

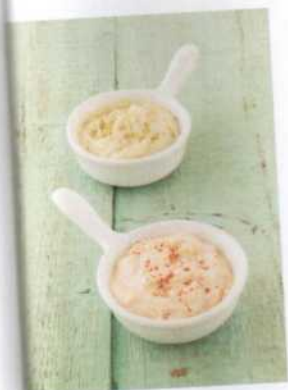


1000 СОУСОВ

ДИПОВ И ДРЕССИНГОВ

НАДЯ АРУМАГАМ





1000 СОУСОВ

динов и дрессингов



1000 СОУСОВ

динов и дрессингов

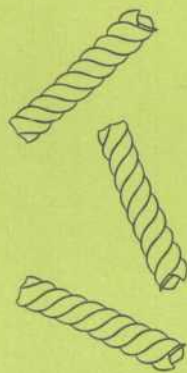
НАДЯ АРУМАГАМ



ЭКМО
МОСКВА
2014

СОДЕРЖАНИЕ

- Введение 6
- Соусы-эмульсии 20
- Сливочные и сырные соусы 40
- Песто и соусы из трав 60
- Соусы на основе бульонов 76
- Соусы чили и барбекю 96
- Кетчупы и томатные соусы 110
- Кислые фруктовые соусы 128
- Азиатские соусы 144
- Сальсы и овощные дипы 160
- Дипы из мяса и морепродуктов 180
- Дипы со сливочным сыром, бобовыми и чечевицей 198
- Дрессинги из масла и уксуса 214
- Сливочные дрессинги 230
- Десертные соусы 248
- Сладкие соусы и дипы 266
- Таблица выбора соусов 282
- Указатель 285



ВВЕДЕНИЕ

Соусы. Дрессинги. Дипы. Что у них общего? Все три понятия отличает одно важное качество: они могут превратить приземленное, скучное блюдо или закуску в исключительный деликатес для гурмана. Разрабатывая эти рецепты, я думала особенно много о том, что каждый из нас сегодня очень ограничен во времени. Имея это постоянно в виду, я делала каждый рецепт максимально простым и быстрым в приготовлении. Большинство соусов, представленных в книге, готовятся не дольше получаса, многие — за считанные минуты, и почти все — за такое время, чтобы одновременно можно было приготовить простое блюдо, с которым они подаются.

Соусы

За соусы, которые мы часто видим в меню ресторанов, мы должны поблагодарить французов. Основатель французской высокой кулинарии, Мари-Антуан Карем, разработал систему классификации французских соусов в начале XIX века. В его классификации есть несколько «материнских», то есть базовых соусов и их вариации с добавлением тех или иных дополнительных ингредиентов, так называемые «дочерние» соусы. Среди «материнских» соусов бешамель, велюте, эспаньоль (испанский) и томатный соусы. Шеф Огюст Эскофье позднее дополнил голландский как пятый «материнский» соус, уже в XX столетии. Так, соусы беарнез и шорон — это «дочерние» от голландского соуса; соусы аврора и грибной — от соуса велюте; морне и нантский — от соуса бешамель.

Имея в запасе эти классические соусы, повара разработали множество новых классических соусов, таких как майонез, винегрет, фруктовый кули, многие десертные соусы, часто на основе этнических ингредиентов.

ЗАГУЩЕНИЕ СОУСОВ

Некоторые соусы, например бешамель, начинают готовиться с загущающей смеси, которая называется ру. Это смесь, состоящая из равных частей растопленного сливочного масла и пшеничной муки. Важно приготовить ру за минуту или две перед тем, как добавлять жидкость —

молоко или бульон. Для классического белого соуса бешамель ру не должна быть темнее, чем светло-золотистая, басмая. Для велюте вы можете обжаривать ру немного дольше, до песочного цвета. В итоге получится красивый, шелковистый соус. Другие соусы загущаются добавлением в кипящую смесь сливок или сливочного масла — после добавления их продолжают уваривать до тех пор, пока соус не приобретет желаемую консистенцию.

Мука и масло выступают вместе и в другой смеси для загущения — бёр манье. При этом методе слегка подтаявшее масло смешивается с мукой в соотношении 2:1. Кусочки получившейся смеси опускают в горячий соус, отмеряя и добавляя понемногу, чтобы получить соус нужной густоты.

