние листья лемонграсса, стебель тонко порежьте. Положите в кухонный комбайн вместе с чесноком, чили, имбирем, шалотом и куркумой, измельчите в пасту. Продолжая взбивать, влейте арахисовое масло и хорошо перемешайте, несколько раз собрав смесь со стенок чаши. (Можете перетереть все ингредиенты по частям в ступке.)
- Курицу для карри порежьте на кусочки. Нагрейте арахисовое масло в большой чугунной кастрюле или сотейнике с тяжелым дном. Положите туда пасту карри и, постоянно помешивая, поддержите на среднем огне несколько минут, чтобы специи раскрыли аромат. Добавьте лук и обжаривайте, часто помешивая, 5

- Паста карри:**
- 2 стебля лемонграсса
- 4 зубчика чеснока (очистить, крупно порезать)
- 3-4 длинных стручка красного перца чили (разрезать, семена удалить)
- 4 см корня свежего имбиря (очистить, нарезать колечками)
- 3 крупные луковицы шалота (очистить, порубить)
- 1/2 ч. л. порошка куркумы
- 2 ст. л. арахисового масла
- Карри:**
- 750 г куриных бедер без кожи и костей
- 1 1/2 ст. л. арахисового масла
- 2 небольшие луковицы (очистить, тонко нарезать)
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 3 листочка каффир-лайма
- 1 палочка корицы
- 2 звездочки аниса
- 350 мл кокосового молока
- 75 мл куриного бульона
- 1 ч. л. пальмового или коричневого сахара
- 1 1/2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 1/2 ст. л. рыбного соуса
- 300 г стручковой фасоли (отрезать хвостики, стручки порезать пополам)
- горсть зелени кинзы (крупно порвать)

048

АНАНАС НА ГРИЛЕ С МЯТОЙ И КОКОСОМ

- Всыпьте сахар в кастрюльку, налейте воды и нагрейте на медленном огне, помешивая, чтобы сахар растворился. Прибавьте огонь и доведите сироп до кипения. Всыпьте мяту, выключите огонь и оставьте на некоторое время: пусть сироп остынет и настоится.
- Разрежьте ананас на 8 частей вдоль и удалите жесткую сердцевину. Нагрейте сковороду-гриль или барбекю. Обжаривайте ананас на гриле по 2-3 минуты с каждой стороны, пока не зарумянится. Слегка остудите.
- Снимите ножом кожуру, разрежьте обжаренные ломтики на кусочки, сложите в миску и залейте настоявшимся

- 75 г мелкого сахара
- 150 мл воды небольшой пучок мяты
- 1 крупный спелый ананас
- 30 г сушеной мякоти кокоса (слегка поджарить)

- сиропом, вынув из него веточки мяты. Поставьте в холодильник.
- Разложите кусочки ананаса на порции, полейте мятным сиропом. При подаче посыпьте кокосом.



049 СПАРЖА С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

- Чтобы приготовить «зеленое» масло, деревянной ложкой перемешайте размягченное сливочное масло с рубленой зеленью. Выложите масло на кусок пищевой пленки. Плотно заверните «колбаской». Уберите в холодильник, чтобы застыло.
 - У спаржи отрежьте нижние жесткие части стеблей. Бланшируйте спаржу до мягкости (3-4 минуты) в кипящей подсоленной воде.
 - Снимите пленку с зеленого масла, нарежьте его тонкими кружочками. Откиньте спаржу и сразу же подавайте, разложив на порции, с кружочками масла.
- На заметку:**
- Зеленое масло можно подать к курице, крабам, рыбе и овощам.

- 20 стеблей спаржи
- соль
- Зеленое масло:**
- 100 г несоленого сливочного масла комнатной температуры
- 1/2 ч. л. ложки мелкорубленого эстрагона
- 1/2 ч. л. мелкорубленой зелени петрушки
- 1/2 ч. л. мелкорубленого кервеля
- морская соль, свежемолотый черный перец

Остатки заморозьте и используйте по мере надобности.

050 КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

- Хорошо посолите и поперчите куриные тушки, напигуйте чесноком. Если для соуса будете использовать сушеные грибы, замочите их на 20 минут в горячей воде.
 - Заполните большую кастрюлю на две трети холодной водой. Добавьте бульонный порошок, овощи, травы, перец горошком и кориандр. Доведите до кипения и поддержите на небольшом огне 10 минут. Опустите курицу в кастрюлю, чтобы тушки были полностью покрыты водой, и варите 10-12 минут, пока мясо не станет плотным. (Возможно, тушки придется варить по очереди.) Достаньте курицу и оставьте на 5 минут. Куриный бульон не выливайте.
- Сморчки откиньте на сито. Воду сохраните, грибы порежьте. В кастрюле нагрейте 1 ст. л. оливкового масла, обжарьте шалот с тимьяном и чесноком (минут 5). Добавьте грибы, посолите и поперчите. Готовьте 4-5 минут, затем добавьте воду от замачивания грибов (осадок вылейте).
- Влейте вино, выпарьте жидкость. Добавьте 2-3 половника бульона от варки курицы и уварите наполовину. Влейте сливки и на медленном огне доведите соус до загустения, чтобы получилась консистенция негустой сметаны. Приправьте по вкусу.
- Разделите курицу на филе и промокните кожицу бумажным полотенцем. Нагрейте в сковороде 1-2 ст. л. оливкового масла. Обжарьте куриные грудки до хрустящей корочки по 3-4 минуты с каждой стороны, добавив в конце сливочное масло и поливая им, чтобы мясо не высохло. Дайте курице «отдохнуть», пока будете подогревать соус.
- Разделите каждую куриную грудку пополам, нарежьте ломтиками и подайте на подогретых тарелках, выложив вокруг филе соус, с гарниром из жареного картофеля (170) и кабачков или брокколи.

- 2 небольшие куриные тушки (без крылышек и ножек)
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 1 головка чеснока (не чистить, разрезать пополам вдоль)
- 2 ст. л. порошкового куриного бульона
- 2 стебля порея (удалить зеленые листья, крупно порезать)
- 2 моркови (почистить, крупно порезать)
- 2 стебля сельдерея (крупно порезать)
- 1 веточка тимьяна
- 2 лавровых листа
- 1 ст. л. черного перца горошком (слегка растолочь)
- 1 ст. л. семян кориандра (слегка растолочь)
- 1-2 ст. л. оливкового масла несколько кусочков сливочного масла
- Грибной соус:**
- 10-12 свежих или сушеных сморчков
- 1 ст. л. оливкового масла
- 3 крупные луковицы шалота (почистить, тонко нарезать)
- 1 веточка тимьяна
- 1 зубчик чеснока (очистить, раздавить)
- 175 мл сухого белого вина
- 250 мл жирных сливок

051 ЛИМОННЫЙ ТАРТ

- Раскатайте тесто на слегка присыпанной мукой поверхности и выложите в разъемную форму диаметром 20 см. Уберите в холодильник на 20 минут.
- Нагрейте духовку до 190 °C. Застелите тесто пергаментом, насыпьте сверху сухой фасоли или гороха. Выпекайте 15 минут края должны слегка золотиться. Удалите фасоль и бумагу, допеките 5 минут до готовности и коричневатого оттенка. Убавьте температуру до 140 °C.
- Взбейте яйца и яичные желтки с сахаром, вмешайте сливки. В конце влейте лимонный сок: крем при этом загустеет. Протрите лимонный крем через мелкое сито в отдельную посуду.

- на 6-8 порций**
- 300 г песочного теста
- немного муки
- 2 больших яйца
- 4 крупных яичных желтка
- 180 г мелкого сахара
- 200 мл жирных сливок
- сок 2 лимонов
- сахарная пудра для посыпки
- крем-фреш для подачи (по желанию)

- Выложите половину крема на выпеченное тесто. Поставьте форму на нижнюю решетку духовки. Вытащите решетку наполовину, стараясь не опрокинуть форму, и аккуратно выложите оставшуюся начинку. Осторожно задвиньте решетку в духовку и выпекайте 50-60 минут. Начинка станет плотной, но в середине должна слегка дрожать.
- Полностью остудите тарт, слегка присыпьте сахарной пудрой. Теплым ножом аккуратно нарежьте и подавайте, можно с крем-фреш.



052

РИЗОТТО С ЧЕРЕМШОЙ И ПЕТРУШКОЙ

- ▶ В кастрюле доведите бульон до кипения и держите на медленном огне.
- ▶ В глубокой сковороде нагрейте оливковое масло, добавьте черемшу и шалот. Обжаривайте, часто помешивая, 3-4 минуты (шалот должен стать мягким). Всыпьте рис и, продолжая помешивать, обжаривайте еще несколько минут, пока зернышки риса не станут прозрачными.
- ▶ Влейте в рис один половник горячего бульона. Тушите, помешивая, пока вся жидкость не впитается. Затем влейте еще один половник - и так далее. Когда бульон почти закончится (возможно, вам хватит меньшего количества), попробуйте рис: степень готовности должна получиться аль денте. Посолите, поперчите и снимите с огня.

1,3 л куриного или овощного бульона
3 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи
3-4 стрелки черемши или молодого чеснока (нарезать колечками)
4 луковичы шалота (почистить, мелко порубить)
350 г риса для ризотто (арборио или карнароли)
морская соль, свежемолотый черный перец
несколько кусочков сливочного масла
100 г свеженатертого сыра пармезан и еще несколько хлопьев для украшения
горсть зелени петрушки (только листья, порубить)

- ▶ Вмешайте в ризотто сливочное масло, затем тертый пармезан и рубленую петрушку. Поперчите, плесните еще немного бульона, если любите более влажную, кремовую текстуру.
- ▶ Сразу же подавайте, присыпав хлопьями пармезана и сбрызнув оливковым маслом.

053

ЦЕСАРКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЛАТУКОМ

- ▶ Зачистите грудки цесарки от пленок, посолите и поперчите.
- ▶ В раскаленную широкую сковороду налейте оливковое масло. Выложите грудки цесарки кожей вниз, обжарьте вместе с веточками тимьяна 4-5 минут до золотистой хрустящей корочки.
- ▶ Переверните грудки, обжарьте с другой стороны (2 минуты). Мясо должно слегка пружинить при нажатии, а внутри остаться сочным и розовым. Переложите грудки на подогретую тарелку и уберите в теплое место, пока будете готовить фрикасе.
- ▶ В кастрюле растопите сливочное масло, выложите горошек, слегка посолите и поперчите. Добавьте несколько веточек тимьяна, плесните немного воды или бульона и тушите 3-4 минуты до мягкости. Жидкость должна почти полностью выпариться. Всыпьте

4 грудки цесарки (без кожи, примерно по 130 г)
морская соль, свежемолотый черный перец
1/2 ст. л. оливкового масла несколько веточек тимьяна
Фрикасе из горошка и латука:
небольшой кусочек сливочного масла
500 г зеленого горошка в стручках (разморозить, если используете замороженный) несколько веточек тимьяна немного воды или куриного бульона
3-4 листа салата-латука (порвать)

- салатные листья и слегка припустите латук в течение 1 минуты. Попробуйте, достаточно ли соли и перца.
- ▶ Разложите фрикасе по подогретым порционным тарелкам или горкой на общее блюдо, сверху поместите грудки цесарки. Сразу же подавайте - например, с молодым картофелем.

054

КРЕМ-БРЮЛЕ С РЕВЕНЕМ

- ▶ Нагрейте духовку до 140 °C и поставьте в нее глубокий противень с 4 порционными жаропрочными формочками объемом по 200 мл.
- ▶ В широкой сковороде растопите сливочное масло. Добавьте ревеня, мед и зернышки ванили, выскобленные из стручка. Готовьте, время от времени помешивая, на сильном огне 5-6 минут ревеня должен стать мягким, а сок с медом - карамелизоваться. Разложите по формочкам.
- ▶ Молоко и сливки доведите почти до кипения на медленном огне. Тем временем разотрите яичные желтки с сахаром и ванильной эссенцией до однородной массы. Тонкой струйкой влейте горячее молоко со сливками в яичную смесь, все время взбивая венчиком, чтобы не было комков. Протрите через тонкое сито в отдельную

на 6-8 порций
300 г песочного теста
немного муки
2 больших яйца
4 крупных яичных желтка
180 г мелкого сахара
200 мл жирных сливок
сок 2 лимонов
сахарная пудра для посыпки
крем-фреш для подачи (по желанию)

емкость. Снимите с поверхности пену, разлейте по формочкам поверх ревеня.

- ▶ Налейте в противень теплой воды, чтобы формочки погрузились наполовину, и поставьте выпекать на 40-50 минут. Проверьте готовность, слегка встряхнув формочку: крем должен слегка дрожать. Достаньте формочки из противня и полностью остудите; до подачи поставьте в холодильник.
- ▶ Перед самой подачей посыпьте крем в каждой формочке 1-2 ч. л. сахара и прижгите газовой горелкой до образования карамельной корочки.



Haemesa.py



Haemesa.py



Haemesa.py

055

ЖАРЕНЫЕ
ГРЕБЕШКИ С
ГОРОШКОМ И
БОБАМИ

- Достаньте гребешки из холодильника и оставьте при комнатной температуре. Вскипятите кастрюлю подсоленной воды и бланшируйте горошек 3-Д минуты. Вытащите шумовкой, бросьте в миску с ледяной водой. Откиньте, высыпьте в отдельную миску.
- Бланшируйте бобы в кипящей воде 3-Д минуты до мягкости. Бросьте в миску с ледяной водой, откиньте. Вылущите бобы из стручков. Добавьте к горошку и отставьте в сторону.
- Присыпьте гребешки с одной стороны тимьяном, перетертым с солью. Нагрейте сковороду-гриль или обычную широкую сковороду и добавьте оливковое масло. Обжарьте гребешки, в зависимости от их толщины, по 1-1,5 минуты с каждой стороны: готовые гребешки должны чуть пружинить при нажатии. Выложите на подогретую

16 крупных гребешков (без раковин; промыть)
крупная морская соль
200 г горошка в стручках (разморозить, если используете замороженный)
200 г зеленых садовых бобов (разморозить, если используете замороженные)
2 веточки тимьяна (только листики; перетереть с 1 ч. л. крупной морской соли)
1-2 ст. л. оливкового масла небольшой кусочек сливочного масла
горсть мяты (только листья; крупно порубить)
немного оливкового масла первого холодного отжима

тарелку и оставьте на минуту, а тем временем подогрейте овощи.

- Выложите горошек и бобы в сковородку, плесните воды, положите кусочек сливочного масла и прогрейте в течение 1 минуты. Посолите, поперчите, всыпьте мяту, перемешайте.
- Разложите гребешки поверх овощей в теплые тарелки. По краям капните немного оливкового масла первого холодного отжима и сразу же подавайте.

056

ЦЫПЛЕНОК С
МОЛОДЫМИ
ОВОЩАМИ

- Разогрейте духовку до 230 °С. Натрите тушку цыпленка солью, перцем и оливковым маслом. Внутрь тушки положите половинку чесночной головки, 2-3 половинки лимона и несколько веточек тимьяна и розмарина, поместите в глубокую жаропрочную форму.
- Запекайте курицу 20 минут, затем достаньте из духовки, температуру уменьшите до 200 °С. Выложите в форму к курице морковь и репу, помешайте, чтобы овощи покрылись выделившимся соком. Разложите вокруг курицы оставшийся чеснок, лимон и травы. Сбрызните птицу и овощи оливковым маслом, посолите и поперчите.
- Снова отправьте в духовку и запекайте еще 35-ДО минут - до готовности курицы и золотистой корочки. Проверьте готовность,

1 крупный цыпленок (около 1,6 кг)
морская соль, свежемолотый черный перец
1-2 ст. л. оливкового масла
1 головка чеснока (разрезать вдоль пополам)
2 лимона (разрезать пополам)
горсть веточек тимьяна
несколько веточек розмарина
200 г молодой моркови (почистить)
200 г молодой репы (помыть, разрезать пополам, если репки крупные)
100 мл сухого белого вина
300 мл куриного бульона

проткнув самую толстую часть куриного бедра ножом: выделившийся сок должен быть прозрачным.

- Готовую курицу выложите на подогретое блюдо, накройте фольгой и оставьте на 10-15 минут в теплом месте. Овощи переложите на другое теплое блюдо, накройте и сохраните в тепле.
- Поставьте форму с остатками жира и мясного сока на средний огонь. Добавьте вино и деглазируйте форму, собрав всё приставшее к стенкам. Прокипятите, чтобы соус уварился наполовину. Влейте бульон и снова уварите наполовину. Слейте соки, выделившиеся за это время из курицы, и также добавьте их к соусу. Прогрейте, затем процедите соус в подогретую миску.
- Разделите курицу на порции и разложите с овощами по подогретым тарелкам. Полейте птицу соусом. Подавайте с молодым картофелем и зелеными овощами, к примеру брокколи и кабачками.

057

ЛЕТНИЙ
ЯГОДНЫЙ СУП

- Сложите ягоды в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавьте сахар и припустите в течение нескольких минут, чтобы ягоды «поплыли». Выложите в миску и полностью остудите.
- Шумовкой отложите немного ягод для украшения.
- Растолките печенье не слишком мелко. Сохраните горсть крошек; остальное высыпьте в большую стеклянную миску или разложите по порционным бокалам.
- Половину ванильного крема выложите на печенье, сверху - слой припущенных ягод. Повторите эту операцию еще раз. Сверху украсьте отложенными ягодами и крошкой печенья. Подавайте с целым миндальным печеньем.

200 г клубники (оборвать хвостики; разрезать на четвертинки)
600 г смеси других ягод (к примеру черники, ежевики и малины)
3 ст. л. сахара
100 г миндального печенья типа «Амаретти» и еще немного для подачи
600 мл заварного ванильного крема (охладить)



Haemul Pyeongyang



Haemul Pyeongyang



Haemul Pyeongyang

058

ХОЛОДНЫЙ
ДЫННЫЙ СУП С
КРАБАМИ

- Разрежьте дыни пополам, очистите от кожуры, удалите косточки; мякоть порежьте на куски.
- Поместите дыню в блендер, добавьте йогурт, 6-7 кубиков льда и небольшую щепотку соли. Взбейте до однородной массы. Перелейте в миску и уберите в морозильник, пока будете готовить заправку.
- Крабовое мясо выложите в миску и разберите пальцами на волокна, проверяя, не осталось ли кусочков панциря. Добавьте шалот, яблоко и рубленую кинзу, затем горчицу и майонез для клейкости. Влейте сок лайма, посолите и поперчите.
- При подаче разлейте охлажденный суп по ледяным тарелкам, посередине выложите горкой крабовую заправку.

2 шарантские дыни или дыни канталупа (охладить)
4 ст. л. натурального йогурта
Крабовая заправка:
150 г крабового мяса
1/2 луковицы шалота (почистить, мелко порубить)
1/2 сочного зеленого яблока (очистить от кожуры, тонко порезать)
немного зелени кинзы (порубить)
1 ст. л. зерновой горчицы
2-3 ст. л. майонеза
немного сока лайма
морская соль, свежемолотый черный перец

059

КУРИЦА ЖАРЕНАЯ С
БАКЛАЖАНАМИ И
КАБАЧКАМИ

- Пересыпьте баклажаны солью и выложите в дуршлаг оставьте минут на 30, чтобы ушла горечь. Сполосните баклажаны холодной водой и подсушите бумажным полотенцем.
- Нагрейте духовку до 190 °С. Разогрейте широкую сковороду с тяжелым дном и добавьте в нее 2 ст. л. оливкового масла. Слегка посолите и поперчите куриные грудки со всех сторон. Выложите в сковороду кожей вниз и обжарьте в течение 3-4 минут до золотистого цвета, затем переверните и жарьте с другой стороны еще 2-3 минуты. Выложите на тарелку.
- Добавьте оставшееся масло в сковородку и выложите в

1 средний баклажан (отрезать хвостик, мякоть порезать)
морская соль, свежемолотый крупный перец
4 ст. л. оливкового масла и еще немного
для подачи 4 крупные куриные грудки без кожи
2 луковицы бананового шалота (с продолговатыми луковицами; очистить и крупно порубить)
2 зубчика чеснока (раздавить, не очищая)
немножкая горсть веточек тимьяна
немножкая горсть веточек розмарина
2 кабачка (отрезать попки, мякоть порезать)
стакан сухого белого вина
4 помидора-сливки (очистить от кожицы, удалить семена, мякоть порубить) или 200 г консервированных томатов в собственном соку

него шалот, чеснок, баклажаны и несколько веточек тимьяна и розмарина. Готовьте 5-7 минут, изредка помешивая, пока лук не станет прозрачным, а баклажаны - слегка мягкими. Хорошо посолите и поперчите.

- Добавьте кабачки, влейте вино и тушите, пока жидкость не выпарится наполовину. Тем временем поместите глубокую форму для запекания в духовку и прогрейте.
- Добавьте к овощам помидоры, выложите все вместе в форму, сверху - поджаренные куриные грудки. Сбрызните оливковым маслом и присыпьте тимьяном и розмарином. Запекайте в духовке 5-10 минут, в зависимости от толщины грудок, до готовности.
- Оставьте на 5 минут «отдохнуть». Подавайте на подогретых тарелках с хлебом с хрустящей корочкой.

060

ПЕРСИКИ С
ВАНИЛЬЮ И
СПЕЦИЯМИ

- Нагрейте духовку до 190 °С. Разрежьте персики пополам, удалите косточки, половинки фруктов нарежьте ломтиками.
- Выложите персики в один слой в неглубокую форму для запекания. Сверху разложите специи и стручок ванили, полейте медом, щедро плесните персикового ликера.
- Запекайте персики 10-20 минут, время от времени поливая выделившимся соком, пока они не станут мягкими и не покроются легкой румяной корочкой. Достаньте из духовки и немного остудите.
- Подавайте с крем-фреш или греческим йогуртом.

4-5 спелых, но твердых персика
2 палочки корицы
2 звездочки аниса
1 стручок ванили (разрезать вдоль)
3-4 ст. л. жидкого меда
немного персикового ликера (или персикового шнапса или бренди)
греческий йогурт или крем-фреш для подачи



061

СУП ИЗ БРОККОЛИ

- Брокколи разберите на соцветия. В кастрюле вскипятите овощной бульон или подсоленную воду, добавьте картофель и варите на медленном огне 10 минут. Добавьте соцветия брокколи и продолжайте варить еще 5 минут, чтобы капуста стала мягкой, но сохранила ярко-зеленый цвет. Откиньте, бульон сохраните.
- Измельчите брокколи и картошку в блендере, до половины залив бульоном, чтобы получилась кремовая текстура.
- Разогрейте суп в кастрюле и разбавьте оставшимся бульоном до нужной консистенции. Попробуйте, при необходимости досолите.
- Разлейте суп по подогретым тарелкам, сверху выложите ломтики козьего сыра. Присыпьте свежемолотым перцем и подавайте.

1 кг брокколи (разобрать на соцветия)
800 мл куриного бульона или воды
1 небольшая картофелина (почистить, крупно порезать)
морская соль, свежемолотый черный перец
4 ломтика мягкого козьего сыра

062

УТИНАЯ ГРУДКА С СОУСОМ ИЗ ВИШНИ И ПОРТВЕЙНА

- Натрите утиные грудки солью и перцем со всех сторон.
- Разогрейте глубокую сковороду на среднем огне и выложите утиные грудки кожей вниз. Жарьте 4-5 минут до золотистой корочки, чтобы почти весь подкожный жир выпопился.
- Выложите листья капусты в глубокую миску (крупные листья разрежьте вдоль) и добавьте чеснок, соевый соус, немного перца. Сбрызните оливковым маслом и хорошо перемешайте.
- Переверните утиные филе и слегка обжарьте с другой стороны (примерно 1 минуту), затем выложите на подогретую тарелку.
- Слейте лишний жир со сковороды, влейте портвейн и деглазируйте, помешивая лопаткой и снимая приставший к

2 филе утиной грудки с кожей примерно по 225 г
морская соль, свежемолотый черный перец
2 кочана китайской капусты пак-чой (разобрать на листья, промыть)
2 зубчика чеснока (очистить, раздавить)
1 ст. л. соевого соуса
немного оливкового масла
Вишневый соус с портвейном:
200 мл портвейна
50 г сушеной вишни несколько веточек тимьяна
200 мл куриного бульона
20 г холодного сливочного масла (порезать кубиками)

стенкам мясной сок. Прокипятите секунд 30.

- Выложите утку обратно в сковороду, добавьте сушеную вишню и тимьян. Влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь и выпарите соус на две трети, время от времени переворачивая утку. Добавьте сливочного масла и потрясите сковородку, чтобы масло разошлось, а соус стал гладким и блестящим. Снимите с огня, выложите утку на подогретое блюдо, прикройте, чтобы не остыла, оставьте на 3 минуты.
- Разогрейте еще одну глубокую сковороду. Выложите в нее капусту и слегка припустите в течение 1-2 минут.
- Разложите капусту по тарелкам, рядом - утиные филе, нарезанные толстыми ломтиками. Сверху полейте соусом, подайте с картофельным пюре.

063

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК ИЗ РИКОТТЫ

- Нагрейте духовку до 150 °C. Слегка смажьте сливочным маслом глубокую разъемную форму для выпечки диаметром 20 см.
- Измельчите печенье в крошку в кухонном комбайне. Добавьте растопленное масло, перемешайте. Выложите массу в форму и разровняйте, придавливая крошки ко дну. Поставьте форму на противень и выпекайте 10-12 минут до золотисто-коричневого цвета. Смажьте яичным белком и немного остудите.
- Очистив чашу комбайна, взбейте в нем все ингредиенты начинки. Выложите массу поверх основы. Выпекайте 30 минут,

4-5 спелых, но твердых персика
2 палочки корицы
2 звездочки аниса
1 стручок ванили (разрезать вдоль)
3-4 ст. л. жидкого меда
немного персикового ликера (или персикового шнапса или бренди)
греческий йогурт или крем-фреш для подачи

чтобы начинка слегка схватилась.

- Выключите духовку и оставьте в ней чизкейк, чтобы немного остыл: начинка за это время еще более уплотнится. Вытащите из духовки и оставьте постепенно остужаться, лучше на всю ночь.
- Если хотите подать к чизкейку апельсины в карамели, удалите с фруктов кожуру и белую пленку, нарежьте мякоть колечками и сложите в миску. В разогретую сковороду с толстым дном всыпьте сахар, растопите его на сильном огне до образования карамели. Осторожно влейте ликер и немного воды. Карамель сначала затвердеет, но снова станет жидкой, если размешать массу, держа ее на слабом огне. Полейте карамелью апельсины.
- Перед подачей к столу проведите по стенкам формы изнутри ножом и выложите чизкейк на блюдо. Нарежьте на порции и подавайте - если хотите, то с апельсинами в карамели.



064

СПРИНГ-РОЛЛЫ
С КРАБАМИ

- Для начинки смешайте все ингредиенты в миске, по вкусу приправьте солью, перцем и соком лайма.
- Выложите лист рисовой бумаги на разделочную доску углом к себе. (Остальные листы прикройте льняной салфеткой, чтобы не пересохли.) Положите 2 ст. л. крабовой начинки на нижнюю сторону рисового листа, свободные уголки смажьте яичным белком. Накройте начинку свободным углом и его тоже смажьте яичным белком. Заверните конвертиком, придав форму ролла. Повторите с остальными листами.
- Налейте масло примерно на 6 см в глубокую кастрюлю с толстым дном, раскалите до 180 °C. Проверьте, достаточно ли

8 больших (около 25 см) листов рисовой бумаги для спринг-роллов
белок 1 крупного яйца (слегка взбить)
арахисовое масло для фритюра
Начинка:
250 г крабового мяса
2 стебля зеленого лука (тонко нашинковать)
небольшая горсть зелени кинзы (порубить)
1 ст. л. зерновой горчицы
1 1/2 ст. л. майонеза
морская соль, свежемолотый черный перец
несколько капель сока лайма

Для подачи:
сладкий соус чили

нагрелось масло, бросив в него кусочек хлеба: масло должно сразу же зашипеть. Жарьте спринг-роллы во фритюре партиями, секунд по 40-50, чтобы рисовая бумага стала хрустящей и золотистой. Удалите излишки масла, выложив роллы на несколько секунд на бумажное полотенце.

► Разрежьте спринг-роллы пополам наискосок и подавайте теплыми. В плосках подайте сладкий соус чили, чтобы макать в него роллы.

065

ЖАРЕНАЯ ЛАПША
С УТИНОЙ
ГРУДКОЙ

- Нарезьте утиные грудки толстыми ломтиками и перемешайте с измельченным чесноком, имбирем, смесью «Пять специй», добавив немножко соли и перца.
- В небольшой емкости смешайте устричный и соевый соус и разведенный в воде крахмал.
- Вскипятите в кастрюле воду и опустите в нее лапшу. Варите на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке. Хорошо слейте воду и сразу же перемешайте лапшу с кунжутным маслом.
- Раскалите вок или глубокую сковороду с антипригарным покрытием и влейте немного оливкового масла. Когда масло нагреется, выложите ломтики утки и жарьте на сильном огне 1-1,5 минуты до золотистой корочки, но не до полной готовности.

2 утиные грудки с кожей примерно по 100 г (лишний жир срезать)
2 зубчика чеснока (очистить, выдавить через пресс для чеснока)
5 см корня свежего имбиря (очистить, натереть на терке)
1 1/2 ч. л. китайской смеси «Пять специй»
морская соль, свежемолотый черный перец
5 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. кукурузного крахмала (смешать с 2 ст. л. воды)
5 порции сухой лапши по 65 г (например, тонкой лапши удон или китайской яичной лапши)
несколько капель кунжутного масла
3-4 ст. л. оливкового масла
2 длинных стручка красного перца чили (порезать колечками наискосок)
3 кочана китайской капусты (разобрать на листья)
6 стеблей зеленого лука (порубить)
тертая цедра 1 лайма и немного сока

Переложите на тарелку отставьте в сторону.

► Добавьте в сковороду еще немного масла и выложите чили и капусту. Обжарьте, помешивая, в течение 1 минуты, затем влейте смесь соусов и крахмала. Убавьте огонь, снова выложите утку в сковороду, жарьте еще минуту. Соус начнет густеть.

► Выложите в сковороду лапшу и зеленый лук. Хорошо прогрейте, все время встряхивая сковороду над огнем. Влейте в готовое блюдо немного сока лайма и сразу же подавайте, присыпав тертой цедрой.

066

МАНГО В
КАРАМЕЛИ ПО-
КИТАЙСКИ

- Удалите из манго косточки, очистите от кожуры, мякоть нарежьте ломтиками. Выложите манго в неглубокое блюдо.
- В широкой сковороде с толстым дном нагрейте масло с сахаром на среднем огне. Прибавьте огонь и варите до светло-карамельного оттенка.
- Тем временем посыпьте ломтики манго сахарной пудрой и смесью «Пять специй», просеивая их через ситечко. Перемешайте.
- Выложите ломтики манго в один слой в кастрюлю с горячим масляным сиропом и готовьте около 5 минут до светло-коричневой корочки, один раз перемешав. Немного остудите прямо в кастрюле.

2 крупных спелых манго
20 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
3 ст. л. сахарной пудры
2 щедрые щепотки китайской смеси «Пять специй»
греческий йогурт или крем-фреш (по желанию)

► Подавайте блюдо теплым. По желанию с йогуртом или крем-фреш.



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

067

САЛАТ ИЗ
РУККОЛЫ С
ФЕНХЕЛЕМ И
ГРУШЕЙ

- ▶ Нарезьте фенхель очень тонкими ломтиками, лучше всего ножом-мандолиной. Сложите в миску с ледяной водой и оставьте на 15-20 минут он станет более хрустящим.
- ▶ Сложите все ингредиенты для соуса винегрет в банку с закрывающейся крышкой и хорошо потрясите, чтобы все перемешалось; посолите и поперчите по вкусу. (Соус можно также взбить венчиком в миске.) Отставьте в сторону.
- ▶ Перед подачей фенхель откиньте, обсушите чистой льняной салфеткой и выложите в глубокий салатник. Грушу разрежьте на четыре части, удалите сердцевину, мякоть тонко нарежьте ломтиками и выложите в салатник вместе с листьями рукколы и водяного кресса. Заправьте соусом, перемешайте и разложите салат

1 клубень фенхеля (очистить)
1 спелая груша сорта «Комис»
100 г водяного кресса (стебельки оборвать)
75 г рукколы
Соус винегрет с медовой горчицей:
2 ч. л. зерновой горчицы
2 ч. л. дижонской горчицы
2 ч. л. жидкого меда
2 ч. л. лимонного сока (или белого винного уксуса)
3 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
морская соль, свежемолотый черный перец

по порционным тарелкам. Сразу же подавайте.

068

ПЕРЕПЕЛКИ С
КОЛЬРАБИ И
ОРЕХОВОЙ
ТЫКВОЙ

- ▶ Раскалите духовку до 200 °C и прогрейте в ней глубокую форму для запекания.
- ▶ Поставьте сковороду с толстым дном на сильный огонь. Перепелок посолите и поперчите. Налейте в сковороду оливковое масло и обжарьте перепелок со всех сторон до золотисто-коричневого оттенка (при необходимости жарьте партиями). Добавьте сливочное масло и тимьян. Как только масло растопится, полейте им перепелок так, чтобы оно попало в брюшки. Выложите птичек на тарелку.
- ▶ Высыпьте в ту же сковороду тыкву и кольраби, хорошо посолите и поперчите. Готовьте на сильном огне 2-3 минуты. Переложите овощи в горячую форму для запекания, сверху - перепелок.

8 перепелок, подготовленных для запекания, без ножек (только тушки с крылышками)
морская соль, свежемолотый черный перец
2 ст. л. оливкового масла и еще немного
для подачи 30 г сливочного масла (порезать кубиками) несколько веточек тимьяна
1 ореховая тыква весом 700-800 г (очистить от кожуры, семена удалить, мякоть нарезать кубиками 2 см)
1 шт. капусты кольраби около 400 г (почистить, нарезать мякоть кубиками 2 см)

Запекайте в духовке 10 минут.

- ▶ Переложите перепелок на подогретую тарелку и оставьте на 5 минут в теплом месте. Овощи снова отправьте в духовку и поддержите до готовности.
- ▶ Для подачи разложите печеные овощи по подогретым порционным тарелкам, в каждую выложите по две перепелки. Сбрызните оливковым маслом и подавайте.

069

СЛИВОЧНЫЙ
ПУДИНГ ИЗ
БАГЕТА

- ▶ Хорошо смажьте сливочным маслом неглубокое жаропрочное блюдо объемом 1,5 л. По дну блюда размажьте 1 ст. л. джема. Ломтики багета намажьте маслом и выложите в блюдо внахлест, пересыпая сухофруктами.
- ▶ Взбейте яйца и яичные желтки с сахаром в глубокой миске до гладкости, затем, продолжая взбивать, вмешайте сливки, молоко и ликер.
- ▶ Аккуратно пролейте получившейся сливочно-яичной смесью хлебные ломтики. Слегка придавите хлеб пальцами, чтобы он полностью погрузился в жидкую массу. Оставьте минут на 20 пропитаться. Нагрейте духовку до 180 °C.
- ▶ Поставьте блюдо на противень, в противень налейте кипящей воды примерно до половины высоты блюда. Равномерно присыпьте пудинг сахаром демерара и выпекайте в духовке 40-50 минут до золотистого цвета.
- ▶ Когда пудинг будет готов, подогрейте оставшийся абрикосовый джем с 1 ст. л. воды до жидкой консистенции. Кисточкой нанесите на пудинг абрикосовую глазурь и оставьте на 15 минут. За это время пудинг «дойдет», яичный крем уплотнится.
- ▶ Подавайте теплым, по желанию со сливками, ароматизированными апельсиновым ликером.

50 г несоленого сливочного масла комнатной температуры
4 ст. л. абрикосового джема
1 длинный французский багет весом около 200 г (нарезать тонкими ломтиками)
60 г изюма или сушеной клюквы (или смесь того и другого)
2 крупных яйца
2 крупных яичных желтка
40 г сахара
300 мл жирных сливок
300 мл молока
4 ст. л. апельсинового ликера («Гран Марнье» или «Куантро»)
сахар демерара для посыпки
1 ст. л. воды
Для подачи:
120 мл сливок
немного апельсинового ликера (по желанию)



<div data-bbox="15 22 339 320"><div>070</div><div>СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ШАФРАНОМ</div></div>	<div data-bbox="339 22 1005 320"><div>► Влейте бульон и молоко в большую кастрюлю, добавьте щепотку шафрана и щедрую щепотку соли. Доведите до кипения, положите соцветия цветной капусты и убавьте огонь до минимума. Варите 5-8 минут, пока капуста не станет мягкой.</div><div>► Шумовкой достаньте четверть от всей цветной капусты и отложите в сторону, остальную переложите в блендер, долейте до половины чаши бульоном, в котором она варилась, и пробейте до однородного пюре. (Может быть, вам придется делать это в два приема.)</div><div>► Перелейте пюре в кастрюлю и разбавьте оставшимся бульоном до желаемой густоты. Сыпьте еще щепотку шафрана, посолите и поперчите суп по вкусу, осторожно прогрейте. Если получается слишком густо, влейте еще немного бульона.</div><div>► Растопите сливочное масло в отдельной сковородке, выложите оставшиеся соцветия цветной капусты и обжарьте в течение нескольких минут до золотистого цвета. Добавьте половину рубленой зелени петрушки и продолжайте жарить, пока петрушка не станет хрустящей.</div><div>► Разложите поджаренные соцветия с петрушкой по четырем суповым тарелкам, по краям налейте суп. Сразу же подавайте, сбрызнув оливковым маслом и присыпав оставшейся петрушкой и черным перцем.</div></div>	<div data-bbox="1005 22 1580 320"><div>500 мл куриного или овощного бульона</div><div>500 мл молока</div><div>2 щепотки рылец шафрана</div><div>морская соль, свежемолотый черный перец</div><div>1 большой кочан цветной капусты (разобрать на соцветия)</div><div>25 г сливочного масла</div><div>2 ст. л. рубленой зелени петрушки</div><div>немного оливкового масла</div></div>	<div data-bbox="1580 22 1596 752">БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА</div>
<div data-bbox="15 752 339 1077"><div>071</div><div>РАГУ ИЗ ФАЗАНОВ С ОВОЩАМИ И ИМБИРЕМ</div></div>	<div data-bbox="339 752 1005 1077"><div>► Натрите фазанов небольшим количеством соли и перца, выложите грудками вниз в глубокую чугунную сковороду или кастрюлю.</div><div>► Добавьте морковь, сельдерей и лук вместе с имбирем, чесноком, травами, гвоздикой, анисом и перцем горошком.</div><div>► Залейте водой, чтобы фазаны были покрыты на две трети, и доведите до кипения на сильном огне, затем сразу же убавьте огонь до минимума, прикройте кастрюлю крышкой и тушите 35-50 минут, пока мясо не станет мягким (перевернуть один раз примерно через 20 минут после закипания).</div><div>► Перед подачей достаньте фазанов из бульона и разделайте на небольшие порционные куски или снимите мясо с костей и разберите на мелкие кусочки. Разложите вместе с овощами в подогретые тарелки. Процедите горячий бульон сквозь мелкое сито и залейте фазанов. Подавайте с деревенским хлебом.</div></div>	<div data-bbox="1005 752 1580 1077"><div>2 подготовленные для запекания тушки фазана примерно по 750 г</div><div>морская соль, свежемолотый черный перец</div><div>2 крупные моркови (почистить, каждую разрезать на три части)</div><div>2 крупных стебля сельдерея (обрезать грубые концы и каждый стебель разрезать на три части)</div><div>200 г мелкого или жемчужного лука</div><div>2 кусочка по 5 см свежего корня имбиря (разрезать вдоль)</div><div>1 головка чеснока (разрезать поперек)</div><div>горсть веточек тимьяна</div><div>несколько веточек розмарина</div><div>5 бутонов гвоздики</div><div>2 звездочки аниса (по желанию)</div><div>1 ч. л. черного перца горошком</div></div>	<div data-bbox="1580 752 1596 1525">БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА</div>
<div data-bbox="15 1525 421 1850"><div>072</div><div>ЖАРЕННЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ С КАРАМЕЛЬНЫМ СОУСОМ</div></div>	<div data-bbox="421 1525 1005 1850"><div>► У яблок и груш удалите сердцевину специальным ножом и почистите фрукты. Яблоки разрежьте на четвертинки, груши - пополам.</div><div>► Присыпьте сахаром широкую сковороду с толстым дном и антипригарным покрытием, на сильном огне растопите сахар до светлой карамели.</div><div>► Добавьте специи, затем масло. Потрясите сковороду, чтобы масло смешалось с карамелью. (Осторожно, карамель пузырится и может брызнуть!)</div><div>► Выложите яблоки и груши в сковороду срезами вниз. Обжаривайте 5-7 минут до равномерной карамелизации, перевернув несколько раз в процессе готовки. Осторожно влейте кальвадос. (Будьте внимательны: алкоголь может вспыхнуть от высокой температуры!)</div><div>► Влейте яблочный сок и кипятите, пока жидкость не уварится до густого сиропа. Снимите с огня и немного остудите.</div><div>► Разложите фрукты по подогретым тарелкам и полейте карамельным соусом. По желанию подайте с крем-фреш.</div></div>	<div data-bbox="1005 1525 1580 1850"><div>2 твердых сладких яблока к твердые груши</div><div>75 г сахара</div><div>2 палочки корицы</div><div>1 ч. л. бутонов гвоздики</div><div>3 звездочки аниса</div><div>1 ч. л. черного перца горошком (крупно растолочь)</div><div>25 г слабосоленого сливочного масла немного кальвадоса</div><div>100 мл яблочного сока крем-фреш (по желанию)</div></div>	<div data-bbox="1580 1525 1596 2217">БРИТАНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА</div>



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

073 ГРЕБЕШКИ В СОУСЕ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- Выложите изюм и каперсы в небольшую кастрюльку, залейте водой и доведите до кипения. Перелейте в кухонный комбайн и взбейте до консистенции соуса.
- Чтобы приготовить соус винегрет, венчиком взбейте уксус с оливковым маслом, солью и перцем по вкусу.
- Растопите в кастрюле масло, разберите капусту на соцветия и обжарьте в течение 3-4 минут. Влейте молоко, накройте кастрюлю крышкой и потомите 2-3 минуты. Влейте сливки, слегка прикройте и тушите капусту еще несколько минут до мягкости. Приправьте солью и перцем.
- Переложите капусту со сливками в кухонный комбайн и взбивайте несколько минут до однородной консистенции,

100 г изюма
100 г каперсов (вынуть из рассола, промыть водой)
100 мл воды
12-16 крупных гребешков (без раковин)
1 ч. л. не слишком острого порошка карри
морская соль, свежемолотый черный перец
1 -2 ст. л. оливкового масла
Соус винегрет:
1 ст. л. хересного уксуса
3 ст. л. оливкового масла
Пюре из цветной капусты:
1/2 головки цветной капусты около 350 г
30 г сливочного масла
1-2 ст. л. молока
100 мл нежирных сливок

собирая то, что остается на стенках чаши.

- Слегка присыпьте гребешки с обеих сторон порошком карри, солью и перцем. Нагрейте оливковое масло в широкой сковороде с антипригарным покрытием. Выложите гребешки и жарьте по минуте с каждой стороны до золотисто-коричневой корочки и упругости. Переложите со сковороды в подогретую тарелку и оставьте на минуту «отдохнуть».
- Разрежьте каждый гребешок пополам, посолите, поперчите и разложите в подогретые тарелки вместе с пюре из цветной капусты. Приправьте соусом из каперсов и винегретом.

074 ЖАРЕННЫЕ ГОЛУБИ С ТУШЕНОЙ КРАСНОЙ КАПУСТОЙ

- Сначала приготовьте капусту: разрежьте кочан на четыре части, удалите кочерыжку. Капусту тонко нашинкуйте и сложите в миску.
- Растопите сливочное масло в глубокой широкой кастрюле, добавьте сахар, уксус и немного воды. Размешайте, чтобы сахар растворился, выложите в кастрюлю капусту и еще раз хорошо перемешайте. Накройте крышкой и тушите на медленном огне от 45 минут до 1 часа, пока капуста не станет мягкой; время от времени снимайте крышку и перемешивайте.
- Нагрейте духовку до 190 °C. (Спланируйте так, чтобы

4 тушки лесного голубя, подготовленные для запекания, по 280 г
1 1/2 ст. л. оливкового масла
морская соль, свежемолотый черный перец
небольшой кусочек сливочного масла
Тушеная красная капуста:
1 кочан красной капусты около 850 г
30 г сливочного масла
50 г коричневого сахара
60 мл красного винного или солодового уксуса

начать готовить птицу минут за 20 до готовности капусты.) Раскалите широкую жаропрочную сковороду, влейте оливковое масло. Натрите голубей изнутри и снаружи солью и перцем. Выложите в раскаленную сковороду и жарьте около 2 минут с каждой стороны до равномерной корочки. Добавьте кусочек сливочного масла, переверните птичек грудками вверх и полейте растопившимся маслом.

► Поставьте сковороду в духовку и запекайте голубей еще 8-10 минут до готовности: грудки при нажатии должны слегка пружинить, что указывает на среднюю степень прожарки. Достаньте из духовки и оставьте «отдохнуть» в теплом месте минут на 5-10.

► Выложите тушеную капусту горкой на подогретое блюдо, а сверху разложите птичек. Гарнируйте картофельным пюре с маслом.

075 ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

- Нагрейте духовку до 160 °C. Смажьте маслом 4 керамические формочки или формочки из фольги диаметром 7,5 см и уберите на 10 минут в холодильник, чтобы масло застыло.
- Снова смажьте формочки маслом и щедро обсыпьте какао-порошком. Поставьте в холодильник, пока будете готовить массу для фондана.
- Растопите шоколад со сливочным маслом в небольшой миске на водяной бане, снимите с огня и размешайте массу до гладкости.
- Миксером разотрите добела яйцо с яичным желтком и сахаром,

50 г несоленого сливочного масла и еще немного размягченного масла для смазывания
2 ч. л. какао-порошка для посыпки и еще немного для подачи
50 г темного горького шоколада (не меньше 70 %; разломать на кусочки)
1 крупное яйцо
1 крупный яичный желток 60 г сахара
2 ст. л. кофейного ликера 50 г муки (просеять)
крем-фреш или ванильное мороженое для подачи

вмешайте растопленный шоколад. Влейте ликер, добавьте муку.
► Разложите получившуюся шоколадную массу поровну по формочкам и выпекайте в духовке 12 минут.
► Проведите по стенкам формочек изнутри ножом и выложите шоколадные фонданы на подогретые тарелки. Или, если хотите, можете подать прямо в формочках. Присыпьте какао и сразу же подавайте с крем-фреш или шариком ванильного мороженого.



<div><div>076</div><div>ТЫКВЕННОЕ РИЗОТТО С ПАРМЕЗАНОМ</div></div>	<div><div><div>► Разогрейте немного оливкового масла в большой кастрюле, выложите тыкву и потушите 5-7 минут до мягкости, время от времени помешивая. Отложите треть тыквы в отдельную емкость и сохраните.</div><div>► Остальную тыкву переложите в блендер и измельчите в пюре, при необходимости чуть разбавив горячей водой.</div><div>► Вскипятите бульон и держите на слабом огне.</div><div>► Нагрейте немного оливкового масла в сотейнике и всыпьте рис. Обжарьте в течение 1 минуты, влейте половник горячего бульона и тушите, помешивая, пока почти вся жидкость не выпарится. Влейте еще половник бульона - и так далее. Когда останется совсем</div></div><div><div>немного бульона, попробуйте рис: он должен быть аль денте. Если рис не готов, добавьте бульон и потушите.</div><div>► Выложите в рис тыквенное пюре и тыкву кусочками, посолите и поперчите, добавьте немного сливочного масла и тертый пармезан, перемешайте. Поставьте в теплое место.</div><div>► В небольшой сковороде раскалите немного оливкового масла. Обжарьте листики шалфея в течение нескольких секунд до хруста, затем выложите на бумажное полотенце.</div><div>► Разложите ризотто в подогретые тарелки. Сбрызните оливковым маслом, украсьте хлопьями пармезана и чипсами из шалфея и подавайте.</div></div></div>	<div><div>оливковое масло для готовки и подачи</div><div>кусоч спелой тыквы около 500-600 г (мякоть нарезать кубиками 1 см)</div><div>1,3 л куриного или овощного бульона</div><div>300 г риса для ризотто (арборио или карнароли)</div><div>морская соль, свежемолотый черный перец</div><div>несколько кусочков сливочного масла</div><div>50 г свеженатертого сыра пармезан и еще немного хлопьев для подачи</div><div>немножшая горсть листиков шалфея</div></div>	<div>ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА</div>
<div><div>077</div><div>ОЛЕНИНА С КИСЛО-СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ</div></div>	<div><div><div>► Выложите куски оленины в один слой в неглубокое блюдо и сбрызните 2-3 ст. л. оливкового масла. Слегка посолите и поперчите, присыпьте можжевельником, положите большую часть тимьяна. Накройте блюдо и оставьте мариноваться при комнатной температуре несколько часов, а лучше всего уберите в холодильник на ночь.</div><div>► Нагрейте 2 ст. л. оливкового масла в большой кастрюле, выложите перцы, слегка посолите и поперчите. Добавьте несколько веточек тимьяна и готовьте на среднем огне около 5 минут. Влейте</div></div><div><div>винный уксус и прокипятите до выпаривания жидкости. Снимите с огня и сохраните в тепле.</div><div>► Приправьте оленину солью и перцем. Разогрейте еще одну сковороду с тяжелым дном, добавьте оставшееся оливковое масло. Когда масло хорошо раскалится, обжарьте куски оленины по 6-8 минут с каждой стороны. Оставьте в теплом месте «отдохнуть» 5 минут.</div><div>► Разложите перцы в подогретые тарелки, рядом - куски оленины. Сбрызните оливковым маслом и подавайте с картофельным пюре.</div></div></div>	<div><div>4 порционных куска оленины по 170 г, толщиной 3 см</div><div>6-7 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи</div><div>морская соль, свежемолотый черный перец</div><div>1 ст. л. ягод можжевельника (крупно растолочь)</div><div>горсть веточек тимьяна</div><div>3 красных сладких перца (удалить семена, мякоть нарезать полосками)</div><div>3 желтых сладких перца (удалить семена, мякоть нарезать полосками)</div><div>2 ст. л. белого винного уксуса</div><div>Для подачи:</div><div>картофельное пюре с горчицей</div></div>	<div>ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА</div>
<div><div>078</div><div>ГРАНИТА ИЗ РОЗОВЫХ ГРЕЙПФРУТОВ</div></div>	<div><div><div>► Вылейте грейпфрутовый сок в кастрюлю с сахаром и мятой. На маленьком огне разогрейте до растворения сахара, затем немного прибавьте огонь и доведите до кипения. Как только появятся первые пузырьки, снимите сок с огня. Полностью остудите, процедите через сито, мяту удалите.</div><div>► Перелейте сок в подходящую емкость и уберите на 2 часа в морозильник, чтобы масса застыла на дне и по краям.</div><div>► Достаньте емкость из морозильника, вилкой перемешайте замерзшие кристаллики с жидкой массой в середине и снова уберите в морозильник. Повторяйте два-три раза, пока гранита окончательно не заморозится.</div></div><div><div>► Перед подачей разрыхлите граниту вилкой, выложите в охлажденные порционные бокалы. Сверху, если хотите, полейте розовым шампанским и сразу же подавайте, например, с песочным печеньем.</div></div></div>	<div><div>500 мл сока розового грейпфрута (лучше всего выжать свежий из 3-4 сочных плодов и процедить)</div><div>75 г сахара</div><div>немножшая горсть листьев мяты</div><div>охлажденное розовое шампанское для подачи (по желанию)</div></div>	<div>ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА</div>



079

ГРИБЫ С РИКОТТОЙ
И ГРЕЦКИМИ
ОРЕХАМИ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С. Застелите большой противень фольгой и слегка смажьте оливковым маслом. Выложите грибы шляпками вниз на противень. Немного посолите и поперчите.
- ▶ В миске смешайте рикотту, рубленые грецкие орехи, орегано, пармезан, немного соли и перца.
- ▶ Выложите по ложечке смеси в каждую грибную шляпку, чуть сбрызните оливковым маслом. Запекайте 10 минут до мягкости грибов.
- ▶ Тем временем заправьте салатные листья винегретом и разложите порционно по тарелкам. Поверх выложите грибы и присыпьте хлопьями пармезана. Сбрызните небольшим

немного оливкового масла
300 г молодых грибов портобелло (очистить)
морская соль, свежемолотый черный перец
350 грикотты
60 г (примерно 2 ст. л.) рубленых грецких орехов
1 веточка орегано (листки оборвать и порубить)
2 ст. л. свеженатертого пармезана и еще немного
хлопьев для подачи
2 щедрые горсти смеси салатных листьев (руккола,
молодой шпинат, салат корн и т.п.)
2 ст. л. классического соуса винегрет

количеством оливкового масла и подавайте в теплом виде.

080

ЛИМОННАЯ
КУРИЦА С
ЗЕЛЕНЬЮ

- ▶ Посолите и поперчите куски курицы. Нагрейте оливковое масло в широком сотейнике.
- ▶ Подрумяньте куски курицы (можно порциями) на сильном огне по 2-3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки, вместе с чесноком и веточками тимьяна.
- ▶ Выложите всю курицу в ту же сковороду, в которой она жарилась; щедро плесните уксуса, выпарьте жидкость наполовину. Полейте соевым соусом и медом и хорошо встряхните сковороду, чтобы все соки смешались.
- ▶ Влейте достаточное количество горячей воды и добавьте ломтики лимона. Прокипятите минут 10, чтобы жидкость уварилась до консистенции сиропа. Курица за это время тоже дойдет до готовности.

▶ Выложите курицу на блюдо, полейте сверху образовавшимся соусом и присыпьте рубленой петрушкой (по желанию). Подавайте с картофельным пюре по-ирландски и зеленой фасолью.

1 крупный цыпленок (разрубить тушку на 8-10 кусков)
морская соль и свежемолотый черный перец
3-4 ст. л. оливкового масла
1 головка чеснока (разрезать вдоль)
несколько веточек тимьяна хересный уксус
2 ст. л. темного соевого соуса
3 ст. л. меда
1 лимон (тонко порезать, лучше всего ножом-мандолиной)
горсть рубленой зелени петрушки (по желанию)

081

БАНАНОВЫЙ
МУСС С
КАРАМЕЛЬНЫМ
СОУСОМ

- ▶ Сахар, сливочное масло и 150 мл сливок, постоянно помешивая, нагрейте в кастрюле на среднем огне, чтобы сахар растворился, а масло растаяло.
- ▶ Кипятите смесь 1-2 минуты, все время помешивая, затем снимите с огня и охладите получившийся соус.
- ▶ Оставшиеся сливки вылейте в блендер. Очистите и порежьте бананы кусочками, отправьте в блендер и выдавите туда же немного лимонного сока. Взбейте до густой однородной массы.
- ▶ Выложите немного соуса по краям четырех стеклянных розеток, затем, по центру, - банановый мусс, сверху полейте соусом и чайной ложечкой нарисуйте на нем «волны». До подачи уберите в холодильник.

▶ Непосредственно перед подачей очистите и порежьте кружочками банан, украсьте ими мусс, а сверху посыпьте тертым шоколадом.

1 крупный цыпленок (разрубить тушку на 8-10 кусков)
морская соль и свежемолотый черный перец
3-4 ст. л. оливкового масла
1 головка чеснока (разрезать вдоль)
несколько веточек тимьяна хересный уксус
2 ст. л. темного соевого соуса
3 ст. л. меда
1 лимон (тонко порезать, лучше всего ножом-мандолиной)
горсть рубленой зелени петрушки (по желанию)



082
БРЕЗАОЛА
СРУККОЛОЙ И
ПАРМЕЗАНОМ

- Красиво выложите по 5 тонких ломтиков брезаолы на большие порционные тарелки.
- Равномерно присыпьте брезаолу листьями рукколы, затем слегка сбрызните ароматным оливковым маслом.
- Непосредственно перед подачей присыпьте свеженатертым пармезаном, сбрызните лимонным соком и приправьте свежемолотым черным перцем. Подавайте с теплой чабаттой или другим деревенским хлебом.

20 ломтиков брезаолы - сыровяленной ветчины из говядины
горсть листьев рукколы
оливковое масло первого холодного отжима
2-3 ст. л. мелко натертого пармезана
немного лимонного сока

083
КУРИЦА В
МАРСАЛЕ С
САЛАТОМ
РАДИККИО

- Нагрейте тонкий слой оливкового масла в широкой сковороде. Положите тимьян и чеснок и слегка обжарьте в течение 1 минуты.
- Посолите и поперчите куски курицы, выложите их на сковороду кожей вниз. Обжарьте до золотисто-коричневой корочки (4-5 минут), затем переверните и жарьте на другой стороне еще 3-4 минуты.
- Влейте марсалу, убавьте огонь и потушите курицу 10-15 минут до готовности. Проверьте, проткнув самую толстую часть бедра ножом, - выделившийся сок должен быть прозрачным.
- Пока курица готовится, разберите радиккио на листья. Разогрейте немного оливкового масла в отдельной сковороде. Выложите листья салата, приправьте солью и перцем и обжаривайте, все время

оливковое масло
несколько веточек тимьяна
1/2 головки чеснока (не чистить, разрезать поперек)
1 большая тушка цыпленка (разрубить на 8 кусков)
морская соль, свежемолотый черный перец
1/2 бутылки марсалы (375 мл)
Жареный радиккио:
4 кочана радиккио (все лишнее срезать)
оливковое масло для готовки
морская соль, свежемолотый черный перец

помешивая, на сильном огне 1-2 минуты, чтобы листья чуть зарумянились, но остались хрустящими.
► Выложите курицу горкой на большое блюдо, вокруг разложите листья радиккио. Полейте соусом из марсалы и сразу же подавайте с теплым деревенским хлебом.

084
БЫСТРЫЙ
ТИРАМИСУ

- Для крема взбейте в миске сливки с 3 ст. л. сахарной пудры до мягких пиков, затем добавьте маскарпоне, ванильную эссенцию и 1 ст. л. марсалы.
- Растворите оставшуюся сахарную пудру (1 ст. л.) в кофе и 2 ст. л. вина.
- Обмакните 4 печенья в кофейную смесь и выложите ими донышки четырех порционных бокалов, при необходимости разламывая печенье на кусочки. Поверх печенья ложкой или при помощи кондитерского мешка выложите крем.
- Выкладывайте слои, чередуя печенье и крем, до самого верха бокалов, затем охладите десерт как минимум в течение 20 минут,

► Присыпьте какао и подавайте.

150 мл жирных сливок
4 ст. л. сахарной пудры
250 г сыра маскарпоне
1 ч. л. ванильной эссенции
3 ст. л. марсалы (можно заменить бренди или кофейным ликером)
200 мл крепкого кофе или эспрессо (остудить до комнатной температуры)
20-24 штуки печенья «Савоярди»
какао-порошок для посыпки



085
ПИКАНТНЫЕ
БАКЛАЖАНЫ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С. Нарезьте баклажаны кусочками по 3 см, пересыпьте солью и выложите в дуршлаг минут на 20. (Подготовленные таким образом баклажаны впитают меньше масла при готовке.)
- ▶ Сполосните баклажаны водой, чтобы смыть соль, откиньте и промокните насухо бумажными полотенцами. Выложите в широкую форму для запекания, приправьте небольшим количеством черного перца и 2-3 ст. л. оливкового масла и запекайте 20-25 минут до мягкости.
- ▶ Нагрейте в кастрюле оставшиеся 2 ст. л. оливкового масла, выложите лук, немного посолите и потомите на среднем огне 8-10 минут до мягкости. Добавьте тмин и жарьте еще пару минут, пока лук слегка не зарумянится. Снимите с огня.

▶ Когда баклажаны будут готовы, переложите их в сковороду с луком вместе с помидорами, изюмом и лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу.

▶ Разложите овощи по подогретым тарелкам, присыпьте кинзой и подавайте по желанию с теплыми лепешками нан.

- 3 крупных баклажана
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 4-5 ст. л. оливкового масла
- 3 крупные луковицы (очистить, тонко нашинковать)
- 2 ч. л. молотого тмина
- 3 помидора-сливки (очистить от кожицы, удалить семена, мякоть порубить)
- 150 г изюма (замочить в горячей воде на 10 минут)
- 2-3 ст. л. лимонного сока
- горсть зелени кинзы (порвать)

086
ТИККА МАСАЛА
ИЗ КУРИЦЫ

- ▶ Нагрейте в сковороде 2 ст. л. арахисового масла. Выложите лук и обжаривайте пару минут; затем добавьте рубленые перцы чили, имбирь и чеснок, готовьте еще 2-3 минуты до мягкости.
- ▶ Всыпьте порошок чили, куркуму, гарам-масала и сахар, посолите, слегка поперчите. Готовьте, помешивая, 1-2 минуты.
- ▶ Добавьте в сковороду томатную пасту и рубленые томаты, доведите до кипения и готовьте на медленном огне еще несколько минут, затем снимите с огня. Переложите соус в блендер или кухонный комбайн и пробейте до однородной консистенции. Сковороду вытрите салфеткой.
- ▶ Нагрейте в сковороде еще 1 ст. л. арахисового масла и обжарьте кусочки курицы до золотистой корочки со всех сторон. Вылейте соус и добавьте листья карри. Потушите на медленном огне около 10 минут до готовности курицы.

▶ Добавьте йогурт и половину количества кинзы, перемешайте. Подавайте, украсив оставшейся кинзой, со шпинатом и рисом на пару.

- 3 ст. л. арахисового масла
- 1 крупная луковица (почистить, порезать)
- 2 стручка зеленого перца чили (порубить, удалив семена)
- 2-3 см свежего корня имбиря (очистить, порубить)
- 3 зубчика чеснока (очистить, раздавить)
- 1/2 ч. л. порошка красного чили
- 1 ч. л. молотой куркумы
- 2 ч. л. приправы гарам-масала
- 1 ст. л. коричневого сахара
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 1 ст. л. томатной пасты
- 100 г консервированных рубленых томатов в собственном соку
- 4 филе куриных грудок по 150 г каждое (нарезать кубиками)
- 10 листьев карри
- 4-6 ст. л. натурального йогурта
- горсть зелени кинзы (порубить)
- Для подачи:
- ароматный рис на пару
- припущенный шпинат с зернами горчицы

087
ДЕСЕРТ С
МАНГО

- ▶ Манго очистите от кожуры, аккуратно срежьте мякоть с косточки. Четвертую часть мякоти нарежьте тонкими ломтиками и отложите в сторону. Остальное порубите крупными кусками.
- ▶ Измельчите куски манго в пюре (в блендере или кухонном комбайне). Если хотите, добавьте сахар. Возможно, он не понадобится: спелое манго очень сладкое.
- ▶ Взбейте сливки венчиком до мягких пиков и добавьте % пюре манго.
- ▶ Разложите десерт по бокалам и сверху полейте оставшимся пюре манго. Украсьте каждую порцию несколькими ломтиками манго или подайте их отдельно.

- 1 крупный спелый плод манго
- 1-2 ст. л. сахара (по желанию)
- 300 мл жирных сливок



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

<div>088</div> <div>ПАНЦАНЕЛЛА</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Ломтики хлеба разломите на кусочки, сложите в глубокую миску.▶ Нарежьте томаты дольками, добавьте в миску вместе с луком.▶ Полейте соком лайма и оливковым маслом. Приправьте солью и перцем, хорошо перемешайте. Оставьте на 15 минут, чтобы салат настоялся.▶ Попробуйте, добавьте немного сока лайма, если любите поострее, или щепотку сахара, если салат получился слишком кислым.▶ Оборвите листочки петрушки, добавьте в салат перед самой подачей.	<ul style="list-style-type: none">6-8 ломтиков черствого хлеба6 крупных спелых кистевых томатов1 красная луковица (очистить, тонко нашинковать)сок 1/2 лайма6 ст. л. оливкового масла первого холодного отжимаморская соль, свежемолотый черный перецщепотка сахара (по желанию)горсть зелени петрушки	ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО
<div>089</div> <div>ЭСКАЛОПЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩНЫМ РАГУ</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Сначала приготовьте овощное рагу. Нарежьте сладкие перцы, баклажан и кабачок кубиками 1 см. Нагрейте 3 ст. л. оливкового масла вместе с зубчиком чеснока в большой сковороде. Выложите перцы, баклажан и тимьян, готовьте на сильном огне 3-4 минуты.▶ Добавьте кабачок, посолите, поперчите и обжаривайте 2 минуты, чтобы все овощи сделались мягкими.▶ Снимите с огня, заправьте оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Попробуйте. Сохраните в тепле.▶ Выложите эскалопы из телятины на разделочную доску. Смешайте муку с солью и перцем и обваляйте в этой смеси мясо; излишки муки стряхните. Нагрейте оливковое масло в широкой сковороде и жарьте эскалопы на сильном огне по 1,5 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. (Если сковорода недостаточно большая, жарить можно в два приема.)▶ Выложите эскалопы на подогретые тарелки, гарнируйте овощным рагу и подавайте.	<ul style="list-style-type: none">4 эскалопа из телятины по 170 г, толщиной 0,5 см4 ст. л. мукиморская соль, свежемолотый черный перец3 ст. л. оливкового маслаОвощное рагу:1 красный сладкий перец (семена удалить)1 желтый сладкий перец (семена удалить)1 средний баклажан (отрезать хвостик)1 кабачок (отрезать хвостик)4 ст. л. оливкового масла1 зубчик чеснока (раздавить прямо в кожуре)несколько веточек тимьянанемного бальзамического уксуса	ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО
<div>090</div> <div>КОФЕИНО-ШОКОЛАДНЫЙ МУСС</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Разломайте шоколад на небольшие кусочки и растопите в жаропрочной миске на водяной бане. Размешайте до гладкости, снимите с огня и немного остудите.▶ Венчиком взбейте маскарпоне с сахарной пудрой, затем вмешайте эспрессо и растопленный шоколад.▶ В отдельной миске взбейте 150 мл жирных сливок до мягких пиков, выложите в кофейную смесь и хорошо перемешайте. Разложите мусс по четырем кофейным чашечкам для капучино или керамическим формочкам и уберите на ночь в холодильник.▶ Перед самой подачей взбейте венчиком оставшиеся сливки и красиво выложите поверх мусса. Сверху натрите шоколад и сразу же подавайте с печеньем.	<ul style="list-style-type: none">100 г темного шоколада (около 60-65) и еще немного для подачи125 г сыра маскарпоне2 ст. л. сахарной пудры4 ст. л. крепкого эспрессо (остудить)200 мл жирных сливокминдальное печенье типа «Амаретти» для подачи	ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ЛЕТО



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

091 КАЛЬМАРЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С МАНГОЛЬДОМ

- ▶ Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле с толстым дном, выложите в нее шалот, сельдерей, порей и чеснок, готовьте 6-8 минут овощи должны стать прозрачными.
- ▶ Выложите в кастрюлю кольца кальмара, хорошо посолите и поперчите. Потушите пару минут, влейте вино. Убавьте огонь и готовьте кальмары еще 5 минут - почти до мягкости. Добавьте помидоры и тушите все вместе на среднем огне еще 5 минут. Сохраните в тепле.
- ▶ Тем временем крупно порежьте мангольд, разделив стебли и листья на две кучки. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле и обжаривайте в нем чеснок и чили, пока

- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица шалота (почистить, мелко порубить)
- 1 стебель сельдерей (удалить грубые части, мелко порубить)
- 1 стебель лука-порея (очистить, мелко порубить)
- 3 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
- 500 г молодых кальмаров (промыть, почистить, нарезать кольцами)
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 100 мл сухого белого вина
- 4 спелых помидора-сливки (порезать четвертинками)
- Гарнир из мангольда:**
- 1 большой пучок мангольда около 750 г (вымыть, обрезать все лишнее)
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока (очистить, порубить)
- 1/2 стручка красного перца чили (порубить, удалив семена)

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

092 ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПЮРЕ ИЗ ТОПИНАМБУРА

- ▶ Положите топинамбур в кастрюлю, слегка посолите и поперчите, залейте бульоном. Доведите до кипения и варите на медленном огне 15-20 минут до мягкости. Откиньте на дуршлаг, отвар сохраните.
- ▶ Переложите топинамбур в кухонный комбайн и добавьте кусочек сливочного масла. Взбивайте несколько минут до однородной гладкой консистенции, время от времени собирая массу со стенок чаши и при необходимости разбавляя отваром до желаемой густоты. Протрите пюре через сито в ту же кастрюлю, приправьте солью и перцем.

- 800 г филе телятины
- 1 1/2-2 ст. л. оливкового масла
- морская соль, свежемолотый черный перец
- Пюре из топинамбура:**
- 600 г топинамбура (тонко порезать)
- 500 мл овощного бульона
- небольшой кусочек сливочного масла

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

093 ЧЕРНИКА С МЕДОМ, МИНДАЛЕМ И ЙОГУРТОМ

- ▶ Выложите лепестки миндаля в небольшую сухую сковороду и подсушите на среднем огне до золотистого цвета и яркого аромата. (Не оставляйте надолго без присмотра: миндаль быстро подгорает.) Высыпьте в миску и остудите.
- ▶ Высыпьте чернику в широкую кастрюлю, плесните немного воды и припустите в течение нескольких минут на небольшом огне, чтобы ягоды дали сок. Переложите в отдельную миску и остудите.
- ▶ Смешайте йогурт с медом и добавьте % ягод. Разложите по порционным чашкам или формочкам и до подачи уберите в холодильник.
- ▶ Украсьте десерт оставшимися ягодами, присыпьте миндальными

- 4 ст. л. миндальных лепестков
- 250 г черники
- 150 г греческого йогурта
- 2 ст. л. жидкого меда и еще немного для подачи (по желанию)

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ, ОСЕНЬ - ЗИМА

чеснок не зарумянится.

- ▶ Отдельно бланшируйте стебли мангольда в кастрюле с кипящей водой в течение 4-6 минут, затем высыпьте туда же листья и готовьте еще минуту. Откиньте на дуршлаг. Выложите мангольд к чесноку с чили и обжаривайте, помешивая, на среднем огне несколько минут стебли должны стать мягкими. Хорошо посолите и поперчите.
- ▶ Когда гарнир будет готов, разложите его в подогретые мелкие или глубокие тарелки и подавайте с тушеными кальмарами.

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С. Зачистите телятину от пленок и обрежьте тонкие края так, чтобы получился равномерный по толщине кусок филе. Натрите мясо со всех сторон оливковым маслом, солью и перцем.
- ▶ Раскалите широкую сковороду. Налейте немного оливкового масла и обжарьте кусок мяса по 2 минуты с каждой стороны до образования корочки.
- ▶ Переставьте сковороду в духовку. Запекайте 20 минут или до средней степени прожарки -телятина должна слегка пружинить при нажатии. Переложите мясо на подогретое блюдо, накройте и оставьте на 5-10 минут. Подогрейте пюре из топинамбура.
- ▶ Нарезьте телятину толстыми ломтями и выложите в порционные подогретые тарелки. Вытекшие на блюдо соки соберите в сковороду, где запекалось мясо, деглазируйте ее и полейте этим соусом телятину. Подавайте с пюре из топинамбура, а также с листьями свеклы или с брокколи.

лепестками; если хотите, еще немного полейте медом и подавайте.



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

094

МИДИИ В АРОМАТНОМ КОКОСОВОМ БУЛЬОНЕ

- Раскалите большой сотейник с толстым дном (выберете тот, у которого плотно прилегающая крышка), влейте оливковое масло. Быстро выложите в сотейник мидии, чеснок и тимьян, добавьте вино. Накройте сотейник крышкой и прокипятите мидии 3-4 минуты, чтобы раковины полностью раскрылись.
 - Слейте жидкость от мидий в чистую кастрюльку и уварите наполовину. Добавьте кокосовое молоко, лемонграсс, чили, зеленый лук, соль и перец. Варите на небольшом огне 2 минуты.
 - Тем временем переберите мидии, удаляя нераскрывшиеся раковины и чеснок, разложите в подогретые тарелки. Залейте кокосовым бульоном и подавайте.
- 3 ст. л. оливкового масла
2 кг свежих мидий (раковины почистить щеткой)
2 зубчика чеснока (не чистить, разрезать пополам)
несколько веточек тимьяна
100 мл сухого белого вина
400 г консервированного кокосового молока
1 стебель лемонграсса (разрезать вдоль пополам)
1 стручок красного перца чили (тонко порезать наискосок)
2 пера зеленого лука (тонко нашинковать наискосок)
морская соль, свежемолотый черный перец

095

ЯИЧНАЯ ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- Порежьте говядину тонкими полосками, сложите в миску и перемешайте с 2 ст. л. соевого соуса, небольшим количеством кунжутного масла, щепоткой соли и перца. Добавьте чеснок и тертый имбирь, хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться на 5-10 минут.
 - Вскипятите подсоленную воду для лапши.
 - Раскалите вок или глубокую сковороду, добавьте немного арахисового и кунжутного масла, покрутите вок, чтобы масло равномерно покрыло все дно. Выложите полоски говядины. Обжаривайте, помешивая, несколько минут, до приятной коричневой корочки. Откиньте на дуршлаг и соберите стекающие с мяса соки в отдельную емкость.
- 500 г нежирной говяжьей вырезки
6 ст. л. соевого соуса
немного кунжутного масла
морская соль, свежемолотый черный перец
2 зубчика чеснока (очистить, раздавить)
3 см свежего корня имбиря (очистить, натереть на мелкой терке)
300 г яичной лапши
немного арахисового масла
1 крупный сладкий красный перец (нарезать тонкими полосками, удалив семена)
3 стебля зеленого лука (нашинковать)
150 г ростков сои
горсть рубленой зелени кинзы
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. рисового уксуса
- Опустите лапшу в кипящую воду, варите 3-4 минуты до состояния аль денте.
 - Тем временем долейте в вок еще немного арахисового и кунжутного масла. Обжаривайте сладкий перец, зеленый лук и колечки чили 2-3 минуты. За полминуты до конца жарки выложите туда же ростки сои и половину зелени кинзы. Выложите овощи в дуршлаг с говядиной.
 - Добавьте в вок оставшиеся 4 ст. л. соевого соуса вместе с устричным соусом, рисовым уксусом и мясными соками. Выпарьте до консистенции сиропа.
 - Как только лапша сварится, слейте воду. Смешайте лапшу с небольшим количеством кунжутного масла и оставшейся кинзой. Разложите по тарелкам.
 - Верните говядину с овощами в вок, перемешайте с соусом, прогрейте все вместе, выложите поверх лапши и сразу же подавайте.

096

ГОРЯЧИЕ БАНАНЫ ПО РЕЦЕПТУ ГОРДОНА

- Присыпьте сахаром дно широкой антипригарной сковороды с толстым дном и подержите на среднем огне, пока сахар не карамелизуется по краям сковороды.
 - Почистите бананы и нарежьте чуть наискосок.
 - Присыпьте карамель рубленым перцем чили, затем аккуратно выложите туда же бананы (осторожно, карамель может брызнуть на руку, так что лучше это делать в перчатках). Переверните бананы, чтобы ломтики полностью покрылись карамелью, затем добавьте сливочное масло. Жарьте бананы в карамели 2-3 минуты, затем влейте ром и фламбируйте.
 - Когда пламя погаснет, влейте кокосовое молоко и перемешайте. Готовьте еще 1-2 минуты. Снимите с огня.
- 75 г сахара
3 банана среднего размера
1/2 стручка красного перца чили (мелко порубить, удалив семена)
15 г несоленого сливочного масла
50 мл темного рома
60 мл кокосового молока
- Для подачи:**
ванильное мороженое
- Разложите по стеклянным креманкам. Подайте к бананам по шарiku ванильного мороженого.



097

УСТРИЦЫ В ШАМПАНСКОМ С ОГУРЦАМИ

- Вскипятите бульон в большой кастрюле. С помощью картофелечистки нарежьте каждый огурец на 8-10 широких тонких ленточек, похожих по форме на пасту паппарделле, стараясь не захватывать сердцевину с семечками.
- Извлеките устрицы из раковин, сок вылейте в бульон, выжмите туда же немного лимонного сока и добавьте сливки. Снова доведите бульон до кипения, опустите в него огуречные ленты и устрицы. Прокипятите на медленном огне не больше полминуты, снимите с огня и вмешайте салат и шнитт-лук. Добавьте шампанское, попробуйте.
- Выложите огуречные ленты в центр подогретых тарелок. Разделите устрицы на порции, залейте бульоном. Сразу же

1 л овощного бульона
2 длинноплодных огурца (очистить от шкурки)
12 свежих устриц
немного лимонного сока
75 мл жирных сливок или крем-фреш
1 кочан молодого салата-латука (все лишнее обрезать, салат тонко нашинковать)
небольшой пучок шнитт-лука (порубить)
бокал шампанского
морская соль, свежемолотый черный перец

098

РОСТБИФ С ЙОРКШИРСКИМ ПУДИНГОМ И ПОДЛИВКОЙ

- Разогрейте духовку до 200 °С. Говядину посолите, поперчите и обжарьте с оливковым маслом со всех сторон на раскаленной сковороде до румяной корочки (по 3-4 минуты с каждой стороны). Затем поставьте мясо в духовку и запекайте из расчета 15 минут на каждые 450 г мяса для слабой степени прожарки (или 20 минут на 450 г - для средней).
- Чтобы приготовить тесто для йоркширского пудинга, просейте муку с солью в миску. Добавьте яйца и половину количества молока и взбейте до однородной консистенции. Вмешайте остальное молоко. Отставьте в сторону.
- Когда говядина будет готова, переложите ее на подогретое

1,2-1,5 кг говядины на косточке
морская соль, свежемолотый черный перец
2 ст. л. оливкового масла
Йоркширский пудинг:
225 г муки
1/2 ч. л. соли
4 яйца (слегка взбить венчиком)
300 мл молока
около 4 ст. л. растительного масла или вытопленного говяжьего жира
Подливка:
несколько веточек тимьяна
4 неочищенных зубчика чеснока
2 красные луковицы (почистить, нашинковать)
4 помидора-сливки (разрезать пополам)
1/2 бутылки красного вина (около 350 мл)
1,2 л говяжьего бульона (180)

Увеличьте температуру в духовке до 230 °С. Налейте по 1 ч. л. оливкового масла или, еще лучше, горячего говяжьего жира из сковороды, где жарилось мясо, в каждое из 12 углублений в форме для йоркширского пудинга (или маффинов), поставьте форму на верхнюю решетку духовки и раскалите почти до дымка.

► Снова взбейте тесто венчиком. Достаньте форму для маффинов из духовки, быстро разлейте тесто по формочкам на две трети объема (тесто зашипит от жара) и сразу же верните в духовку. Выпекайте 15-20 минут, чтобы пудинги хорошо поднялись и зарумянились до хрустящей корочки. (Не открывайте духовку в процессе готовки.)

► Тем временем приготовьте подливку. Слейте со сковороды лишний жир, поставьте ее на средний огонь, добавьте тимьян, чеснок, лук и томаты. Тушите 5 минут, затем влейте вино и доведите до кипения на медленном огне под крышкой. Раздавите томаты ложкой. Влейте бульон и уварите наполовину. Протрите подливку через сито в чистую кастрюлю и уварите, чтобы получился густой соус; попробуйте, достаточно ли соли.

► Говядину нарежьте тонкими ломтиками. Подавайте с подливкой, йоркширским пудингом, тушеной капустой, глазированной морковью и жареным картофелем.

099

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

- Нагрейте духовку до 190 °С. Замочите изюм в кальвадосе. Смажьте маслом форму для кексов диаметром 18 см или небольшую прямоугольную форму для выпечки размером 20х13 см.
- Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, мякоть нарежьте кусками. Разогрейте на среднем огне сковороду с антипригарным покрытием, выложите в нее яблоки, 15 г сливочного масла и треть сахара. Готовьте, пока яблоки не зарумянятся, помешивая, чтобы все обжаривалось равномерно. Добавьте к яблокам изюм с кальвадосом

40 г изюма
2 ст. л. кальвадоса
160 г несоленого сливочного масла и еще немного, чтобы смазать форму
2 крупных или 3 средних сладких яблока
120 г сахара демерара
2 средних яйца (слегка взбить венчиком)
100 г самоподнимающейся муки (просеять)
мелко натертая цедра 1 лимона
2-3 ст. л. молока
20 г миндальных лепестков (по желанию)
сахарная пудра для посыпки (по желанию)
Для подачи:
1 стручок ванили (разрезать вдоль)
150 г крем-фреш

и готовьте еще 5-10 минут.

► Переложите яблоки в подготовленную форму для кекса и разровняйте. Остудите.

► Оставшееся масло разотрите с сахаром. Вбейте яйца по одному, добавив вместе со вторым яйцом столовую ложку муки. Постепенно вмешайте оставшуюся муку и цедру лимона, чередуя их с молоком. Тесто должно получиться, как жидкая сметана.

► Вылейте тесто на яблоки, если хотите, присыпьте миндальными лепестками и сахарной пудрой. Поставьте кекс в духовку и сразу же уменьшите температуру до 180 °С. Выпекайте минут 30-35, чтобы верх зарумянился. Готовность проверьте деревянной палочкой: проткните середину пудинга - палочка должна остаться сухой. Проведите вдоль стенок формы изнутри тонким ножом, слегка остудите пудинг

► Выскребите зернышки из стручка ванили в крем-фреш, взбейте венчиком. Подавайте пудинг в теплом виде с ложечкой ванильного крем-фреш.



100
СЕВИЧЕ ИЗ
ЛОСОСЯ

- ▶ Приготовьте заправку: взбейте венчиком в миске лимонный сок, соевый соус, кунжутное и оливковое масло. Посолите, поперчите, приправьте сахаром по вкусу.
- ▶ Нарежьте филе лосося тонкими ломтиками и выложите на тарелках внахлест. Вариант нарезать лосось кубиками и заправить в глубоких тарелках.
- ▶ Присыпьте рыбу чили, зеленым луком и чесноком. Залейте заправкой и оставьте мариноваться 5-10 минут
- ▶ Перед подачей на стол присыпьте севиचे зеленью кинзы или кресс-салатом. По желанию подавайте с кукурузными чипсами.

100 г самого свежего лосося (филе без кожи)
1 стручок красного перца чили (тонко нашинковать, удалив семена)
1 стебель зеленого лука (тонко нарезать наискосок)
1 большой зубчик чеснока (очистить, тонко нашинковать)
немалая горсть рубленой зелени кинзы или кресс-салата
Заправка:
сок 1 лимона
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
немного оливкового масла
морская соль, свежемолотый черный перец
щепотка сахара
Для подачи (по желанию):
кукурузные чипсы

101
ФАХИТАС ИЗ
ГОВЯДИНЫ СО
СМЕТАНОЙ И
ГУАКАМОЛЕ

- ▶ Говядину нарежьте тонкими длинными полосками и сложите в миску. Перцы разрежьте пополам, семена удалите, мякоть нарежьте полосками,
- ▶ В небольшой емкости смешайте тмин, молотый чили, паприку, соль и перец. Половину этой смеси всыпьте в говядину и хорошо перемешайте. Вторую половину добавьте к перцам вместе с 1 ст. л. оливкового масла. Оставьте ненадолго мариноваться.
- ▶ Для гуакомоле разрежьте авокадо пополам, косточки удалите. Мякоть выберите ложкой в миску, приправьте соком лайма и слегка разомните вилкой в неоднородную пасту. Добавьте чеснок, чили, шалот, помидоры и кинзу. Хорошо перемешайте, посолите и

поперчите по вкусу. Отставьте в сторону.
▶ Нагрейте большую сковороду-вок и добавьте оставшееся оливковое масло. Когда масло раскалится, выложите в него перцы и немного обжарьте; затем добавьте туда же полоски говядины. Жарьте 2 минуты, часто помешивая, до готовности мяса. Переложите из вока в блюдо и сохраните в тепле.
▶ Прогрейте тортильи на сухой сковороде секунд по 10 с каждой стороны. В центр каждой лепешки выложите немного говядины с перцем, добавьте по ложке сметаны и гуакомоле. Присыпьте кинзой и заверните. Сразу же подавайте с дольками лайма.

600 г говяжьей вырезки
1 красный сладкий перец
2 желтых сладких перца
1 ч. л. молотого тмина
1/2 ч. л. острого (или средней остроты) молотого чили
1/2 ч. л. паприки
морская соль, свежемолотый черный перец
3 ст. л. оливкового масла
6-8 лепешек тортилий
6-8 ст. л. сметаны
несколько веточек кинзы (только листочки; порвать)
Гуакомоле:
2 спелых авокадо среднего размера
сок 1 лайма
1 зубчик чеснока (очистить и выдавить через пресс)
1/2 стручка красного перца чили (тонко нашинковать, удалив семена)
1 луковица шалота (почистить, мелко порубить)
2 спелых помидора-сливки
(натурально довольно мелко) горсть рубленой зелени кинзы
Для подачи:
ломтики лайма

102
ДЫНЯ С ТЕКИЛОЙ,
ЛАЙМОМ И
МЯТОЙ

- ▶ Дыню разрежьте пополам, семечки выберите ложкой. Специальной круглой ложкой с острыми краями вырежьте мякоть аккуратными шариками и сложите в глубокую миску.
- ▶ Смешайте текилу, цедру и сок лайма, мед и соль в небольшой емкости. Попробуйте; если получилось слишком кисло, добавьте немного меда.
- ▶ Залейте дынные шарики заправкой из текилы, добавьте мяту, слегка перемешайте и поставьте в холодильник как минимум на 10-15 минут.
- ▶ Разложите дынные шарики по порционным креманкам, полейте настоявшейся на мяте заправкой и подавайте,

присыпав цедрой лайма.

1 белая мускатная дыня (лучше охладить)
2-3 ст. л. холодной текилы
мелко натертая цедра 1/2 лайма и еще немного для подачи
сок 1/2 лайма
2-3 ст. л. жидкого меда
немалая щепотка морской соли
мелкого помола горсть веточек мяты



103

САЛАТ ИЗ НОРНА И СЕЛЬДЕРЕЯ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

- Сельдерей тонко нашинкуйте и выложите в глубокий салатник. У салата оборвите грубые стебельки, листья добавьте к сельдерее.
- Сбрызните салат и сельдерей 2-3 ст. л. винегрета и перемешайте.
- Разложите салат порционно по тарелкам, присыпьте грецкими орехами.
- Поверх салата раскрошите голубой сыр, сбрызните оставшимся винегретом и подавайте.

3 стебля сельдерея
120 г салата корн
3 ст. л. классического соуса винегрет
свежемолотый черный перец
горсть крупно дробленных обжаренных грецких орехов (по желанию)
100 г сыра с голубой плесенью (хорошо крошащегося, но не слишком острого, например, горгонзолы)

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ЗИМА

104

ГОВЯДИНА В КРАСНОМ ВИНЕ

- Нагрейте духовку до 150 °С. Порежьте говядину на кусочки. Смешайте муку с солью и перцем и обваляйте в этой смеси мясо.
- Нагрейте немного оливкового масла в большой чугунной кастрюле на среднем огне. Быстро обжарьте говядину до коричневой корочки и выложите на тарелку.
- Добавьте в кастрюлю бекон и слегка подрумяньте, при необходимости добавьте немного оливкового масла.
- Нарежьте морковь и сельдерей кубиками 2 см. Выложите овощи в кастрюлю к бекону вместе с луковичками, тимьяном и лавровыми листьями и потушите, помешивая, на среднем огне 5

700 г мякоти говядины для тушения
2-3 ст. л. муки
морская соль, свежемолотый черный перец
оливковое масло для готовки
125 г копченого бекона или грудинки
2 моркови (почистить)
1 клубень сельдерея около 600 г (почистить)
100 г жемчужного лука или мелких луковиц шалота (почистить)
несколько веточек тимьяна
2 лавровых листа
175 г шампиньонов (очистить, если крупные - разрезать пополам)
1 ч. л. томатного пюре
350 мл красного вина
250 мл говяжьего бульона
горсть рубленой зелени петрушки
Для подачи:
савойская капуста в масле
картофельное пюре с горчицей

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ЗИМА

105

ЯБЛОЧНЫЕ МИНИ-ТАРТЫ

- Приготовьте пюре: яблоки очистите, удалите сердцевину, мякоть нарежьте и сложите в кастрюлю с сахаром, корицей, лимонным соком и водой. Накройте крышкой, потушите до мягкости. Попробуйте; если нужно, добавьте еще сахара. Протрите через сито и остудите.
- На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто толщиной 2 мм. Положив на тесто блюдце диаметром 13 см, вырежьте по контуру круга. Перенесите их на противень, застеленный бумагой для выпечки. Достаньте и держите под

Яблочное пюре:
2 средних мягких яблока (всего около 500 г)
2 ст. л. коричневого сахара (или больше, по вкусу)
1/2 ч. л. молотой корицы немного лимонного сока
2 ст. л. воды
Тарты:
500 г готового слоеного теста мука для раскатывания
3 крепких не кислых яблока
20 г растопленного сливочного масла и еще немного для начинки
1-2 ст. л. коричневого сахара для посыпки
2 ст. л. абрикосового джема (прогреть с 1 ст. л. воды)
Для подачи:
Ванильное мороженое или негустые сливки

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ, ЗИМА

рукой второй противень такого же размера.
► Яблоки очистите от шкурки и сердцевины, нарежьте тонкими ломтиками. Лепешки смажьте тонким слоем яблочного пюре, отступив на 1 см от края. Поверх выложите по кругу ломтики яблок внахлест. Смажьте растопленным сливочным маслом и слегка присыпьте сахаром. Поставьте в холодильник на 15-20 минут. Нагрейте духовку до 200 °С.
► Выпекайте тарты 5 минут, затем 5 минут остужайте. Накройте тарты смазанной маслом бумагой для выпечки и придавите вторым противнем. Плотно прижмите противни друг к другу и переверните: теперь тесто должно оказаться поверх яблок. Снимите верхний противень и выпекайте тарты еще 15-20 минут до хрустящей золотистой корочки. Выньте из духовки и снова осторожно (например, с помощью тарелки) переверните тарты яблоками вверх.
► Выложите на большое блюдо и смажьте теплым абрикосовым джемом, чтобы блестели. Подавайте теплыми с шариком мороженого или сливками.



106

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И КРЕССА С АРТИШОКАМИ

► Перед самой подачей заправьте салат и перемешайте. Разложите по тарелкам и присыпьте остатками пармезана.

- Разотрите в ступке чеснок с щепоткой соли и перца. Вмешайте горчицу, яблочный уксус, оливковое масло и масло грецкого ореха. Попробуйте, если нужно, досолите.
- Промойте листья молодого шпината и водяного кресса, обсушите и выложите в глубокий салатник или на блюдо. Слегка перемешайте.
- Артишоки выньте из масла, выложите на бумажное полотенце. Каждую половинку артишока разрежьте еще пополам и добавьте к салатным листьям. Поверх салата натрите на мелкой терке цедру лимона, присыпьте хлопьями пармезана, оставив немного для украшения.

200 г листьев молодого шпината
150 г водяного кресса (оборвать хвостики)
280 г консервированных половинок артишоков-гриль в оливковом масле
цедра 1 лимона
большая горсть хлопьев пармезана
Заправка:
1 небольшой зубчик чеснока (очистить)
морская соль, свежемолотый черный перец
2 ч. л. зерновой горчицы
1 ст. л. яблочного уксуса
3 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
1-2 ст. л. масла грецкого ореха

107

ГОВЯДИНА «ВЕЛЛИНГТОН»

выложите полоски пармской ветчины слегка внахлест. Сверху насыпьте грибы, разровняйте ножом, в центр поместите обжаренную говядину. Возьмитесь за край пленки и аккуратно заверните говядину в пармскую ветчину с грибной смесью. Закрепите пленку, уберите в холодильник на 15-20 минут, чтобы рулет выстоялся и принял нужную форму.

► На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в большой прямоугольный пласт толщиной 3 мм. Снимите пленку, говядину выложите в центр пласта, края теста смажьте яичным желтком. Заверните говядину, лишнее тесто обрежьте. Уложите швом вниз на противень.

► Смажьте взбитым яйцом и отправьте в холодильник минут на 15. Нагрейте духовку до 200 °C.

► Сделайте на тесте неглубокие насечки с интервалом 1 см и снова смажьте яйцом. Выпекайте 20 минут, затем убавьте жар до 180 °C и готовьте еще 15 минут. Вытащите противень и дайте мясу «отдохнуть» 10-15 минут, затем нарежьте ломтиками и подавайте с гарниром. В центре говядина должна быть розовой.

- Измельчите грибы в кашу в кухонном комбайне, добавив немного соли и перца. Выложите массу в кастрюлю и на сильном огне готовьте 8-10 минут, часто помешивая, чтобы выпарилась жидкость. Переложите на тарелку и остудите.
- Нагрейте сковороду, налейте оливкового масла. Говядину натрите солью и перцем и обжарьте на раскаленной сковороде со всех сторон, по полминуты с каждой - только чтобы появилась корочка. Выньте из сковороды, остудите, равномерно обмажьте горчицей.
- Затяните рабочую поверхность пищевой пленкой и

400 г шампиньонов (крупно нарезать)
морская соль, свежемолотый черный перец
1-2 ст. л. оливкового масла
750 г хорошей говяжьей вырезки
1-2 ст. л. английской горчицы
6-8 ломтиков пармской ветчины
500 г готового слоеного теста
немного муки
2 яичных желтка (слегка взбить)
Для подачи:
припущенный салат-латук
картофель с тимьяном и чесноком

108

ЛИМОННЫЙ ПОССЕТ

получиться сладким, сливочным, с выраженным пикантным вкусом.

► Остудите минут 5, затем разлейте порционно по бокалам. Затяните бокалы пищевой пленкой и уберите в холодильник как минимум на 3 часа, лучше на всю ночь.

► Если поссет стал слишком плотным, достаньте бокалы из холодильника минут за 15 до подачи, чтобы десерт слегка подтаял. Подавайте с печеньем.

- Влейте сливки в небольшую кастрюлю и добавьте сахар. На слабом огне доведите до кипения, все время помешивая, чтобы сахар растворился.
- Когда появятся пузырьки, поддержите на огне еще 3 минуты, все время помешивая.
- Снимите кастрюлю с огня и влейте сок 1 лимона, энергично размешивая массу. Сливки начнут густеть. Попробуйте; если пресновато, добавьте еще лимонного сока. Поссет должен

300 мл жирных сливок
75 г сахара
сок 1-2 лимонов
хрустящее печенье (например, «Кошачьи язычки» или сухое миндальное) для подачи



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

109

САЛАТ «ЯМ ПАК»

- Выложите все ингредиенты заправки в кастрюлю и готовьте помешивая, на среднем огне чтобы сахар растворился, а за обрела однородную консистенцию. Снимите с огня и дайте остыть
- Манго очистите от кожуры и срежьте мякоть с косточки груши ломтиками.
- Выложите салат на блюдо и украсьте, если хотите, хрустящим луком и веточкой базилика.

- 1 крупный зеленый или слегка недоспелый плод манго
- 2 китайские груши
- 1 карамбола (почистить)
- 1 луковица бананового шалота (очистить, нарезать тонкими кольцами)
- большой пучок сладкого тайского базилика (только листья; порвать) и еще несколько веточек для украшения
- большой пучок мяты (только листья, порвать)
- 2-3 ст. л. хрустящего сушеного лука (по желанию)
- Заправка:**
- 1 ст. л. тамаиндовой пасты
- 2 ст. л. тайского рыбного соуса
- 2 ст. л. пальмового (или коричневого) сахара
- 2 ст. л. сока лайма
- 2 ст. л. кунжутного масла

110

ГОВЯДИНА ПО-ТАЙСКИ С ГРИБАМИ И БАЗИЛИКОМ

- Подготовьте все ингредиенты и приправы, нарежьте говядину.
- Смешайте все ингредиенты для соуса в небольшой миске и отставьте в сторону.
- Слегка посолите и поперчите полоски говядины.
- Раскалите вок или глубокую сковороду, влейте немного масла и покрутите сковороду, чтобы масло равномерно покрыло все дно. Выложите половину полосок говядины и быстро обжарьте, помешивая, в течение минуты до приятного коричневого цвета (внутри мясо останется почти сырым). Переложите на тарелку и обжарьте оставшуюся говядину. Отставьте в сторону.
- Добавьте в вок еще немного масла, засыпьте чеснок, имбирь и

- 1 зубчик чеснока (очистить, порубить)
- 2 см свежего корня имбиря (очистить, порубить)
- 1/2 стручка красного перца чили (нашинковать колечками)
- 150 г шампиньонов (очистить, тонко порезать)
- 1 морковь (очистить, тонко нашинковать)
- 1 красный сладкий перец (нарезать полосками, удалив семена)
- 150 г стручкового гороха
- 2 стебля зеленого лука (тонко нарезать наискосок)
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- горсть сладкого тайского базилика или кинзы для украшения
- Соус:**
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 3 ст. л. устричного соуса
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 3-4 ст. л. воды

- чили. Жарьте, помешивая, около минуты, чтобы аромат специй раскрылся (чеснок должен слегка подрумяниться).
- Добавьте грибы и жарьте еще минуту. Выложите морковь, плесните воды (благодаря пару овощи будут готовиться равномерно). Через минуту добавьте красный перец и стручковый горох. Жарьте, помешивая, еще 2 минуты.
- Перемешайте соус, вылейте в овощи, затем выложите в вок говядину. Обжарьте, помешивая, еще минуту на сильном огне; соус должен слегка загустеть. Выключите огонь, добавьте зеленый лук, перемешайте.
- Выложите говядину в подогретые тарелки, посыпьте базиликом. Сразу же подавайте с жасминовым рисом на пару.

111

ЛИЧИ С МЯТНЫМ САХАРОМ

- Личи очистите и разложите по креманкам.
- Сахар соль и листья мяты поместите в кухонный комбайн и взбивайте несколько секунд, чтобы мята измельчилась и равномерно перемешалась с сахаром. Смесь получится зеленой; важно не взбивать слишком долго, чтобы мята не почернела.
- Выложите мятный сахар в глубокую пиалу и подайте к личи.

- 500 г свежих личи
- 50 г крупного гранулированного сахара
- щепотка морской соли
- небольшой пучок мяты (только листья)



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

112

БРУСКЕТТА С ТОСКАНСКОЙ КАПУСТОЙ И ВЕТЧИНОЙ

- Нагрейте большую антипригарную сковороду на среднем огне. Выложите ветчину и быстро обжарьте с обеих сторон до хрустящей корочки, перевернув только один раз. Переложите на тарелку и отставьте в сторону.
- Добавьте в сковороду оливковое масло с зубчиками чеснока. Жарьте 1-2 минуты, чтобы масло пропиталось ароматом чеснока, затем добавьте капусту, соль, перец и воду. Готовьте, часто помешивая, 5-6 минут вода выпарится, а капуста станет мягкой.
- Нарежьте чабатту ломтиками, слегка подрумяньте с обеих сторон. Выложите пармскую ветчину с капустой на хлеб и подавайте.

8 ломтиков пармской ветчины
2 ст. л. оливкового масла
Д зубчика чеснока (не чистить)
2 пучка (300-350 г) черной тосканской капусты (помыть, обсушить, нашинковать)
морская соль, свежемолотый черный перец
120 мл воды
1 чабатта

113

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ С ЛУКОМ И ЛИМОННОЙ ПОЛЕНТОЙ

- Сначала приготовьте лук. Нагрейте оливковое масло в кастрюле, выложите лук, немного посолите и поперчите. Накройте крышкой и потомите 6-8 минут до мягкости, изредка помешивая. Снимите крышку, прибавьте огонь. Посыпьте сахаром, перемешайте и готовьте, постоянно помешивая, чтобы лук подрумянился. Влейте немного бальзамического уксуса и поддержите на огне, чтобы жидкость выпарилась. Сохраните в тепле.
- Приступайте к поленте. Нагрейте молоко с бульоном в глубоком сотейнике на медленном огне, слегка посолите и поперчите. Когда жидкость закипит, постепенно всыпьте

350 г телячьей печени
1 ст. л. с горкой муки
морская соль, свежемолотый черный перец
1 -2 ст. л. оливкового масла
небольшая горсть рубленой зелени петрушки (по желанию)
Карамелизованный лук:
2 луковицы (очистить, тонко нашинковать)
2 ст. л. оливкового масла
щепотка сахара
немного бальзамического уксуса
Лимонная полента:
200 г поленты быстрого приготовления
550 мл цельного или обезжиренного молока
550 мл куриного бульона
2 ст. л. крем-фреш
мелко натертая цедра 1 лимона и еще немного для подачи
2 ст. л. лимонного сока (или по вкусу)

поленту, все время помешивая, чтобы не было комочков. Варите минут 5. Снимите с огня, крем-фреш, сок и цедру лимона и перемешайте. Попробуйте, достаточно ли соли и перца. Накройте крышкой, поставьте в теплое место, чтобы не остыла.

► Печень зачистите от пленок. Нарежьте ломтиками толщиной 1 см, стараясь придать правильную прямоугольную форму. В тарелке смешайте муку с солью и перцем. Слегка обваляйте в этой смеси печень.

► Обжаривайте печень партиями. Раскалите большую сковороду с антипригарным покрытием на сильном огне. Добавьте оливковое масло и обжарьте несколько кусочков печени секунд по 10 с каждой стороны, чтобы сверху образовалась приятная коричневая корочка, а внутри печень осталась розовой. Выложите в подогретую тарелку. Так же обжарьте всю оставшуюся печень, при необходимости добавляя понемногу масло.

► Поленту перемешайте и разложите в подогретые тарелки. Сверху выложите карамелизованный лук и жареную печень. Присыпьте лимонной цедрой и, если любите, рубленой петрушкой. Подавайте с зеленым салатом.

114

ПАННА КОТТА С ШОКОЛАДОМ И ЯГОДНЫМ СОУСОМ

- Замочите пластины желатина в холодной воде на несколько минут. Сливки, молоко и сахар прогрейте на слабом огне в кастрюле с толстым дном до растворения сахара. Изредка помешивайте. Когда появятся первые пузырьки, снимите с огня. Добавьте шоколад, помешайте, пока не растает. Желатин выньте из воды, отожмите, добавьте в теплую сливочную смесь и размешайте до полного растворения. Процедите сквозь тонкое сито.
- Разлейте сливочную смесь по четырем стеклянным или керамическим формочкам объемом 170 мл или чуть больше. Поставьте формочки на поднос и уберите в холодильник на 5-6

100 мл жирных сливок
100 мл молока
100 г сахара
2 пластины желатина (каждая примерно 11,5х6,5 см)
100 г белого шоколада (разломать на небольшие кусочки)
Ягодный соус:
150 г ассорти ягод (например, клубники, малины и черники)
1-2 ст. л. сахарной пудры
2 ст. л. лимонного сока
1-2 ст. л. воды
100 г малины

часов, а лучше на всю ночь, чтобы масса застыла. Готовая панна котта должна слегка дрожать.

► Для соуса ягоды измельчите в пюре в блендере или кухонном комбайне, добавив сахарную пудру, лимонный сок и 1 ст. л. воды. Если получится слишком густо, разбавьте небольшим количеством воды. Протрите через тонкое сито в красивую миску, в которой будете подавать.

► Чтобы вынуть десерт из формочек, опустите их на пару секунд в горячую воду, опрокиньте на тарелки и слегка встряхните: панна котта выскользнет



115 ЛОСОСЬ, МАРИНОВАННЫЙ С ХРЕНОМ

- ▶ С филе лосося срежьте по краям лишний жир. Проверьте, не осталось ли в рыбе косточек, если нашли - удалите пинцетом.
- ▶ Смешайте соль, перец и сахар, натрите этой смесью рыбное филе. Заверните в пищевую пленку, уложите в неглубокое блюдо и оставьте на ночь в холодильнике.
- ▶ Слейте жидкость, образовавшуюся в блюде при засолке, освободите лосось от пленки, сполосните от остатков маринада и промокните бумажными полотенцами. Ту часть филе, которая прилежала к коже, смажьте сливочным хреном и рубленой зеленью. Плотно

500 г филе лосося без кожи
25 г крупной морской соли свежемолотый черный перец
25 г гранулированного сахара
2-3 ст. л. сливочного хрена щедрая горсть рубленой зелени укропа, петрушки и кинзы
Заправка:
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. дижонской горчицы
3 ст. л. оливкового масла
морская соль, свежемолотый черный перец

116 МОЛОДОЙ БАРАШЕК С ГОРОХОВЫМ ПЮРЕ

- ▶ Баранину выложите в кастрюлю с толстым дном вместе с тимьяном, лавровым листом, перцем горошком и зернами кориандра. Залейте бульоном, доведите до кипения и томите на медленном огне 8 минут.
- ▶ Если будете использовать свежий горошек, выложите его в кастрюлю с кипящей водой и бланшируйте 2-3 минуты, в зависимости от размера. Откиньте.
- ▶ Переложите бланшированный (или размороженный) горошек в кухонный комбайн и слегка пробейте в течение нескольких секунд.
- ▶ Достаньте баранину из бульона на подогретую тарелку и оставьте на 10 минут отдохнуть.
- ▶ Выложите горошек в кастрюлю, щедро сбрызните оливковым

4 бескостные бараньи котлеты из огузка или костреца по 160 г (зачистить от пленок)
800 мл куриного бульона
несколько веточек тимьяна
1 лавровый лист
1 ст. л. черного перца горошком
1 ст. л. зерен кориандра
300 г свежего горошка (замороженный предварительно разморозить)
оливковое масло
2 ст. л. рубленой зелени орегано и еще немного для украшения
морская соль, свежемолотый черный перец
оливковое масло первого холодного отжима для подачи

117 КРАМБЛ С РЕВЕНЕМ

- ▶ Нагрейте духовку до 190 °C. Если нужно, промойте ревень и обсушите чистым льняным полотенцем. Нарежьте кусочками 4-5 см.
- ▶ Обваляйте ревень в ванильном сахаре. Нагрейте сотейник с толстым дном, выложите туда ревень и добавьте воды. Положите кусочек сливочного масла и тушите пару минут.
- ▶ Как можно аккуратнее переверните ревень тонкой металлической лопаткой, чтобы не размять его в кашу. Продолжайте готовить еще 3-5 минут. Кусочки должны стать мягкими: проверьте, проткнув ножом. Добавьте имбирь, осторожно размешайте, снимите с огня и остудите.
- ▶ Приготовьте крошку для крамбла. Высыпьте фундук в глубокую

на 4-6 порций
800 г розового ревеня (почистить)
150 г сахара, ароматизированного ванилью
2 ст. л. воды кусочек сливочного масла
20 г маринованного имбиря для суши (мелко порезать)
Крошка для крамбла:
150 г жареного и очищенного от шкурки фундука
100 г муки
50 г несоленого сливочного масла (охлаждать, нарезать маленькими кубиками)
50 г сахара демерара
щепотка свеженатертого мускатного ореха
100 г овсяных хлопьев
Для подачи:
мелко натертая цедра 1/2 лимона
200 г сыра маскарпоне

заверните в пищевую пленку и храните в холодильнике до подачи.
▶ Незадолго до подачи снимите с маринованного лосося пленку. Нарежьте рыбу острым ножом под углом 45° как можно более тонкими ломтиками. Разложите на порции.
▶ Для заправки взбейте венчиком бальзамический уксус, горчицу и оливковое масло, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте понемногу в тарелки с лососем и подавайте.

маслом, приправьте рубленым орегано, солью и перцем по вкусу. Быстро прогрейте на среднем огне, постоянно помешивая.
▶ Разложите горошек в подогретые тарелки. Баранину нарежьте толстыми ломтиками и выложите поверх горошка. Присыпьте орегано, сбрызните ароматным оливковым маслом первого отжима, приправьте морской солью и крупно молотым черным перцем. Подавайте с молодым картофелем.

миску и растолките не слишком мелко. В другой миске пальцами разотрите масло с мукой, чтобы получилась крошка. Добавьте сахар демерара, тертый мускатный орех, овсянку и фундук. Хорошо перемешайте.
▶ Выложите ревень в форму для духовки объемом 1,5-2 л, сверху равномерно посыпьте крошкой. Выпекайте 20-25 минут до приятного золотисто-коричневого цвета. Оставьте минут на 10, чтобы слегка остыл.
▶ Добавьте лимонную цедру в маскарпоне, перемешайте. Подавайте крамбл с ревенем теплым, с шариком лимонного маскарпоне.



118

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ ГРИЛЬ СО ШПИНАТОМ

- Нижние части стеблей спаржи почистите. Перемешайте спаржу с оливковым маслом, солью и перцем. Раскалите сковороду-гриль. Жарьте спаржу 8 минут, время от времени переворачивая, чтобы спаржа красиво зарумянилась и стала мягкой. Отставьте в сторону.
- Для заправки раскрошите половину количества сыра в глубокую миску и разомните вилкой, разбавляя водой и горчицей. Добавьте яблочный уксус, перемешайте затем влейте масло грецкого ореха и оливковое масло. Слегка взбейте венчиком посолите и поперчите по вкусу.
- Заправьте шпинат соусом с голубым сыром и присыпьте горстью обжаренных грецких орехов.
- Разложите шпинат по тарелкам. Разрежьте стебли спаржи-гриль

450 г спаржи
2 ст. л. оливкового масла
морская соль, свежемолотый черный перец
200 г листьев молодого шпината
50 г половинок грецкого ореха (обжарить)
Заправка:
100 г сыра рокфор или другого сыра с голубой плесенью
1-2 ст. л. воды
1 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. яблочного уксуса
3 ст. л. масла грецкого ореха и еще немного для подачи
3 ст. л. оливкового масла

пополам и выложите поверх шпината. Раскрошите или порежьте оставшийся сыр и украсьте им салат присыпьте оставшимися орехами. Сбрызните еще немного маслом грецкого ореха и подавайте.

119

КАРЕ ЯГНЕНКА В ПРЯНОЙ ПАНИРОВКЕ

- Нагрейте духовку до 200 °C. Надсеките жир на баранине крест-накрест, в виде частой сетки, натрите мясо солью и перцем.
- Нагрейте жаропрочную сковороду на среднем огне и добавьте оливковое масло. Обжарьте куски баранины до золотистой корочки по 4 минуты с каждой стороны.
- Переставьте сковороду в духовку на 10-12 минут и доведите баранину до готовности. Мясо должно слегка пружинить при нажатии.
- Приготовьте панировку. Разломайте хлеб на кусочки и сложите в кухонный комбайн. Порвите травы и высыпьте в комбайн вместе с пармезаном, солью и перцем. Измельчите в мелкую крошку: получится масса ярко-зеленого цвета.

2 больших каре ягненка, разрезанных пополам (по 3-4 ребрышка на порцию)
морская соль, свежемолотый черный перец
1-2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. английской горчицы
Панировка с травами:
4 ломтика черствого хлеба без корки
большая горсть петрушки
маленькая горсть кинзы
маленький пучок тимьяна
несколько веточек розмарина
50 г свеженатертого пармезана
Для подачи:
картофель буланжер
кабачки по-провансальски

- Дайте баранине немного отдохнуть, затем смажьте горчицей и обваляйте в пикантной крошке, прижимая панировку пальцами. Верните мясо в сковороду и поддержите в духовке 5 минут.
- Нарежьте баранину по три ребрышка на порцию и подавайте с гарниром.

120

БАНАНОВОЕ СУФЛЕ С МАРАКУЙЕЙ

- Нагрейте молоко со сливками в кастрюльке с толстым дном почти до кипения. В миске разотрите яичные желтки и 40 г сахара, просейте туда же муку и крахмал. Постепенно добавляйте молоко, перелейте массу обратно в кастрюлю и варите на слабом огне, все время помешивая, до загустения. Перелейте в миску, накройте и остудите, изредка перемешивая.
- Фрукты маракуйи разрежьте пополам, ложкой выберите семечки и мякоть в сито, установленное над миской, и протрите. Перелейте пюре в блендер, добавьте банан, сок лимона и, если хотите, ликер; взбейте до однородной массы. Влейте в остывший молочный крем, перемешайте.
- Нагрейте духовку до 190 °C. Смажьте сливочным маслом четыре

120 мл молока
80 мл жирных сливок
2 средних яйца (отделить белки от желтков) и еще 1 желток
80 г сахара и еще немного для посыпки
10 г муки
10 г кукурузного крахмала
3 спелые маракуйи
1 небольшой банан около 75 г (очистить, разрезать на четыре части)
немного лимонного сока
2 ст. л. бананового ликера (по желанию)
около 15 г сливочного масла (растопить)
сахарная пудра для посыпки

порционные формочки для суфле объемом 200 мл. Посыпьте сахаром и уберите в холодильник, чтобы масло застыло.

- Незадолго до подачи взбейте яичные белки венчиком в чистой миске до плотных пиков и, не прекращая взбивать, по ложке добавляйте оставшиеся 40 г сахара: у вас получится плотная, блестящая меренга. Вмешайте в молочный крем треть меренги, остальную добавляйте постепенно, всякий раз осторожно перемешивая массу большой металлической ложкой.
- Разложите суфле по формочкам и разровняйте поверхность широким ножом. Затем проведите им изнутри по стенкам формочек и поставьте их на противень. Выпекайте 10-12 минут суфле должно подняться и зарумяниться. Присыпьте сахарной пудрой и сразу же подавайте.



<div>121</div> <div>ВЕСЕННИЙ ОВОЩНОЙ СУП</div>	<div><div>► В глубокой и широкой кастрюле подрумяньте бекон в оливковом масле до золотистого цвета (3-4 минуты). Добавьте репчатый лук и порей, готовьте еще несколько минут. Добавьте нарезанную морковь, репу и картофель.</div><div>► Накройте кастрюлю крышкой и потомите овощи 4-5 минут до мягкости и прозрачности.</div><div>► Вскипятите бульон, полностью залейте им овощи. Добавьте фасоль, варите пару минут. В конце добавьте нарезанную капусту и на медленном огне варите еще 2 минуты, чтобы капуста стала мягкой. Приправьте по вкусу солью и перцем,</div><div>► Разлейте суп по подогретым тарелкам. По желанию присыпьте сверху свежей рубленой мятой и подавайте с ржаным деревенским хлебом.</div></div>	<div>150 г неопеченного бекона</div> <div>1 ст. л. оливкового масла</div> <div>1 луковица (очистить, крупно порезать)</div> <div>100 г молодого лука-порея (очистить, крупно порезать)</div> <div>100 г молодой моркови (очистить, крупно порезать)</div> <div>2 небольшие репы около 175 г (очистить, порезать кубиками 1 см)</div> <div>1 крупная картофелина около 150 г (очистить и порезать кубиками 1 см)</div> <div>1,2 л овощного бульона</div> <div>100 г стручковой фасоли (удалить хвостики, нарезать кусочками 2-3 см)</div> <div>1/2 кочана савойской капусты (крупно порезать)</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>горсть рубленой мяты (по желанию)</div>	ВЕСНА
<div>122</div> <div>СЕДЛО БАРАШКА С ТМИНОМ И НАЧИНКОЙ ИЗ КУРАГИ</div>	<div><div>► Подровняйте баранье филе со всех сторон, чтобы его можно было свернуть рулетом.</div><div>► Обжарьте тмин на горячей сковороде без масла, чтобы раскрыть аромат. Слегка растолките в ступке, добавив щепотку соли и перца, половиной этой смеси натрите баранину.</div><div>► Для начинки смешайте все ингредиенты с оставшейся пряной смесью.</div><div>► Расстелите пищевую пленку на рабочей поверхности и выложите на нее внахлест ломтики пармской ветчины, чтобы получился большой прямоугольник и в него можно было завернуть баранину. Два ломтика отложите. На ветчину выложите мясо. Посолите, поперчите, в центр аккуратной колбаской выложите начинку. Заверните баранину рулетом, оберните пластом ветчины, плотно стяните пленкой. Уберите в холодильник на час, чтобы рулет принял нужную форму.</div><div>► Нагрейте духовку до 180 °С. Снимите пленку с рулета. Оставшимися ломтиками пармской ветчины закройте концы рулета, чтобы начинка не вывалилась. Перевяжите мясо шпагатом через 2-3 см - не слишком туго, но так, чтобы рулет не развалился.</div><div>► В широкой жаропрочной сковороде раскалите оливковое масло. Обжарьте рулет по 3-4 минуты со всех сторон до румяной корочки, затем уложите швом вниз по центру сковороды и отправьте в духовку. Запекайте 35-40 минут. Один раз, минут через 20, переверните и полейте мясо выделившимся соком. Мясо должно слегка пружинить на ощупь, а в центре остаться розовым.</div><div>► Прикройте рулет фольгой и оставьте в теплом месте минут на 10-15; затем нарежьте толстыми ломтями, полейте выделившимся соком и подавайте с гарниром.</div></div>	<div>седло барашка весом 1-1,2 кг (зачистить от пленок, удалить кости)</div> <div>1 ст. л. тмина</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>18-20 ломтиков пармской ветчины (всего около 170 г)</div> <div>1-2 ст. л. оливкового масла</div> <div>Начинка:</div> <div>100 г кураги (замочить на ночь в теплой воде; воду слить, курагу мелко нарезать)</div> <div>20 г кедровых орешков (обжарить, порубить)</div> <div>15 г хлебных крошек</div> <div>2 ч. л. оливкового масла</div> <div>Для подачи:</div> <div>красный лук, карамелизованный в бальзамическом уксусе</div> <div>шпинат с чесноком, перцем чили</div>	ВЕСНА
<div>123</div> <div>ИМБИРНО-ШОКОЛАДНЫЙ ЧИЗКЕЙК</div>	<div><div>► Нагрейте духовку до 190 °С. В кухонном комбайне измельчите печенье в крошку, высыпьте в миску, перемешайте с растопленным сливочным маслом. Выложите в слегка смазанную маслом разъемную форму диаметром 20 см; слегка придавливая, разровняйте. Выпекайте 5 минут, остудите. Убавьте температуру в духовке до 170 °С.</div><div>► Взбейте венчиком до гладкости маскарпоне и творог. Добавьте яйца и сахар, хорошо перемешайте. Шоколад поломайте на кусочки и растопите на водяной бане. Снимите с огня и немного остудите, затем аккуратно смешайте с маскарпоне,</div><div>► Влейте начинку поверх основы и выпекайте 50-60 минут.</div></div> <div>Чизкейк готов, когда начинка схватилась: она должна слегка дрожать в середине. Достаньте форму из духовки и проведите по стенкам формы изнутри тонким ножом. Уберите чизкейк прямо в форме в холодильник, начинка в холоде еще более уплотнится.</div> <div>► Добавьте в крем-фреш имбирный сироп, хорошо перемешайте. Имбирь нарежьте тонкими полосками. Аккуратно переложите чизкейк на блюдо. Нарежьте на порции и подавайте с имбирным крем-фреш и имбирем; если хотите, присыпьте сверху сахарной пудрой.</div>	<div>на 6-8 порций</div> <div>Основа:</div> <div>150 г имбирного печенья</div> <div>50 г несоленого сливочного масла и еще немного, чтобы смазать форму</div> <div>Начинка:</div> <div>250 г сыра маскарпоне</div> <div>200 г мягкого творога</div> <div>2 крупных яйца</div> <div>35 г сахара</div> <div>150 г темного шоколада с имбирем</div> <div>Для подачи:</div> <div>200 г крем-фреш</div> <div>1 ст. л. имбирного сиропа</div> <div>5 кусочков засахаренного имбиря (или 2 ломтика консервированного)</div> <div>сахарная пудра (по желанию)</div>	ВЕСНА



124

ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ

- Нагрейте духовку до 220 °C. На присыпанной мукой поверхности раскатайте слоеное тесто в прямоугольник размером примерно 15x25 см. Острым ножом слегка надрежьте тесто отступив на 1 см от края (только не прорежьте тесто насквозь). Края смажьте желтком с водой
- Размажьте по внутреннему прямоугольнику 2-3 ст. л. песто, сверху выложите помидоры.

250 г слоеного теста немного муки
1 яичный желток (смешать с 1 ст. л. воды)
2-3 ст. л. песто
100 г помидоров черри (разрезать на половинки)
1 небольшая веточка розмарина (листочки оборвать, мелко порубить)
несколько веточек тимьяна (только листики)
2 стебля зеленого лука (тонко порезать)
2 ст. л. свеженатертого пармезана
3-4 листа базилика (крупно порубить)
оливковое масло для подачи

125

БАРАНИНА С ЗЕЛеной ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ФАСОЛЬЮ

- Выложите куски баранины в широкую миску вместе с травами, зернами кориандра, перцем и оливковым маслом. Перемешайте и поставьте мариноваться в холодильник как минимум на 3 часа, а лучше на ночь.
- Засыпьте чечевицу в кастрюлю с травами, бульоном и чесноком. Доведите до кипения, убавьте огонь и потомите 15-20 минут до мягкости. Бульон слейте и сохраните, травы и чеснок выбросьте.
- Фасоль бланшируйте в подсоленной воде 3-5 минут до мягкости. Бросьте в миску с ледяной водой, чтобы стручки сохранили цвет, откиньте, отставьте в сторону.
- Нагрейте духовку до 190 °C. Баранину слегка посолите и обжарьте

4 толстых бескостных бараньих котлеты (из огузка, костреца) примерно по 220 г
несколько веточек тимьяна
несколько веточек розмарина
1 ч. л. семян кориандра (слегка растолочь)
1 ч. л. черного перца горошком (слегка растолочь)
1 ст. л. оливкового масла
морская соль

Чечевица с фасолью:

250 г зеленой французской чечевицы
несколько веточек тимьяна
несколько веточек розмарина
1/2 головки чеснока (разрезать поперек пополам)
800 мл куриного бульона
300 г стручковой фасоли
немного бальзамического уксуса

- на раскаленной сковороде 2-3 минуты. Переверните и зарумяньте с другой стороны (2 минуты).
- Переставьте сковороду в духовку и запекайте 6-8 минут до средней степени прожарки мяса: оно должно слегка пружинить при нажатии. Переложите мясо на подогретое блюдо и промокните излишки жира бумажным полотенцем. Слегка прикройте фольгой и оставьте в теплом месте «отдохнуть» 5 минут.
- Слейте из сковороды почти весь жир и выложите в нее чечевицу и фасоль. Плесните бальзамического уксуса, немного бульона от чечевицы, слегка посолите. Прогрейте, помешивая, на сильном огне несколько минут.
- Разложите фасоль с чечевицей в подогретые тарелки. Баранину нарежьте толстыми ломтиками и выложите сверху. Полейте оставшимся в сковороде соком и подавайте.

126

КЛАФУТИ С ВИШНЕЙ

- Высыпьте молотый миндаль, муку, соль и сахар в глубокую миску и хорошо перемешайте. В центре сделайте углубление.
- В отдельной миске взбейте яйца с желтками и сахаром, влейте в углубление в муке с миндалем. Взбейте тесто венчиком до однородности.
- 11ерелейте в отдельную емкость, накройте крышкой и уберите в холодильник примерно на час или на всю ночь.
- Нагрейте духовку до 190 °C. Щедро смажьте сливочным маслом четыре порционные жаропрочные формочки, дно и стенки присыпьте сахарной пудрой. Разложите по формочкам вишню без косточек. Тесто размешайте и вылейте поверх вишни.

50 г молотого миндаля
15 г муки
щепотка морской соли мелкого помола
100 г сахара
2 крупных яйца
3 крупных яичных желтка
250 мл жирных сливок
несоленное сливочное масло для смазывания
сахарная пудра для посыпки
300 г свежей вишни (вымыть, вынуть косточки)

- Поставьте формочки на противень и выпекайте 20-30 минут, чтобы клафуты поднялись и зарумянились. Убедитесь, что десерт уплотнился в середине; если нет - поддержите в духовке еще 5 минут.
- Оставьте остывать на 5-10 минут. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.



127

САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ, СТРУЧКОВ ГОРОХА И ФАСОЛИ

- Клубни фенхеля разрежьте пополам, нашинкуйте как можно тоньше, лучше ножом-мандолиной. Опустите в ледяную воду на 10-15 минут, чтобы фенхель был хрустящим и сочным.
- Отварите яйца в кастрюле с кипящей водой в течение 8-9 минут (желтки должны остаться довольно мягкими). Залейте холодной водой.
- Вскипятите кастрюлю воды. Бланшируйте бобы 1 минуту, затем добавьте горох и снова доведите до кипения. Варите бобы и горох еще 3 минуты, до мягкости. Бросьте в миску с ледяной водой.

2 средних клубня фенхеля (очистить, листья удалить)
4 крупных куриных яйца комнатной температуры
250 г зеленых садовых бобов
250 г зеленого горошка (разморозить, если используете замороженный) немного оливкового масла
8 ломтиков пармской ветчины
Заправка:
1 небольшой зубчик чеснока (очистить и выдавить через пресс)
1 ч. л. сахара (или по вкусу)
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. зерновой горчицы
3 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
горсть рубленой зелени укропа
морская соль, свежемолотый черный перец

- Взбейте венчиком в миске все ингредиенты для заправки, посолите и поперчите по вкусу.
- Добавьте бобы и горох к фенхелю. Полейте заправкой и хорошо перемешайте. Яйца очистите от скорлупы и нарежьте четвертинками.
- Перед подачей разогрейте чуточку оливкового масла в сковороде с антипригарным дном и зарумяньте ломтики пармской ветчины с обеих сторон, перевернув один раз. Разложите салат и яйца на порции. Хрустящие ломтики ветчины поломайте на кусочки и посыпьте ими салат. Поперчите и подавайте.

128

КОРЕЙКА ЯГНЕНКА С ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ

- Приготовьте масло: разотрите в блендере размягченное сливочное масло с чесноком, рубленой зеленью, солью и перцем. Выложите на пищевую пленку, скатайте в плотную колбаску, концы пленки заверните. Пока будете готовить мясо, уберите масло в морозильник, чтобы застыло (или подержите в холодильнике как минимум 30 минут, если готовите масло заранее).
- Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. (Может быть, вам будет удобнее готовить сразу на двух сковородах.) Мясо посолите, поперчите, выложите в сковороду с веточками тимьяна. Жарьте 2,5-3 минуты с каждой стороны, поливая выделяющимися соками. Готовое мясо должно слегка пружинить при нажатии.

4 куса корейки ягненка (т. наз. двойное филе, или «бабочка») по 350 г, толщиной 4 см
3 ст. л. оливкового масла морская соль, свежемолотый черный перец
несколько веточек тимьяна
Чесночное масло:
60 г несоленого сливочного масла (комнатной температуры)
1 большой зубчик чеснока (очистить, выдавить через пресс) горсть рубленой зелени петрушки
небольшая горсть рубленой мяты
Для подачи:
глазированная морковь с тимьяном и чесноком
брокколи с кедровыми орехами
молодой картофель с мятой

- Переложите мясо на подогретое блюдо и оставьте на несколько минут «отдохнуть». Снимите пленку с масла, нарежьте его кружочками толщиной 4 см. Выложите по кусочку масла на каждую порцию мяса. Масло быстро тает на горячем мясе, поэтому подавайте сразу же с гарниром.

129

ХРУСТЯЩИЙ КРАМБЛ С КРЫЖОВНИКОМ

- Нагрейте духовку до 200 °C и поставьте внутрь противень, чтобы прогрелся. Крыжовник помойте, хвостики удалите, ягоды обсушите чистым льняным полотенцем,
- Выложите ягоды в широкую сковороду, добавьте сахар и готовьте на сильном огне, часто встряхивая сковороду, пока ягоды не пустят сок. Снимите с огня.
- Приготовьте крошку для крамбла: смешайте овсяные хлопья с сахаром. Равномерно присыпьте этой крошкой крыжовник, сверху разложите кусочки масла.
- Выпекайте 10-15 минут, чтобы верх зарумянился, а крыжовник по краям закипел. Оставьте остывать на 5-10 минут.

450 г крыжовника (свежего или размороженного)
75 г сахара (или по вкусу)
Крошка для крамбла:
175 г хрустящих овсяных хлопьев или гранолы
1 ст. л. сахара демерара
25 г слабосоленого сливочного масла (порезать небольшими кусочками)
Для подачи:
ванильное мороженое или нежирные сливки

- Подавайте с мороженым или сливками.



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

130

ПИРОЖКИ-ФАТАЕРЫ СО ШПИНАТОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

- Просейте муку с солью в миску, в центре сделайте углубление, добавьте масло и теплую воду. Вымесите гладкое тесто, выложите на присыпанную мукой поверхность и разделите на 2 колобка. Заверните в пищевую пленку и оставьте при комнатной температуре на 20 минут.
- Нагрейте немного масла в глубокой сковороде и припустите шпинат в течение 1 минуты. Остудите на бумажных салфетках, крупно порубите. Лук бланшируйте 1 минуту в кипятке, бросьте в холодную воду, откиньте, промокните насухо бумажным полотенцем.
- Смешайте шпинат с луком и остальными ингредиентами начинки, посолите и поперчите по вкусу. Накройте и уберите на 20 минут в холодильник.

250 г муки
1 ч. л. соли
2 ст. л. оливкового масла
120 мл теплой воды

Начинка:
1-2 ч. л. оливкового масла
400 г листьев молодого шпината (промыть)
6 стеблей зеленого лука (очистить и порубить)
морская соль, свежемолотый черный перец
80 г обжаренных кедровых орехов
100 г рикотты
щепотка сумаха
мелко натертая цедра 1 лимона

Для подачи:
натуральный йогурт щепотка сумаха

- Нагрейте духовку до 190 °С. Раскатайте тесто на слегка присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 3 мм и нарежьте квадратами со стороной 7 см. Две стороны каждого квадрата смажьте теплой водой, в центр выложите по 1 ст. л. начинки. Сверните пирожки треугольниками и залепите края. Выложите на смазанный маслом противень и выпекайте 10-15 минут, чтобы зарумянились.
- Подавайте с натуральным йогуртом, приправленным сумахом, солью и перцем по вкусу.

131

ПИКАНТНАЯ БАРАНИНА С ТАБУЛЕ

- Кускус для табуле всыпьте в миску и залейте холодной водой на 20 минут.
- Куски баранины выложите на разделочную доску. Смешайте молотые специи и натрите ими мясо, сверху смажьте оливковым маслом. Прикройте и оставьте мариноваться в холодильнике как минимум на 2 часа.
- Нагрейте духовку до 200 °С. В сковороде нагрейте растительное масло, выложите баранину и слегка зарумяньте со всех сторон. Сложите каре ягненка ребрышками друг к другу в виде короны, поместите в жаропрочную форму и запекайте 10-12 минут.
- Доделайте табуле. Огурец очистите от кожицы, разрежьте вдоль и ложкой выберите семена, мякоть нашинкуйте и высыпьте в глубокую миску вместе с помидорами. Лук сложите в сито и обдайте горячей водой, затем обсушите и выложите в миску. Добавьте чеснок, цедру и сок лимона, винный уксус, зерна граната, немного соли и перца, перемешайте. Дайте настояться 5 минут.
- Откиньте кускус, добавьте к овощной смеси, размешайте вилкой. Шпинат и петрушку крупно порвите и смешайте с табуле, влив оливковое масло. Попробуйте; если нужно, досолите.
- Достаньте баранину из духовки, дайте «отдохнуть» в тепле минут 10, нарежьте и подавайте с табуле.

2 каре ягненка по 6 ребрышек каждое
1 ч. л. молотого душистого перца
1 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. молотого пажитника
1 ч. л. молотой корицы
1/2 ч. л. молотой гвоздики
1/2 ч. л. свеженатертого мускатного ореха
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. растительного масла

Табуле:
200 г кускуса 1/2 огурца
10 помидоров черри на ветке (разрезать на половинки)
1 небольшая красная луковица (почистить, мелко порубить)
1 зубчик чеснока (очистить, выдавить через пресс)
мелко натертая цедра и сок 1 лимона
1 ст. л. красного винного уксуса
зерна 1 граната
морская соль, свежемолотый черный перец
горсть листьев молодого шпината
40 г зелени петрушки
4-5 ст. л. оливкового масла

132

ДЫННО-КЛУБНИЧНЫЙ САЛАТ С ПЕРСИДСКИМ МОРОЖЕНЫМ

- Нагрейте молоко и сливки в кастрюльке с толстым дном почти до кипения. Снимите с огня, добавьте шафран и настаивайте 5 минут. Взбейте венчиком в миске яичные желтки с сахаром. Продолжая взбивать, постепенно влейте молоко со сливками: шафран должен остаться в кастрюльке. Влейте массу в чистую кастрюлю и варите, помешивая, на медленном огне, пока смесь не загустеет (проверьте ложкой - смесь не должна с нее стекать).
- Перелейте получившийся крем в холодную миску и остудите. Добавьте розовую воду по вкусу и готовьте в машинке для мороженого, пока не загустеет. Если подавать будете не сразу, переложите мороженое в контейнер, плотно

1 спелая шарантская дыня
125 г клубники (оборвите хвостики)
10 листьев мяты (крупно порвите или используйте целиком) тертая цедра и сок 1 лимона
2-3 ч. л. сахарной пудры

Персиковое мороженное с шариками:
500 мл цельного молока
500 мл жирных сливок
щепотка рылец шафрана
10 яичных желтков
130 г сахара
2-3 ст. л. розовой воды

закройте крышкой и уберите в морозильник.

- Для фруктового салата разрежьте дыню пополам, выберите ложкой семечки, мякоть срежьте с корки, нарежьте кусочками. Сложите в глубокую миску. Клубнику порежьте четвертинками и добавьте к дыне вместе с мятой.
- В отдельной миске смешайте цедру и сок лимона с сахарной пудрой. Добавьте к фруктам и аккуратно перемешайте.
- Разложите салат на порции, добавьте в каждую по шарик мороженого и подавайте.



133 СУФЛЕ ИЗ ШПИНАТА С КОЗЬИМ СЫРОМ

- Нагрейте духовку до 200 °С. Тщательно смажьте размягченным сливочным маслом четыре керамические формочки объемом 150 мл, поставьте на противень.
- Припустите шпинат в глубокой кастрюле с небольшим количеством воды, соли и перца. Хорошо откиньте, слегка остудите, заверните в чистое полотенце и отожмите. Мелко нарежьте.
- Нагрейте в сотейнике оливковое масло и слегка обжарьте шалот и чеснок до мягкости (Д-6 минут). Добавьте муку и кайенский перец, готовьте, помешивая, 3-Д минуты на слабом огне. Постепенно влейте молоко. Доведите до кипения и потомите, все время помешивая, до загустения. Перелейте в глубокую миску и слегка остудите.

немного размягченного сливочного масла
250 г листьев молодого шпината (промыть)
морская соль, свежемолотый черный перец
1/2 ст. л. оливкового масла
1 небольшая луковица шалота (почистить, мелко порубить)
1 зубчик чеснока (очистить, выдавить через пресс)
20 г муки
щепотка кайенского перца (или по вкусу)
125 мл молока 1,5 %-ной жирности
100 г мягкого козьего сыра
1 ст. л. мелко натертого пармезана
2 крупных яйца (отделить белки от желтков)

- Раскрошите козий сыр, добавьте пармезан, слегка посолите, поперчите и перемешайте. Добавьте шпинат и яичные желтки, смешайте, отставьте в сторону.
- Взбейте яичные белки в чистой миске до плотных пиков, добавьте шпинатную смесь. Разложите по подготовленным формочкам, слегка подровняйте сверху, проведите кончиком ножа изнутри по стенкам формочек. Выпекайте 13-15 минут, чтобы суфле поднялось и подрумянилось. Сразу же подавайте.

134 СТЕЙКИ ИЗ БАРАНИНЫ С САЛАТОМ РОМЭН И СПАРЖЕЙ

- В ступке слегка растолките перец горошком, поместите в сито и потрясите, чтобы удалить самые мелкие крошки. Выложите дробленый перец на тарелку и обваляйте в нем стейки.
- Вскипятите кастрюлю подсоленной воды. Опустите подготовленную спаржу в кипяток и бланшируйте 1,5-2 минуты или до мягкости. Откиньте, обдайте холодной водой.
- В большой сковороде нагрейте оливковое масло. Обжарьте стейки на сильном огне по 2-3 минуты с каждой стороны. Переложите на блюдо и дайте «отдохнуть» в теплом месте 5 минут.
- Разложите по тарелкам листья салата ромэн, сверху - спаржу и кольца красного лука. Сбрызните соусом винегрет, посолите и поперчите.
- Стейки нарежьте толстыми ломтиками и выложите поверх салата.

2-2,5 ст. л. черного перца горошком
2 стейка из молодого барашка по 250 г, толщиной 2 см
2 ст. л. оливкового масла
Салат ромэн со спаржей:
150 г спаржи (очистить нижнюю часть стеблей)
морская соль, свежемолотый черный перец
1 кочан салата ромэн (промыть)
1 небольшая или 1/2 крупной красной луковицы (почистить, тонко нашинковать)
2-3 ст. л. классического соуса винегрет

Подавайте блюдо теплым, с хлебом с хрустящей корочкой.

135 СЛАДКИЕ ГРЕНКИ С МАЛИНОЙ И РИКОТТОЙ

- Взбейте в миске рикотту и маскарпоне с сахаром и лимонным соком, выложите половину малины и осторожно перемешайте.
- Масло разогрейте в широкой антипригарной сковороде, чтобы слегка запенилось. Обмакните хлеб с изюмом в яйцо, выложите на сковороду и обжарьте по 1-2 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Выложите по ломтику на тарелку.
- Поверх теплых гренков выложите сырную смесь с малиной, сверху украсьте оставшимися ягодами. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

125 грикотты
125 г маскарпоне
2 ст. л. сахара
немного лимонного сока
200 г малины
25 г несоленого сливочного масла
2 ломтика хлеба с изюмом
3 крупных яйца (слегка взбить) сахарная пудра для украшения



136

ШПИНАТ С НУТОМ И ТМИНОМ

- ▶ Нут откиньте на сито, сполосните под струей воды и оставьте подсыхать.
- ▶ Тмин обжарьте на сухой сковороде (примерно полминуты), чтобы аромат раскрылся, затем выложите на тарелку.
- ▶ В большой сковороде нагрейте оливковое масло и на слабом огне обжарьте чеснок до прозрачности (следите, чтобы не подгорел).
- ▶ Выложите нут в сковороду с чесноком, добавьте обжаренные зерна тмина и разведенную тамариндовую пасту, посолите и поперчите. Немного прибавьте огонь. Прогрейте, время от времени помешивая, в течение минут.

▶ Добавьте шпинат и готовьте не дольше 1 минуты, чтобы листья только чуть схватились. Выложите в подогретые тарелки и сразу же подавайте.

- 100 г консервированного нута
- 1 ч. л. зерен тмина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока (очистить, порубить)
- 1 ст. л. тамариндовой пасты (развести в 3 ст. л. воды)
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 200 г листьев молодого шпината

137

КОРМА ИЗ БАРАНИНЫ

- ▶ Баранину нарежьте кубиками по 3 см, посолите и поперчите. В блендере или кухонном комбайне измельчите чили, миндаль, кешью, чеснок и имбирь с водой до консистенции пасты, время от времени собирая кусочки со стенок чаши. Отставьте в сторону.
- ▶ Нагрейте половину масла в сковороде с тяжелым дном. Обжарьте баранину порциями по 2 минуты с каждой стороны, чтобы зарумянилась, и выложите на тарелку.
- ▶ Нагрейте в сковороде оставшееся растительное масло, высыпьте в нее корицу, гвоздику, листья карри, кориандр и кардамон. Обжаривайте, энергично помешивая, не больше 1 минуты - только чтобы раскрылись ароматы. Добавьте лук, немного соли и перца.

Готовьте, изредка помешивая, 5 минут, чтобы лук стал мягким и золотистым.

▶ Две трети йогурта смешайте с шафрановой водой и ореховой пастой, затем выложите в сковороду и хорошо перемешайте. Готовьте на среднем огне 5 минут, затем выложите в сковороду баранину и слейте мясные соки, оставшиеся на тарелке. Хорошо перемешайте и потомите на небольшом огне 45-60 минут, чтобы баранина стала совсем мягкой.

▶ Перед подачей вмешайте оставшийся йогурт и лимонный сок. Прогрейте и попробуйте. Присыпьте кинзой и подавайте с теплыми лепешками нан или чапати.

- 1 кг мякоти баранины
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 2 стручка зеленого перца чили (мелко порубить, удалив семена)
- 75 г миндаля (без кожицы; слегка обжарить)
- 75 г орехов кешью (слегка обжарить)
- 2 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
- 2,5 см свежего корня имбиря (очистить, мелко порубить)
- 1-2 ст. л. воды
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 палочка корицы
- 2 гвоздики
- 3-4 листа карри
- 2 ч. л. зерен кориандра (обжарить, растолочь)
- 2 коробочки кардамона (раздавить)
- 2 луковичы (почистить, тонко нашинковать)
- 150 г натурального йогурта
- щепотка рылец шафрана (замочить в 1 ст. л. горячей воды)
- 2 ч. л. лимонного сока
- большая горсть зелени кинзы (порвать)

138

АРОМАТНЫЙ РИС С КАРДАМОНОМ

- ▶ Сливки вылейте в небольшую кастрюлю, добавьте молотый кардамон и сахар. Готовьте, помешивая, на небольшом огне до растворения сахара, затем увеличьте огонь. Как только сливки начнут закипать, снимите кастрюлю с огня и оставьте примерно на час, чтобы настоялись. Ничего страшного, если на поверхности образуется пенка, ее можно будет процедить.
- ▶ В отдельной кастрюльке поставьте варить рис с водой. доведите до кипения, убавьте огонь Накройте крышкой и минут. Снимите закрытую крышкой кастрюлю с огня и оставьте на 5 минут.

Выложите рис на тарелку и полностью остудите.

▶ Процедите сливки через мелкое сито в отдельную миску, кардамон выбросьте. Добавьте розовую воду и смешайте две трети сливок с остывшим рисом. Немного сливок сохраните, на порции. Украсьте каждую чайной ложкой джема.

- на 4-6 порций**
- 300 мл жирных сливок
- 8-10 коробочек кардамона (слегка растолочь)
- 100 г сахара
- 200 г клейкого риса
- 400 мл воды
- щепотка мелкой морской соли
- 1 ч. л. розовой воды
- 5-6 ч. л. джема из айвы или клубники



СУП С ВОНГОЛЕ И ЛАПШОЙ УДОН

- Налейте рыбный бульон в большую кастрюлю, добавьте имбирь, лемонграсс, чили, листья лайма, рыбный соус, уксус, соевый соус, сахар и сок лайма. Доведите до кипения, изредка помешивая, чтобы сахар растворился. Слегка убавьте огонь, варите 3-4 минуты.
- Вскипятите в другой кастрюле воду для лапши.
- Помойте раковины вонголе щеткой под проточной водой, удалите те, что не закрываются при постукивании. Прибавьте огонь под кастрюлей с бульоном, опустите в нее вонголе. Накройте крышкой, доведите до кипения и поварите 3-4 минуты: раковины раскроются.

1,5 л рыбного бульона
5 см свежего корня имбиря (очистить, настрогать соломкой)
1 стебель лемонграсса (очистить, порубить)
2 стручка красного перца чили (очистить, нарезать колечками)
4-5 листьев каффир-лайма
3 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. прозрачного солодового уксуса
3 ст. л. светлого соевого соуса
2,5 ст. л. пальмового или светлого коричневого сахара
сок 1 лайма
1,2 кг свежих моллюсков вонголе
500 г свежей лапши удон
немного кунжутного масла
горсть зелени базилика или кинзы (порвать)

СВИНИНА С ПОРЕЕМ И КАПУСТОЙ ПАК-ЧОЙ

- Свинину нарежьте кусочками, излишки жира срежьте. Нагрейте немного оливкового масла в чугунной сковороде или сковороде с тяжелым дном. Кусочки свинины немного посолите, поперчите и обжарьте порциями по минуте с каждой стороны до золотисто-коричневой корочки. Выложите на тарелку и отставьте в сторону.
- Добавьте в сковороду еще немного масла и добавьте порей, имбирь и чеснок. Обжаривайте, все время помешивая, на среднем огне 4-6 минут, чтобы порей стал мягким. Влейте воду, вино, соевый соус; всыпьте сахар; деглазируйте, размешав деревянной ложкой.
- Верните в сковороду свинину и хорошо перемешайте. Доведите до кипения и убавьте огонь. Слегка прикройте сковороду крышкой и тушите один час, время от времени помешивая, чтобы свинина стала очень мягкой, а соус уварился в два раза.
- Капусту пак-чой разрежьте на четвертинки вдоль и выложите поверх свинины. Накройте крышкой и готовьте еще 3-4 минуты до мягкости капусты. Подавайте с жасминовым рисом на пару.

600 г мякоти свинины
2 ст. л. оливкового масла
морская соль, свежемолотый черный перец
1 большой стебель порея (только белая часть; тонко нашинковать)
3 см корня свежего имбиря (очистить, нашинковать соломкой)
3-4 зубчика чеснока (очистить, порубить)
400 мл воды
200 мл сухого белого или рисового вина
2-3 ст. л. светлого соевого соуса
1/2 ст. л. сахара (или по вкусу)
250 г китайской капусты пак-чой

ИМБИРНАЯ ДЫНЯ

- Поместите сахар с водой в небольшую кастрюльку и прогрейте на небольшом огне до растворения сахара, время от времени помешивая. Увеличьте огонь, доведите до кипения, добавьте имбирную соломку и поварите 5 минут. Снимите с огня - пусть остынет и настоится.
- Дыню разрежьте пополам, семена удалите. Мякоть снимите ножом со шкурки, нарежьте и выложите в глубокую миску.
- Запейте дыню настоявшимся сиропом и дайте настояться 10 минут.
- Разложите дыню порционно по креманкам и сбрызните имбирным сиропом.

75 г мелкого сахара
150 мл воды небольшой пучок мяты
1 крупный спелый ананас
30 г сушеной мякоти кокоса (слегка поджарить)



Haemsa.py



Haemsa.py



Haemsa.py

142

СУП ИЗ ГОРОШКА С МЯТОЙ И ВЕТЧИНОЙ

- ▶ Нагрейте оливковое масло в сковороде. Приправьте ветчину черным перцем и обжарьте на сильном огне, чтобы стала хрустящей (переверните один раз). Откиньте на сито, затем выложите на бумажное полотенце.
- ▶ Налейте полкастрюли воды, посолите и доведите до кипения. Положите мяту, засыпьте горошек и бланшируйте 2-3 минуты до мягкости (горошек еще не успеет потерять ярко-зеленый цвет). Откиньте на дуршлаг Отвар не выливайте.
- ▶ Поместите мяту и горошек в блендер. Залейте горячим отваром (примерно 500 мл) и пробейте до консистенции пюре. Щедро плесните оливкового масла и добавьте крем-фреш, оставив 4 ст. л.

2 ст. л. оливкового масла и еще немного для заправки
4 ломтика пармской ветчины (порезать)
морская соль, свежемолотый черный перец
большая горсть листьев мяты (примерно 6 веточек)
500 г горошка (свежего или мороженого)
200 г крем-фреш

для подачи. Посолите, поперчите по вкусу и взбивайте еще несколько секунд до однородности.
▶ Разлейте суп по подогретым тарелкам, сверху положите по ложке оставшегося крем-фреш. Присыпьте хрустящей ветчиной и подавайте.

143

ПИКАНТНАЯ СВИНИНА С ГАРНИРОМ ИЗ БАТАТА

- ▶ Срежьте со свинины излишки сала. В широкой форме для запекания смешайте порошок чили, паприку, немного соли, перца и оливковое масло. Положите в форму также тимьян, чеснок, анис и кориандр.
- ▶ Выложите куски свинины, обваляйте в специях с маслом. Накройте форму и оставьте мариноваться как минимум на 30 минут, а лучше уберите на ночь в холодильник.
- ▶ Нагрейте духовку до 180 °C. Запекайте свинину, не накрывая крышкой, около 15 минут (оно должно быть плотным на ощупь).
- ▶ Вскипятите кастрюлю подсоленной воды. Очистите батат, положите в кастрюлю и варите 7-8 минут почти до мягкости.

4 порции свинины на косточке примерно по 300 г
1/2 ч. л. неострого порошка чили
1 ч. л. сладкой паприки
морская соль, свежемолотый черный перец
2 ст. л. оливкового масла несколько веточек тимьяна
4 зубчика чеснока (раздавить, не очищая)
5-6 звездочек аниса (крупно раздробить)
1 ч. л. зерен кориандра (слегка растолочь)
350 г батата (примерно 3 клубня)
1 стручок красного перца чили (мелко порубить, удалив семена)
горсть водяного кресса (промыть)

Проверьте, проткнув ножом: батат должен остаться чуть сыроватым. Слейте воду и сполосните под струей холодной воды. Нарежьте батат ломтиками и отставьте в сторону.
▶ Свинину достаньте из духовки, переложите на подогретое блюдо, прикройте фольгой и уберите в теплое место минут на 10.
▶ Вытащите запеченный чеснок, очистите от шкурки, снова положите в форму для запекания. Добавьте свежий чили, батат и все перемешайте. Слегка посолите и запекайте 10 минут до готовности; перемешайте один или два раза.
▶ Разложите в подогретые тарелки батат, порционные куски свинины, водяной кресс (по горсточке) и подавайте.

144

КЛУБНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

- ▶ В глубокой миске смешайте крем-фреш, сливки и 2 ст. л. сахарной пудры. Взбейте в густой и гладкий крем, только не перебейте. Попробуйте, если хотите, добавьте еще немного сахарной пудры.
- ▶ Клубнику порежьте четвертинками, мяту порвите (или используйте листья целиком).
- ▶ Положите на тарелки по одному печенью, сверху - по большой ложке крема. Добавьте клубнику и мяту.
- ▶ Оставшиеся печенья посыпьте сахарной пудрой и уложите поверх клубники.

200 мл крем-фреш
75 мл жирных сливок
2-3 ст. л. сахарной пудры и еще немного для украшения
8 штук шотландского масляного печенья
400 г клубники (хвостики оборвать)
несколько листьев мяты



145

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С КОПЧЕНОЙ УТКОЙ

► Разлейте суп по подогретым тарелкам. Сверху выложите ломтики копченой утки, добавьте сметану и сбрызните оливковым маслом.

- Поставьте на огонь большую кастрюлю, налейте в нее оливковое масло. Добавьте лук, лавровый лист, чеснок, морковь и сельдерей. Готовьте на сильном огне, часто помешивая, 4-5 минут, чтобы овощи дошли до полуготовности,
- Свеклу натрите на крупной терке (лучше это делать в резиновых перчатках, чтобы руки не окрасились). Добавьте в кастрюлю и залейте бульоном. Накройте крышкой и варите при небольшом кипении до готовности овощей. Выбросьте лавровый лист.
- Измельчите овощи блендером до гладкого пюре. Попробуйте, приправьте по вкусу солью, перцем и лимонным соком. При необходимости немного подогрейте.

- 3-4 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи
- 1 луковица (почистить, порубить)
- 1 лавровый лист
- 2 зубчика чеснока (очистить, выдавить через пресс)
- 2 крупные моркови (почистить, мелко порезать)
- 1 стебель сельдерея (очистить, порубить)
- 2 упаковки отварной свеклы по 250 г
- 600 мл горячего овощного или куриного бульона
- морская соль, свежемолотый черный перец
- немного лимонного сока
- 200 г копченого филе утки (нарезать тонкими ломтиками)
- сметана для подачи

146

СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ В КАРАМЕЛИ

- полотенцем, затем щедро натрите оливковым маслом и несколькими щепотками морской соли.
- Запекайте свинину 15-20 минут, чтобы шкурка зарумянилась и стала хрустящей. Убавьте температуру до 180 °С и продолжайте запекать из расчета 25 минут на каждые 450 г мяса, чтобы свинина полностью пропеклась и стала мягкой. Оставьте в теплом месте «отдохнуть» 10-15 минут.
- Растопите сливочное масло в широкой антипригарной сковороде. Обваляйте дольки яблок в сахаре и выложите в пенящееся на сковороде масло. Жарьте по 3-4 минуты с каждой стороны на среднем огне до приятной золотистой корочки. Всыпьте зеленый лук и петрушку.
- Свинину нарежьте ломтями и подавайте с горячими яблоками и гарниром.

- Нагрейте духовку до максимальной температуры - вероятно, у вас это 240 "С. Надрежьте свиную шкурку крест-накрест с интервалом 2 см (удобней всего это делать острым ножом).
- Переверните свинину мякотью вверх, сделайте глубокий надрез и разверните кусок мяса «бабочкой».
- Равномерно присыпьте весь пласт свинины чесноком и цедрой лимона, в центр выложите петрушку и шалфей. Приправьте солью и перцем, заверните мясо рулетом и перевяжите кулинарным шпагатом через каждые 3-4 см.
- Выложите свинину кожей вверх в слегка смазанную маслом форму для запекания. Промокните кожу насухо бумажным

- 1 кусок свиной корейки без косточки около 1,3 кг
- 2 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
- натертая цедра 1 лимона
- немно́лая горсть зелени петрушки
- немно́лая горсть листиков шалфея
- морская соль, свежемолотый черный перец
- немного оливкового масла
- Карамелизованные яблоки:**
- 20 г несоленого сливочного масла
- 3-4 крепких сладких яблока (очистить, удалить сердцевины, мякоть порезать ломтиками)
- 50 г сахара
- 1 стебель зеленого лука (очистить, тонко нашинковать)
- несколько стеблей петрушки (листья порубить)
- Для подачи:**
- печеный картофель с чесноком и розмарином
- тушеная красная капуста

147

ГРУШИ В ГЛИНТВЕЙНЕ

- Налейте красное вино в кастрюлю среднего размера добавьте сахар, специи, кружки апельсина. На медленном огне доведите до кипения, сахар лучше растворился. Потомите
- Варите груши в вине 10-20 минут.

- 750 мл красного вина
- 4 ст. л. сахара
- 2 палочки корицы
- 1/2 ч. л. гвоздики
- 2 кружка апельсина с цедрой
- 1 корень консервированного имбиря в сиропе (разрезать пополам)
- 4-6 спелых, но твердых груш (количество - в зависимости от размера)
- Для подачи (по желанию):**
- ванильное мороженое или сливки



148
КАПОНАТА ПО-СИЦИЛИЙСКИ

- ▶ Пересыпьте ломтики баклажанов солью и выложите в дуршлаг; оставьте минут на 30, чтобы ушла горечь. Сполосните холодной водой и подсушите бумажным полотенцем.
- ▶ В широкой сковороде с толстым дном нагрейте оливковое масло и выложите баклажаны, лук, сельдерей и красный перец, немного посолите и поперчите. Готовьте на сильном огне около 5 минут.
- ▶ Опустите помидоры в кипяток на 1 минуту, обдайте холодной водой, снимите кожицу. Разрежьте поперек, семена удалите, мякоть нарежьте. Добавьте в сковороду вместе с чесноком, сахаром, уксусом, оливками и каперсами.
- ▶ Готовьте на сильном огне 5-8 минут, время от времени помешивая, пока баклажаны не станут мягкими. Попробуйте, достаточно ли соли и перца; слегка остудите (или до комнатной температуры, если это блюдо больше нравится вам холодным).
- ▶ Посыпьте капонату базиликом и обжаренными кедровыми орехами, подавайте с деревенским хлебом.

- 1 баклажан (нарезать)
- морская соль, свежемолотый черный перец
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица (очистить, порубить)
- 2 стебля сельдерея (очистить, порубить)
- 1 красный болгарский перец (порезать, удалив семена)
- 5 крупных помидоров
- 2 зубчика чеснока (очистить, порубить)
- 2 ст. л. сахара
- 1-1 1/2 ст. л. красного винного или бальзамического уксуса
- 100 г зеленых оливок (косточки удалить, оливки нарезать кружочками)
- 50 г каперсов (промыть водой, вынув из рассола)
- горсть листьев базилика (порвать)
- 50 г обжаренных кедровых орехов

149
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО РЕЦЕПТУ ГОРДОНА

- ▶ Высыпьте в миску сухари, залейте небольшим количеством молока (только чтоб едва покрылись), оставьте набухать. Нагрейте духовку до 180 °С.
- ▶ Чтобы приготовить томатный соус, нагрейте в кастрюле оливковое масло и слегка обжарьте шалот, чеснок и чили до мягкости (2-3 минуты).
- ▶ Плесните белого вина, затем добавьте томаты, базилик, соль и перец. Если используете оливки, добавьте и их. Потомите соус на медленном огне 5-10 минут - пусть уварится и загустеет.
- ▶ Займитесь фрикадельками. Выложите говяжий и свиной фарш в глубокую миску, добавьте чеснок, петрушку и пармезан. Отожмите сухари от лишнего молока и выложите в фарш. Хорошо вымешайте руками, приправьте солью и перцем.
- ▶ Скатайте шарики размером с грецкий орех и обваляйте в муке. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Жарьте фрикадельки в раскаленном масле - при необходимости порциями - до золотистой корочки.
- ▶ Выложите их вместе с соусом в жаропрочную форму. Запекайте в духовке 10 минут. Базилик удалите.
- ▶ Подавайте с рисом или пастой - в последнем случае полейте пасту томатным соусом, а тефтели выложите сверху. Посыпьте орегано и пармезаном, украсьте листочками зеленого салата.

- 3 ст. л. мелких панировочных сухарей из белого хлеба
- немного молока
- 200 г говяжьего фарша
- 200 г свиного фарша
- 2 зубчика чеснока (порубить)
- 1/2 пучка петрушки
- 2 ст. л. свеженатертого пармезана и еще немного для подачи
- морская соль, свежемолотый черный перец
- немного муки
- 2 ст. л. оливкового масла
- Томатный соус:**
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 луковицы шалота (очистить, тонко нашинковать)
- 3 зубчика чеснока (очистить, разрезать пополам)
- 1/2 стручка красного перца чили (тонко нашинковать)
- немного белого вина
- 2 упаковки по 400 г консервированных томатов кусочками
- небольшой пучок базилика
- 2 ст. л. оливок без косточек (по желанию)
- 1 ст. л. рубленых листочков орегано

150
ПАННА КОТТА ВАНИЛЬНАЯ С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ

- ▶ Замочите пластины желатина в холодной воде на несколько минут.
- ▶ Влейте молоко в кастрюлю. Выскребите из стручка ванили семена и добавьте вместе со стручком в молоко. Всыпьте сахар; разогрейте на небольшом огне, чтобы сахар растворился, доведите до кипения. Когда появятся первые пузырьки, снимите кастрюлю с огня.
- ▶ Желатин отожмите от воды, добавьте в горячее молоко, размешайте до полного растворения. Полностью остудите, процедите сквозь частое сито в отдельную емкость.
- ▶ В остывшую смесь венчиком вмешайте йогурт. Разлейте по четырем порционным формочкам объемом 170 мл, поставьте на поднос. Затяните пищевой пленкой и уберите в холодильник на несколько часов, а лучше на всю ночь, чтобы масса полностью застыла.

- 400 мл цельного молока
- 1 стручок ванили (разрезать вдоль)
- 80 г сахара
- 3 пластины желатина (каждая примерно 11,5х6,5 см)
- 150 г натурального сливочного йогурта
- Черничный соус:**
- 180 г черники (помыть, обсушить)
- 2 ст. л. сахара или меда
- 1 1/2-2 ст. л. лимонного сока

- ▶ Для соуса выложите чернику с сахаром и лимонным соком в кастрюльку. Доведите до кипения и потомите на медленном огне 3 минуты, чтобы ягоды стали мягкими, но не превратились в кашу. Переложите в миску и хорошо остудите, затем уберите в холодильник.
- ▶ Чтобы достать панна котту из формочек, опустите их на пару секунд в горячую воду, опрокиньте на тарелки и слегка встряхните - десерт выскользнет. Добавьте по полной ложке черничного соуса и подавайте.



Haemesa.py



Haemesa.py



Haemesa.py

151
ТОСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ
ГОРОШКОМ,
МОЦАРЕЛЛОЙ И
ПЕКОРИНО

- ▶ Отварите горошек в кипящей подсоленной воде (3-5 минут), слейте воду, засыпьте в кухонный комбайн.
- ▶ Добавьте маскарпоне, оливковое масло, соль и перец, пробейте до состояния неоднородного пюре. Переложите в миску и отставьте в сторону.
- ▶ Раскалите сковороду-гриль. Подсушите ломтики чиабатты примерно по 2 минуты с каждой стороны, затем слегка сбрызните оливковым маслом.
- ▶ Намажьте тосты из чиабатты пастой с зеленым горошком. Шарики моцареллы руками разломите пополам и выложите сверху. Присыпьте пекорино и еще немного сбрызните

300 г свежего зеленого горошка (около 1 кг в стручках; вылущить)
морская соль, свежемолотый черный перец
90 г сыра маскарпоне
4 ст. л. оливкового масла и еще немного
для подачи 4 или 8 толстых ломтей чиабатты
75 г мини-шариков моцареллы
3 ст. л. свеженатертого сыра пекорино

оливковым маслом. Слегка посолите, поперчите и сразу же подавайте.

152
РИЗОТТО С
КАБАЧКАМИ И
БЕЛЫМИ
ГРИБАМИ

- ▶ Нагрейте духовку до 200 °C и застелите большой противень фольгой.
- ▶ Разрежьте кабачки вдоль пополам и надсеките кожицу сеточкой крест-накрест. Выложите на противень срезом вверх. Слегка посолите, поперчите, присыпьте чесноком и листьями базилика. Сбрызните оливковым маслом, капните лимонного сока. Запекайте кабачки 30-40 минут до мягкости. Немного остудите, крупно порежьте.
- ▶ Доведите бульон до кипения в небольшой кастрюльке. Поставьте на огонь сотейник среднего размера, влейте 1 ст. л. оливкового масла. Засыпьте рис и готовьте, постоянно помешивая, 1 минуту.

4 молодых кабачка
морская соль, свежемолотый черный перец
2 больших зубчика чеснока (очистить, тонко порезать)
несколько веточек базилика (только листья)
2-3 ст. л. оливкового масла и еще немного для запекания
немного лимонного сока
550-600 мл овощного или куриного бульона
200 г риса для ризотто (карнароли или арборио)
100 мл сухого белого вина
200 г белых грибов (промыть, разрезать пополам или, если грибы крупные, на несколько частей)
2-3 ст. л. свеженатертого пармезана

Влейте вино - пусть покипит и почти полностью выпарится. Вливайте в рис по одному половнику горячего бульона и тушите, помешивая, пока вся жидкость не впитается. Затем вливайте еще порцию бульона и так далее.

- ▶ Когда рис дойдет до состояния аль денте, добавьте к нему кабачки и снимите с огня.
- ▶ Нагрейте широкую сковороду и добавьте 1-2 ст. л. оливкового масла. Выложите грибы, приправьте солью и перцем и жарьте, помешивая, на сильном огне 3-4 минуты, чтобы грибы подрумянились, а вся жидкость выпарилась. Добавьте грибы в ризотто, а если любите ризотто более влажной консистенции - влейте еще немного кипящего бульона. Высыпьте почти весь пармезан, перемешайте и попробуйте; при необходимости досолите.
- ▶ Выложите ризотто в подогретые тарелки и подавайте, присыпав оставшимся пармезаном.

153
КЛУБНИЧНЫЙ САЛАТ
СО ЛЬДОМ ИЗ
ШАМПАНСКОГО

- ▶ Чтобы сделать из шампанского лед, лимонный сок и глюкозу вместе с водой нас и слегка нагрейте до растворения сахара. Доведите дарения и на межленном огне покипятите 3 минуты. Бывший сироп влейте шампанское, перемешайте и перелейте в контейнер. Замораживайте массу 2-3 часа, каждый
- ▶ Ягоды клубники порежьте пополам и выложите порции в лед из шампанского. Сразу же подавайте.

100 г клубники (хвостики удалить)
Лед из шампанского:
125 г гранулированного или мелкого сахара
сок 1 лимона
1 ст. л. сиропа глюкозы
250 мл воды
250 мл шампанского



Haenea.py



Haenea.py



Haenea.py

154

ЛИНГВИНИ С ПОМИДОРАМИ, МАСЛИНАМИ И КАПЕРСАМИ

- ▶ В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду. Варите пасту до состояния аль денте (8-10 минут).
- ▶ В широкой сковороде нагрейте оливковое масло и обжарьте чеснок, лук, чили и анчоусы (1-2 минуты). Добавьте маслины, каперсы и помидоры, готовьте, помешивая, на сильном огне еще несколько минут, пока лук не станет мягким.
- ▶ Откиньте пасту, выложите ее в соус и перемешайте, приправив базиликом и черным перцем по вкусу (соли, скорее всего, будет достаточно благодаря анчоусам, каперсам и маслинам).
- ▶ Разложите пасту в подогретые тарелки и перед подачей, если

200 г сухой пасты лингвини или спагетти
морская соль, свежемолотый черный перец
2 ст. л. оливкового масла и еще немного для подачи
2 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить)
1 красная луковица (очистить и порубить)
1/2-1 стручок красного перца чили (тонко нашинковать, удалив семена)
5-6 анчоусов в масле (мелко порезать)
100 г маслин без косточек (разрезать на четыре части или порубить)
2 ст. л. каперсов (вынуть из рассола, промыть водой)
170 г помидоров черри (порезать пополам)
горсть листьев базилика (порвать)

хотите, еще немного сбрызните оливковым маслом.

155

ТАРТ СО ШПИНАТОМ

- ▶ Тесто раскатайте и выложите в круглую жаропрочную форму с невысокими бортиками диаметром 23 см. Наколите тесто вилкой, застелите бумагой для выпечки, сверху насыпьте сухой фасоли или риса. Уберите в холодильник на 20 минут.
- ▶ Нагрейте духовку до 200 °С.
- ▶ Шпинат приготовьте на пару (или припустите в кастрюле с минимальным количеством воды). Откиньте на сито, отставьте в сторону.
- ▶ Выпекайте основу для тарта 15 минут. Удалите пергамент вместе с фасолью, тесто смажьте желтком с водой. Выпекайте еще 5 минут. Дайте немного остыть. Убавьте температуру до 180 °С.

- ▶ Для начинки слегка взбейте венчиком яйца и желток. Добавьте молоко, крем-фреш, щедрую щепотку морской соли, кайенский перец и мускатный орех. Выложите шпинат, перемешайте. Наполните начинкой основу тарта, разровняйте.
- ▶ Выпекайте 25-35 минут, чтобы тесто зарумянилось, а начинка схватилась. Дайте остыть (минут 5-10). Подавайте теплым, разрезав на порции, с салатом из помидоров.

на 4-6 порций
300 г рассыпчатого теста
150 г молодого шпината (стебли удалить)
1 яичный желток (разболтать с 1 ч. л. воды)
2 крупных свежих яйца и еще 1 желток
100 мл молока
300 г крем-фреш
морская соль
1/2 ч. л. кайенского перца
1/2 ч. л. свеженатертого мускатного ореха)

156

МУСС ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА С ВИШНЕЙ

- ▶ В небольшой кастрюльке на медленном огне разогрейте сахар с киршем, водой и корицей до растворения сахара, затем доведите до кипения.
- ▶ Добавьте вишню и потомите 3-5 минуты, чтобы ягоды стали мягкими, но сохранили форму. Остудите вишню в сиропе.
- ▶ Поломайте белый шоколад на кусочки и сложите в глубокую миску.
- ▶ Третью количества сливок доведите в отдельной кастрюле почти до кипения и сразу же снимите с огня, затем медленно влейте в шоколад, постоянно помешивая. Продолжайте мешать, чтобы шоколад полностью растаял. Отставьте в сторону, дайте остыть.

- ▶ Оставшиеся сливки хорошенько взбейте, вмешайте в остывший шоколадный крем. Если смесь получилась недостаточно густой, продолжайте взбивать до крепких пиков.
- ▶ Из вишни слейте сироп, 8 ягод сохраните для украшения. Остальные разложите по бокалам или креманкам, сверху ложкой или с помощью кондитерского мешка выложите шоколадный мусс. Украсьте каждую порцию парой ягод и подавайте, посыпав тертым шоколадом.

50 г сахара
50 мл кирша или бренди
50 мл воды
1/2 палочки корицы
100 г спелой вишни без косточек
200 г белого шоколада
350 мл жирных сливок
темный шоколад для украшения

ГАРНИРЫ И БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

157
БРОККОЛИ С
КЕДРОВЫМИ
ОРЕШКАМИ

- Порежьте брокколи на кусочки 5 см, поместите в кастрюлю с кипящей водой и бланшируйте несколько минут, чтобы соцветия остались хрустящими, затем откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Обсушите.
- В большой широкой кастрюле нагрейте оливковое масло и добавьте сливочное. Когда масло растает, выложите брокколи, хорошо прогрейте, посолите и поперчите.
- В самом конце вмешайте поджаренные кедровые орешки и, если хотите, кунжут. Подавайте гарнир горячим к курице, свинине или пасте.

600 г фиолетовой брокколи (помыть, жесткие стебли срезать)
морская соль, свежемолотый черный перец
2-3 ст. л. оливкового масла
щедрый кусок сливочного масла
2 ст. л. кедровых орешков (подсушить на сковороде)
1-2 ст. л. кунжута (подсушить на сковороде; по желанию)

ГАРНИРЫ

158
ТУШЕНАЯ
БРЮССЕЛЬСКАЯ
КАПУСТА С
МИНДАЛЕМ

- Положите брюссельскую капусту в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите до полуготовности (7-9 минут).
- Откиньте капусту на дуршлаг и обдайте холодной проточной водой. Хорошо слейте воду.
- Незадолго до подачи нагрейте сливочное и оливковое масло в глубоком сотейнике.
- Выложите брюссельскую капусту и обжарьте до готовности. Перед тем как снять с огня, посыпьте миндальными лепестками.

500 г брюссельской капусты
морская соль, свежемолотый черный перец
кусочек сливочного масла
1-2 ст. л. оливкового масла
40 г обжаренных миндальных лепестков

ГАРНИРЫ

159
САВОЙСКАЯ
КАПУСТА В
МАСЛЕ

- Капусту тонко нашинкуйте. Положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и бланшируйте 2 минуты.
- Откиньте капусту на дуршлаг. Если будете подавать не сразу, обдайте ее холодной проточной водой. Дайте хорошенько стечь.
- Незадолго до подачи растопите сливочное масло в широкой кастрюле с толстым дном.
- Выложите бланшированную капусту, хорошо посолите и поперчите. Готовьте на среднем огне, помешивая, до мягкости (1-2 минуты). Сразу же подавайте.

1 небольшой кочан савойской капусты
морская соль, свежемолотый черный перец
щедрый кусок сливочного масла

ГАРНИРЫ

<div>160</div> <div>ТУШЕНАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА</div>	<div><div>▶ Нагрейте духовку до 180 °С. Капусту разрежьте на четыре части, кочерыжку удалите. Капусту тонко нашинкуйте и сложите в глубокую жаропрочную форму, добавив уксус, коричневый сахар и сливочное масло. Щедро посолите, поперчите, хорошо перемешайте.</div><div>▶ Накройте форму скомканной и слегка смоченной водой бумагой для выпечки и томите капусту в духовке 1 ,5 – 2 часа, аккуратно приподнимая бумагу и помешивая каждые 30 минут.</div><div>▶ Если в форме осталось много жидкости, слейте ее в отдельную емкость и уварите до консистенции сиропа, затем снова добавьте к капусте и перемешайте, чтобы равномерно пропиталась. Прекрасный гарнир к дичи, например, к голубям или дикой утке.</div></div>	<div>1 небольшой кочан краснокочанной капусты (около 600 г)</div> <div>150 мл прозрачного солодового уксуса</div> <div>120 г светло-коричневого сахара</div> <div>120 г несоленого сливочного масла (растопить)</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ
<div>161</div> <div>ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ С ТИМЬЯНОМ И ЧЕСНОКОМ</div>	<div><div>▶ Положите морковь в кастрюлю и залейте бульоном, чтобы он полностью покрыл все овощи. Добавьте тимьян, чеснок, лавровый лист и доведите до кипения. Варите около 8 минут (морковь будет почти готова).</div><div>▶ Остудите морковь, не вынимая из бульона, хорошо слейте воду и обсушите овощи бумажным полотенцем.</div><div>▶ Нагрейте оливковое масло в сотейнике, выложите морковь, хорошо посолите и поперчите. Обжаривайте пару минут, затем добавьте немного сливочного масла и присыпьте сахаром, чтобы получить карамельный вкус.</div><div>▶ Перемешайте, чтобы морковь покрылась растопившимся масляным сиропом, готовьте еще 3-4 минуты, чтобы морковь стала мягкой и красиво блестела.</div></div>	<div>600 г мелкой моркови (около 18-20 штук; почистить)</div> <div>1-1,5 л овощного бульона</div> <div>1 веточка тимьяна</div> <div>1/2 головки чеснока (разрезать поперек пополам)</div> <div>1 лавровый лист</div> <div>1 ст. л. оливкового масла</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>несколько кусочков сливочного масла</div> <div>1-2 ч. л. сахара (по желанию)</div>	ГАРНИРЫ
<div>162</div> <div>КАБАЧКИ ПО- ПРОВАНСАЛЬСКИ С БАЗИЛИКОМ</div>	<div><div>▶ Нарежьте кабачки наискосок ломтиками толщиной 1 см.</div><div>▶ В большом сотейнике нагрейте немного оливкового масла. Выложите ломтики кабачков вместе с измельченным розмарином, хорошо посолите, поперчите, сбрызните бальзамическим уксусом и готовьте 1 минуту.</div><div>▶ Добавьте помидоры, еще немного оливкового масла, соли, перца и уксуса. Готовьте еще 2-3 минуты.</div><div>▶ Доведите кабачки с помидорами до готовности и тут же снимите с огня. Не передержите. Присыпьте базиликом, попробуйте, достаточно ли соли и перца, и сразу же подавайте.</div></div>	<div>4 крупных кабачка</div> <div>немного оливкового масла</div> <div>1 веточка розмарина (только листочки; мелко порубить)</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>2 ст. л. бальзамического уксуса</div> <div>175 г помидоров черри (разрезать на половинки)</div> <div>несколько веточек базилика (только листья; порвать)</div>	ГАРНИРЫ

<div>163</div> <div>ГЛАЗИРОВАННЫЙ ПАСТЕРНАК</div>	<div><div>► Выложите пастернак в кастрюлю и залейте холодной водой. Добавьте щедрую щепотку соли, доведите до кипения и варите до мягкости (примерно 7-9 минут).</div><div>► Откиньте на дуршлаг обдайте холодной водой и хорошенько обсушите.</div><div>► В большом сотейнике нагрейте сливочное масло. Выложите пастернак, немного посолите и обжаривайте, пока он слегка не зарумянится по краям. Поперчите и подавайте.</div></div>	<div>4-5 крупных корнеплодов пастернака (почистить, разрезать вдоль пополам) морская соль, свежемолотый черный перец 30 г соленого сливочного масла</div>	ГАРНИРЫ
---	---	---	---------

<div>164</div> <div>ШПИНАТ С ЧЕСНОКОМ, ЧИЛИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ</div>	<div><div>► Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле, высыпьте чеснок и обжаривайте до золотистого оттенка.</div><div>► Добавьте чили и кедровые орешки. Готовьте, помешивая, на среднем огне, чтобы орешки равномерно обжарились.</div><div>► Большими пригоршнями выкладывайте шпинат, помешивая и припуская каждую порцию, прежде чем выложить следующую.</div><div>► Хорошо посолите и поперчите, и сразу же подавайте.</div></div>	<div>1-2 ст. л. оливкового масла 2 зубчика чеснока (очистить, тонко порезать) 1/2 стручка красного перца чили (мелко порубить, удалив семена) 30 г кедровых орешков 500 г молодого шпината (промыть) морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ
--	--	--	---------

<div>165</div> <div>ПРИПУЩЕННЫЙ ШПИНАТ С ЗЕРНАМИ ГОРЧИЦЫ</div>	<div><div>► Нагрейте масло в большой кастрюле и обжарьте лук, чеснок и имбирь в течение 3-4 минут, чтобы лук стал чуть мягковатым.</div><div>► Добавьте приправу гарам-масала и зерна горчицы; обжаривайте еще минуту, чтобы специи раскрыли аромат. (При нагревании горчичные зерна могут начать «стрелять»: в этом случае прикройте кастрюлю на несколько секунд крышкой.)</div><div>► Выложите шпинат в несколько приемов и быстро</div></div>	<div>3 ст. л. растительного масла 1 крупная луковица (очистить, тонко нашинковать) 1 зубчик чеснока (очистить, выдавить через пресс) 2 см свежего корня имбиря (очистить, мелко натереть) 1/2 ч. л. приправы гарам-масала 1 ч. л. коричневых (или черных) зерен горчицы 400 г листьев шпината (промыть) морская соль, черный перец</div>	ГАРНИРЫ
--	---	--	---------

обжарьте, чтобы листья слегка подвяли. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте на гарнир к мясным или рыбным карри.

<div>166</div> <div>ПРИПУЩЕННЫЙ САЛАТ-ЛАТУК</div>	<ul style="list-style-type: none">► Разберите кочанчики салата на листья (крупные пригодятся для гарнира, а самые мелкие внутренние листочки используйте в салатах).► Нагрейте немного оливкового масла в большой сковороде.► Выложите салатные листья, чуть посолите и поперчите, быстро обжарьте на сильном огне не более 1 минуты, чтобы салат лишь слегка подвял.► Сразу же подавайте на гарнир к рыбе или мясу в тесте.	<div>2 крупных кочана сладкого латука «Литтл Джем» (снять увядшие внешние листья)</div> <div>немного оливкового масла</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ
<div>167</div> <div>КРАСНЫЙ ЛУК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ УКСУСЕ</div>	<ul style="list-style-type: none">► Нагрейте духовку до 120 °С. С каждой луковицы срежьте верхушку (примерно одну треть от луковицы), чтобы стали хорошо видны кольца чешуек.► Нагрейте сливочное и оливковое масло в сковороде с толстым дном. Выложите луковицы в сковороду срезом вниз и обжаривайте 4-5 минут до золотистого цвета. Посолите, поперчите, выложите сверху веточки розмарина.► Влейте бальзамический уксус и быстро прокипятите, чтобы деглазировать сковороду, затем накройте фольгой и поставьте в духовку.	<div>5 красные луковицы среднего размера (почистить)</div> <div>15 г несоленого сливочного масла</div> <div>1 ст. л. оливкового масла</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>несколько веточек розмарина</div> <div>3-4 ст. л. бальзамического уксуса</div>	ГАРНИРЫ
<div>168</div> <div>КАРАМЕЛИЗОВАННЫЙ ЛУК-ШАЛОТ С ТИМЬЯНОМ</div>	<ul style="list-style-type: none">► Выложите шалот в сотейник с толстым дном, добавьте оливковое масло, тимьян, немного соли и перца, плесните воды.► Готовьте шалот 15-20 минут, часто переворачивая, до мягкости.► Прибавьте огонь, выпарьте жидкость до консистенции сиропа и карамелизируйте в этом соусе шалот.► Подавайте на гарнир к запеченной свинине,	<div>500 г лука-шалота</div> <div>1-2 ст. л. оливкового масла</div> <div>несколько веточек тимьяна</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ

блюдам из говядины или птицы.

<div>169</div> <div>МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С МЯТОЙ</div>	<div><div>► Порежьте молодой картофель пополам. В кастрюлю налейте холодной воды и добавьте щепотку соли. Положите картошку и стебли мяты. Накройте крышкой и варите 15 минут или до мягкости (проверьте готовность, проткнув картофелину зубочисткой или деревянной палочкой).</div><div>► Порубите листья мяты.</div><div>► Слейте воду. В горячий картофель добавьте соус винегрет, соль и перец, перемешайте. Присыпьте рубленой мятой, лимонной цедрой и подавайте.</div></div>	<div>500 г молодого картофеля (поскрести кожицу щеткой)</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>небольшой пучок мяты</div> <div>3-4 ст. л. классического соуса винегрет</div> <div>мелко натертая цедра 1 лимона</div>	ГАРНИРЫ
<div>170</div> <div>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</div>	<div><div>► Картофель порежьте крупными кусочками примерно одинакового размера. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте щепотку соли и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 15-20 минут до мягкости (проверьте, проткнув ножом).</div><div>► Растолките картофель в пюре или, если хотите получить более нежную консистенцию, протрите через сито. Тем временем в маленькой кастрюльке подогрейте молоко.</div><div>► Выложите размятый картофель на сухую сковороду и на слабом огне слегка подсушите, затем снимите с огня, добавьте сливочное масло, перемешайте деревянной ложкой. Посолите и поперчите по вкусу.</div></div> <div><div>► Как только молоко закипит, влейте его в картофельное пюре и тщательно размешайте. (Если вам хочется, чтобы пюре получилось более жидким, добавьте немного кипятка.)</div><div>► Чтобы пюре стало еще более нежным и пышным, добавьте еще несколько кусочков сливочного масла и еще раз перемешайте.</div></div>	<div>1 кг рассыпчатого картофеля (почистить)</div> <div>100 мл молока</div> <div>60 г сливочного масла и еще несколько кусочков (по желанию)</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ
<div>171</div> <div>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ГОРЧИЦЕЙ</div>	<div><div>► Картофель порежьте крупными кусочками примерно одинакового размера. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте щепотку соли и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 15-20 минут до мягкости (проверьте, проткнув ножом). Слейте воду.</div><div>► Поставьте кастрюлю с картофелем на средний огонь и слегка подсушите (1-2 минуты). Растолките в пюре (лучше всего с помощью пресса для картофеля). Если хотите получить более однородную консистенцию, протрите пюре через сито.</div></div> <div><div>► Подогрейте сливки. Постепенно вливайте их в картофельное пюре, хорошенько размешивая. Посолите и поперчите, затем по одному добавьте кубики сливочного масла, каждый раз энергично перемешивая.</div><div>► В конце добавьте в пюре горчицу и подавайте.</div></div>	<div>700 г рассыпчатого картофеля (почистить)</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div> <div>100 мл жирных сливок</div> <div>50 г сливочного масла (порезать кубиками)</div> <div>1 ст. л. зерновой горчицы</div> <div>1 1/2 ст. л. дижонской горчицы</div>	ГАРНИРЫ

<div>172</div> <div>ЧАМП</div>	<ul style="list-style-type: none"> ► Для того чтобы приготовить чамп - картофельное пюре по-ирландски, - картофель нарежьте крупными кусочками примерно одинакового размера. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте щепотку соли и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 15-20 минут до мягкости (проверьте, проткнув ножом). Слейте воду. ► Горячий картофель растолките в пюре (можно с помощью картофельного пресса), затем добавьте сливочное масло и рубленый зеленый лук и хорошенько размешайте. ► В кастрюльке доведите до кипения сливки и молоко. Снимите с огня и постепенно влейте в картофель, тщательно вымешивая. Если пюре <p>получилось слишком густым, добавьте еще немного молока. Посолите, поперчите и подавайте.</p>	<p>1 кг картофеля рассыпчатых сортов (почистить) морская соль, черный перец 30 г сливочного масла пучок зеленого лука, 6-8 стеблей (очистить и порубить) 100 мл жирных сливок 100 мл молока нормальной жирности и еще немного, если понадобится</p>	<div>ГАРНИРЫ</div>
--------------------------------	--	---	--------------------

<div>173</div> <div>КАРТОФЕЛЬ С ТИМЬЯНОМ И ЧЕСНОКОМ</div>	<ul style="list-style-type: none"> ► Положите картофель в кастрюлю с подсоленной водой. Доведите до кипения и варите 10-12 минут. Слейте воду, картофель порежьте вдоль четвертинками. ► В большой сковороде нагрейте немного оливкового масла. ► Обжаривайте картофель с чесноком и тимьяном до золотистой хрустящей корочки и полной готовности. ► Тимьян и чеснок удалите, картофель хорошо приправьте солью и перцем и подавайте. 	<p>8 крупных клубней картофеля сорта Charlotte (или других восковых сортов), всего около 500 г (кожицу поскрести щеткой) морская соль и свежемолотый черный перец немного оливкового масла 1 головка чеснока (не чистить, разрезать вдоль пополам) 1 веточка тимьяна</p>	<div>ГАРНИРЫ</div>
---	---	--	--------------------

<div>174</div> <div>КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ И РОЗМАРИНОМ</div>	<ul style="list-style-type: none"> ► Картофель почистите или поскребите кожицу щеткой; если клубни слишком большие, порежьте крупными кусками примерно одинакового размера. ► Нагрейте духовку до 200 °С. В противне с бортиками подогрейте масло или жир на среднем огне. ► Когда масло станет горячим, выложите картофель, размешайте, чтобы все кусочки полностью покрылись маслом. Затем добавьте чеснок, розмарин и приправьте картофель солью и перцем. ► Поставьте противень в духовку и запекайте картофель, время от времени переворачивая, 10-15 минут до готовности и золотистой корочки. Удалите излишки жира бумажным полотенцем и подавайте. 	<p>1,2 кг картофеля восковых сортов 2-3 ст. л. растительного масла или топленого говяжьего жира 1 зубчик чеснока (очистить, выдавить через пресс) несколько веточек розмарина морская соль, свежемолотый черный перец</p>	<div>ГАРНИРЫ</div>
---	--	---	--------------------

<div>175</div> <div>ГРАТЕН ДОФИНУА</div>	<div><div>► Нагрейте духовку до 200 °C. Слегка смажьте маслом глубокую форму для гратена. Налейте молоко и сливки в кастрюлю, добавьте лавровый лист и чеснок, нагрейте до кипения на слабом огне. Когда по краям кастрюли появятся первые пузырьки, снимите с огня и немного остудите.</div><div>► Картофель почистите или потрите кожицу щеткой. Тонко нарежьте с помощью ножа-мандолины. Посыпьте дно формы для запекания тертым сыром 1/2 от всего количества, сверху выложите слой картофеля, укладывая ломтики внахлест.</div><div>► Хорошо посолите и поперчите. Чередуйте слои, пока картофель и сыр не кончатся; каждый слой слегка посыпайте солью и перцем. Верхним слоем должен оказаться сыр.</div><div>► Молоко со сливками процедите, удалите чеснок и лавровый лист. Залейте сливочную смесь в форму на % высоты (возможно, понадобится не все количество) и осторожно придавите картофель с сыром, чтобы жидкость пропитала все слои.</div><div>► Еще немного присыпьте сыром и запекайте 35-40 минут, чтобы картофель стал мягким (проверьте, проткнув тонким ножом), а сверху появилась хрустящая золотистая корочка.</div><div>► Дайте постоять несколько минут и подавайте.</div></div>	<div>немного оливкового масла 150 мл цельного молока 150 мл жирных сливок 1 лавровый лист 1 зубчик чеснока (очистить и выдавить через пресс) 750 г картофеля восковых сортов 150 г тертого сыра «Чеддер» морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ
<div>176</div> <div>КАРТОФЕЛЬ БУЛАНЖЕР</div>	<div><div>► Нагрейте духовку до 200 °C. Доведите бульон до кипения в кастрюле вместе с тимьяном, розмарином и 3 раздавленными зубчиками чеснока. Выключите огонь. Настаивайте бульон в кастрюле 20 минут, затем процедите.</div><div>► Оставшийся чеснок мелко порубите. Обжарьте с луком в оливковом масле до мягкости 6-8 минут.</div><div>► Картофель почистите или потрите кожицу щеткой и тонко нарежьте, лучше с помощью ножа-мандолины.</div><div>► Выложите картофель и лук слоями в широкую жаропрочную форму, закончив слоем картофеля. Каждый слой не забывайте солить и</div></div>	<div>100 мл куриного бульона 1 веточка тимьяна 2 веточки розмарина 5 зубчиков чеснока (очистить) 2 крупные луковицы (очистить, нашинковать) 1 ст. л. оливкового масла и еще немного для запекания 2 крупные картофелины восковых сортов морская соль, свежемолотый черный перец</div>	ГАРНИРЫ
<div>177</div> <div>АРОМАТНЫЙ РИС НА ПАРУ</div>	<div><div>► Рис тщательно промойте несколько раз холодной водой, чтобы удалить лишний крахмал. Закончите, когда вода, стекающая с риса, станет прозрачной.</div><div>► Положите рис в кастрюлю, добавьте 600 мл холодной воды, посолите и поперчите. Раздавите пальцами кардамон и добавьте вместе с анисом в кастрюлю. Плотнo накройте крышкой и варите 10 минут.</div><div>► Снимите с огня и оставьте рис под крышкой, чтобы хорошенько пропарился (примерно 5 минут).</div><div>► Удалите кардамон и анис. Взбейте рис вилкой и сразу же подавайте.</div></div>	<div>400 г риса басмати 600 мл холодной воды морская соль, свежемолотый черный перец 3 коробочки кардамона 2 звездочки аниса</div>	ГАРНИРЫ

<div>178</div> <div>РЫБНЫЙ БУЛЬОН</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Нагрейте оливковое масло в кастрюле для супа и добавьте лук, сельдерей, фенхель, немного соли и перца.▶ Готовьте, помешивая, на среднем огне 3-Д минуты, чтобы овощи стали чуть мягковатыми, но ни в коем случае не подгорели.▶ Добавьте в кастрюлю рыбные кости и обрезки, влейте вино, затем холодную воду, чтобы все ингредиенты были покрыты жидкостью. Варите 20 минут, снимите кастрюлю с огня и остудите.▶ Процедите бульон через мелкое сито, чтобы удалить корни и кости. Храните в холодильнике. Используйте в течение 2 дней или заморозьте в небольших контейнерах: тогда бульон можно будет хранить в морозильнике до 3 месяцев.	<div>2 ст. л. оливкового масла</div> <div>1 маленькая луковица (очистить, порубить)</div> <div>1/2 стебля сельдерея (порезать кусочками)</div> <div>1 небольшой клубень фенхеля (порезать кусочками)</div> <div>морская соль, черный перец</div> <div>1 кг костей и обрезков белой рыбы (либо панцирей крабов или креветок)</div> <div>75 мл сухого белого вина</div> <div>Получится около 1 л бульона.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
---	--	---	-----------------

<div>179</div> <div>КУРИНЫЙ БУЛЬОН</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ В кастрюле нагрейте оливковое масло, выложите овощи, травы и чеснок. Готовьте на среднем огне, время от времени помешивая, чтобы овощи стали мягкими и зарумянились. Добавьте томатную пасту и прогрейте еще минуту.▶ Выложите в кастрюлю куриные кости и залейте холодной водой. Слегка приправьте солью и перцем. Доведите до кипения и снимите пену с поверхности. Убавьте огонь и варите при слабом кипении 1 час.▶ Снимите с огня и оставьте на несколько минут, чтобы бульон слегка остыл. Процедите через мелкое сито. Остудите. Храните в холодильнике и используйте в течение 5 дней или заморозьте в небольших контейнерах: тогда бульон можно будет хранить в морозильнике до 3 месяцев. <div>КОРИЧНЕВЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН</div> <div>Готовьте бульон, как описано выше, но сначала запекайте куриные кости в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут. Такой бульон придаст блюду более насыщенный аромат.</div>	<div>2 ст. л. оливкового масла</div> <div>1 морковь (почистить, крупно порезать)</div> <div>1 луковица (почистить, крупно порезать)</div> <div>2 стебля сельдерея (крупно порезать)</div> <div>1 стебель лука-порея (помыть, крупно порезать)</div> <div>1 лавровый лист</div> <div>1 веточка тимьяна</div> <div>3 зубчика чеснока (очистить)</div> <div>1 ст. л. томатного пюре</div> <div>1 кг сырых куриных костей морская соль, черный перец</div> <div>Получится около 1,5 л бульона.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	--	--	-----------------

<div>180</div> <div>ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Нагрейте духовку до 220 °C. Выложите кости в противень и сбрызните небольшим количеством оливкового масла. Запекайте в духовке около часа, перевернув примерно через полчаса, чтобы кости со всех сторон стали золотисто-коричневыми.▶ Тем временем нарежьте лук, морковь, сельдерей и фенхель кусками по 5 см.▶ Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле для супа и выложите овощи. Готовьте на сильном огне, часто помешивая, чтобы овощи поджарились и стали мягкими. Добавьте томатное пюре и прогрейте еще 2 минуты.▶ Выложите в кастрюлю запеченные кости и залейте холодной водой (около 2-2,5 л), чтобы все было покрыто жидкостью. Доведите до кипения и снимите пену с поверхности. Добавьте грибы, лавровый лист, тимьян и черный перец горошком. Варите при слабом кипении 6-8 часов, чтобы бульон приобрел богатый, насыщенный аромат.▶ Оставьте на несколько минут, чтобы бульон немного остыл, затем процедите через мелкое сито. Остудите. Храните в холодильнике и используйте в течение 5 дней или заморозьте в небольших контейнерах: тогда бульон можно будет хранить в морозильнике до 3 месяцев.	<div>1,5 кг говяжьих или телячьих мозговых костей (разрубить на куски по 5-6 см)</div> <div>2 ст. л. оливкового масла и еще немного для запекания</div> <div>2 луковицы (очистить)</div> <div>2 моркови (очистить)</div> <div>2 стебля сельдерея (очистить)</div> <div>1 крупный клубень фенхеля (очистить)</div> <div>1 ст. л. томатного пюре</div> <div>100 г шампиньонов</div> <div>1 лавровый лист</div> <div>1 веточка тимьяна</div> <div>1 ч. л. черного перца горошком</div> <div>Получится около 1,5 л бульона.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	---	---	-----------------

<div>181</div> <div>ОВОЩНОЙ БУЛЬОН</div>	<ul style="list-style-type: none">► Положите овощи, чеснок, белый перец и лавровый лист в кастрюлю, залейте примерно 2 л холодной воды.► Доведите до кипения, убавьте огонь и варите при слабом кипении 20 минут.► Снимите кастрюлю с огня, добавьте в нее пучок трав, белое вино, немного соли и перца. Размешайте бульон и полностью остудите. Процедите через мелкое сито.► Если есть время, лучше убрать бульон на ночь в холодильник и только затем процедить. Храните готовый бульон в холодильнике и используйте в течение 5 дней или заморозьте в небольших контейнерах: тогда бульон можно будет хранить в морозильнике до 3 месяцев.	<ul style="list-style-type: none">3 луковицы (очистить, крупно порубить)1 стебель лука-порея (белая часть; помыть, крупно нарезать)2 стебля сельдерея (порезать крупными кусками)6 морковок (почистить, порезать крупными кусками)1 головка чеснока (разрезать пополам)1 ч. л. белого перца горошком1 лавровый листнесколько веточек тимьяна, базилика, тархуна, кинзы и петрушки (связать в пучок)200 мл сухого белого винаморская соль, черный перецПолучится около 1,5 л бульона.	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	---	--	-----------------

<div>182</div> <div>ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС</div>	<ul style="list-style-type: none">► Влейте винный уксус в небольшую кастрюльку, засыпьте в него толченый кориандр. Поставьте на огонь, уварите вполовину.► Подготовьте водяную баню, поставьте на нее желтки.► Быстро процедите уксус через сито, вылейте его в желтки и, все так же держа на водяной бане, разотрите добела: смесь должна загустеть и вдвое увеличиться в объеме.► Снимите емкость с водяной бани и, все время взбивая венчиком, по капле влейте оливковое масло.► Добавьте лимонный сок, приправьте солью и перцем по вкусу. Накройте емкость и оставьте при комнатной температуре до подачи, но не больше чем на 20 минут.	<ul style="list-style-type: none">3 ст. л. белого винного уксуса1/2 ч. л. семян кориандра (мелко растолочь)6 яичных желтков175 мл оливкового масласок 1/2 лимонаморская соль, свежемолотый черный перец	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	---	--	-----------------

<div>183</div> <div>МАЙОНЕЗ</div>	<ul style="list-style-type: none">► Яичные желтки, винный уксус, горчицу и щепотку соли взбейте в чаше кухонного комбайна (хорошо, если у вас есть небольшая чаша). Взбивайте несколько минут, пока смесь не загустеет и не станет напоминать крем.► Не прекращая взбивать, вливайте арахисовое масло тоненькой струйкой. У вас должна получиться густая эмульсия. Посолите и поперчите по вкусу.► Если будете использовать не сразу, переложите майонез в емкость с крышкой и уберите в холодильник. Хранить его можно не дольше 3 дней. <p>Примечание:</p> <p>Если майонез расслоится, когда вы будете вливать масло, переложите смесь в другую емкость. А в чашу комбайна вылейте еще один желток, добавьте чуточку горчицы, соли и перца. Взбивайте 1-2 минуты, затем медленно вмешайте расслоившийся майонез. У вас снова получится однородная эмульсия.</p>	<ul style="list-style-type: none">2 крупных яичных желтка1 ч. л. белого винного уксуса1 ч. л. английской или дижонской горчицыморская соль, белый перец300 мл арахисового маслаПолучится около 300 мл соуса.	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
-----------------------------------	--	---	-----------------

<div>184</div> <div>КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС ВИНЕГРЕТ</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Тщательно отмеряйте все ингредиенты, взбейте их венчиком до состояния эмульсии (можно использовать погружной блендер).▶ Перелейте в чистую бутылку или банку с крышкой и плотно закройте.▶ Храните в холодильнике или прохладном месте. Используйте в течение недели. Перед каждым использованием соус следует взбалтывать.	<div>3 ст. л. белого винного уксуса</div> <div>1/2 ч. л. семян кориандра (мелко растолочь)</div> <div>6 яичных желтков</div> <div>175 мл оливкового масла</div> <div>сок 1/2 лимона</div> <div>морская соль, свежемолотый черный перец</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	---	--	-----------------

<div>185</div> <div>ПЕСТО</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Кедровые орешки слегка обжарьте на сухой сковороде на среднем огне, затем переложите на тарелку и остудите.▶ Выложите кедровые орешки, листья базилика, чеснок и натертый пармезан в чашу блендера или кухонного комбайна и хорошо измельчите.▶ Не выключая комбайн, медленно влейте оливковое масло. Вам понадобится пару раз остановить работу, чтобы собрать смесь со стенок чаши. Когда все хорошо перемешается, приправьте соус по вкусу солью и перцем.▶ Переложите песто в емкость с закручивающейся крышкой, сверху налейте тонким слоем оливковое масло и плотно закройте. Соус может храниться в холодильнике до недели, особенно если после каждого использования вы будете снова заливать его оливковым маслом.	<div>50 г кедровых орешков</div> <div>большой пучок базилика (только листья)</div> <div>3 зубчика чеснока (очистить)</div> <div>50 г свеженатертого сыра пармезан</div> <div>125 мл оливкового масла и еще немного, чтобы залить соус сверху</div> <div>морская соль, черный перец</div> <div>Получится около 250 мл соуса.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
---------------------------------	--	---	-----------------

<div>186</div> <div>РАССЫПЧАТОЕ ТЕСТО</div>	<ul style="list-style-type: none">▶ Просейте муку с солью в чашу кухонного комбайна. Добавьте сливочное масло и взбивайте 10 секунд, чтобы получилась крупная крошка, затем переложите в миску.▶ Влейте в крошку 4 ст. л. ледяной воды и, помогая себе ножом, осторожно вмешайте воду в тесто. Если оно кажется слишком сухим, добавьте еще 1 ст. л. воды. (Не перелейте, иначе не получится рассыпчатая корочка.)▶ Быстро замешайте тесто, заверните в пищевую пленку и перед использованием охладите как минимум 30 минут.	<div>225 г муки</div> <div>1 ч. л. морской соли</div> <div>100 г холодного несоленого сливочного масла (нарезать кусочками)</div> <div>4-5 ст. л. ледяной воды</div> <div>Получится 375 г теста.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
---	--	--	-----------------

Примечание:
Указанное количество ингредиентов можно увеличить или уменьшить в два раза. Оставшееся тесто заверните в пищевую пленку и храните в морозильнике для дальнейшего использования.

<div>187</div> <div>СЛАДКОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО</div>	<div><div>► Слегка взбейте масло с сахаром в кухонном комбайне.</div><div>► Добавьте яйцо и взбивайте еще 30 секунд.</div><div>► Всыпьте муку и вымешивайте тесто еще несколько секунд. (Осторожно, не мешайте очень долго, иначе тесто станет слишком плотным.) Если тесто суховато, добавьте 1 ст. л. холодной воды.</div><div>► Слегка разомните тесто руками на присыпанной мукой поверхности: должна получиться толстая круглая лепешка. Заверните ее в пищевую пленку и отправьте в холодильник на 30 минут. Затем его можно раскатывать.</div><div>Примечание:</div></div> <div>Если теста получилось больше, чем вам нужно по рецепту, остатки заверните в пищевую пленку и храните в морозильнике для дальнейшего использования.</div>	<div>125 г несоленого сливочного масла комнатной температуры</div> <div>90 г сахара 1 крупное яйцо</div> <div>250 г обычной муки</div> <div>1 ч. л. морской соли</div> <div>1 ст. л. ледяной воды (если понадобится)</div> <div>Получится 500 г теста.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	---	--	-----------------

<div>188</div> <div>САХАРНЫЙ СИРОП</div>	<div><div>► Сахар с водой и лимонной цедрой нагрейте в кастрюле с толстым дном. Доведите до кипения на медленном огне, помешивая, чтобы сахар лучше растворился,</div><div>► Варите сахарный сироп на среднем огне 5 минут.</div><div>► Полностью остудите, перелейте в контейнер с крышкой и храните в холодильнике, если использовать будете не сразу. Сироп может храниться 4-5 дней.</div></div>	<div>250 г сахара</div> <div>500 мл воды</div> <div>мелко натертая цедра 1/2 лимона</div> <div>Получится около 750 мл сиропа.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
--	--	---	-----------------

<div>189</div> <div>ЗАВАРНОЙ КРЕМ</div>	<div><div>► Вылейте молоко, сливки в кастрюлю с толстым дном, всыпьте 1 ст. л. сахара. Выскребите зернышки ванили из стручка и тоже добавьте в кастрюлю. Нагрейте почти до кипения.</div><div>► В глубокой миске взбейте до гладкости яичные желтки с оставшимся сахаром.</div><div>► Постепенно влейте горячее молоко со сливками в желтки с сахаром, все время взбивая массу венчиком. Процедите смесь через сито в чистую кастрюлю.</div><div>► Варите крем, помешивая, на небольшом огне, пока не загустеет (проверьте, обмакнув в крем ложку: она должна равномерно покрыться тонким слоем крема). Следите, чтобы смесь не закипела, иначе свернется.</div><div>► Снимите с огня и снова процедите крем через сито в холодную емкость (если собираетесь подавать его сразу, горячим). Остудите, изредка помешивая, чтобы не образовалась пленка.</div></div>	<div>250 мл цельного молока</div> <div>250 мл жирных сливок</div> <div>50 г сахара</div> <div>1 стручок ванили (разрезать вдоль)</div> <div>6 крупных свежих яичных желтков</div> <div>Получится около 600 мл крема.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
---	---	--	-----------------

<div>190</div> <div>ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕННОЕ</div>	<div><div>► Приготовьте крем, следуя рецепту, приведенному выше. Поставьте крем в емкость с ледяной водой и полностью остудите.</div><div>► Перелейте охлажденный крем в мороженицу. Готовьте, пока не загустеет. Подавайте сразу или переложите в подходящий пластиковый контейнер и уберите в морозильник. Если у вас нет мороженицы, выложите остывший крем в неглубокую емкость и поставьте в морозильник. Пока будет замораживаться, периодически (раза 3 - 4) вытаскивайте контейнер и тщательно вымешивайте массу.</div><div>► Храните не больше недели. Мороженое будет еще вкуснее, если перед подачей поддержать его 10 минут при комнатной температуре.</div></div>	<div>500 мл цельного молока</div> <div>500 мл жирных сливок</div> <div>100 г сахара</div> <div>2 стручка ванили (разрезать вдоль)</div> <div>12 крупных свежих яичных желтков</div> <div>Получится около 1,2 л мороженого.</div>	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
			БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ
			БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