Еще один способ загущения — добавление в готовый соус кукурузной муки. Перед тем как добавлять ее в горячий соус, муку нужно развести, что означает соединение ее с небольшим количеством холодной воды и вымешивание до однородной мягкой пасты. Добавляя эту пасту в соус, нужно хорошо вымешивать его, чтобы не образовались комки (если это все же произошло, соус нужно процедить через частое сито — этот метод всегда помогает). Соус загустеет через 1–2 минуты. Важно проварить соус, в который добавлена кукурузная мука, в течение пары минут, чтобы избавиться от вкуса сырой муки. Соусы, в которые добавлена кукурузная мука, теряют прозрачность и становятся мутноватыми. Если вы предпочитаете прозрачные соусы, вместо кукурузной муки используйте аррорут.

Холодное сливочное масло само по себе, нарезанное кубиками и вешанное в горячий соус, когда он уже снят с огня, также загущает его. Кроме того, масло придает соусу нежный вкус и красивый блеск. Эта техника загущения соусов часто используется поварами-профессионалами. После введения масла не доводите соус до кипения, иначе он расслоится, а масло покроет соус жирной пленкой сверху.

КОНСИСТЕНЦИЯ

Когда речь идет о консистенции соуса, я считаю, что идеала не существует. Для разных блюд подойдут и легкий, жидкий соус, и густой, более богатый на вкус. Главное правило здесь — если в рецепте написано «полейте соусом», то соус должен быть именно такой консистенции, чтобы им можно было поливать. Профессионалы используют такой

метод, чтобы проверить, правильная ли консистенция у соуса: погружают в него деревянную ложку и проводят по соусу пальцем. Если оставленная дорожка покрывается соусом за несколько секунд — соус нужной консистенции. Но в некоторых случаях вы предпочтете более густой соус, например, если он приготовлен на основе сыра. В этом случае, если вы проведете пальцем по ложке, которую окунули в соус, дорожка не затянется, такая консистенция называется покрывающей.

ПРИПРАВЛЯЕМ СОУСЫ

Распространенная ошибка тех, кто готовит соусы, состоит в том, что они добавляют в самом начале слишком много соли. Соус в процессе приготовления уваривается и получается пересоленным. Вывод прост — дождитесь окончания процесса приготовления соуса и уже тогда приправьте его, когда он выпарился и приобрел нужную консистенцию. Помните: всегда можно досолить соус, но избавиться от пересола невозможно.

Хотя это не совсем так. Если вы лишь слегка пересолили соус, исправить положение можно, добавив немного

лимонного сока или уксуса. Если это не помогает, разбавьте соус водой или несоленным бульоном, а чтобы добиться нужной консистенции, загустите его кукурузной мукой или арроруттом. Проблемы с солью — не единственные. Иногда мы перебарщиваем с сахаром — в этом случае добавьте немного соли и лимонного сока; в слишком жирный соус влейте чуть-чуть уксуса, а если соус слишком острый — вмешайте немного холодного сливочного масла в горячий соус, уже снятый с плиты.

ПОДАЧА СОУСОВ

Кому-то нравится, чтобы соуса в блюде было много, кому-то — мало. Когда речь заходит о том, сколько класть соуса, исходите из того, что блюдо с добавлением соуса должно смотреться красиво. Вы же не хотите, чтобы продукты на тарелке буквально плавали в нем, не правда ли? Дополнительно всегда можно подать соус в отдельной посуде. Если же говорить о количестве, то 3 или 4 столовые ложки (45–60 мл) — хорошая порция на одного человека, в том случае, если соус подается в качестве дополнения к блюду.



Дрессинги для салатов

У дрессингов (то есть заправок) для салатов нет документальной истории, как у соусов. Единственное, что о них достоверно известно, это то, что еще древние римляне заправляли овощи растительным маслом и уксусом:

ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ

Начните с выбора масла и уксуса самого высшего качества, так как низкое качество этих ингредиентов способно испортить все блюдо. Если в рецепте предлагается использовать оливковое масло extra virgin (первого, холодного отжима), не заменяйте его рафинированным оливковым маслом — у него нет особых вкуса и аромата. Когда речь идет об уксусах — старайтесь покупать высококачественные уксусы в бутылках, не дешёвые в пластиковых упаковках, ведь у последних сильный, часто химический запах и резкий вкус.

ДЕЛАЕМ ЭМУЛЬСИЮ

Главное правило приготовления дрессингов — сделать хорошую, однородную эмульсию из жира и кислоты. Но что это значит? Говоря научными терминами, это означает, что с помощью взбивания или встряхивания ингредиентов (которые в обычных условиях вообще не смешиваются) нужно добиться, чтобы жир распался на очень мелкие шарики и равномерно распределился в уксусе. В некоторых рецептах предлагается добавить мед, горчицу или яичные желтки. Эти ингредиенты являются эмульгаторами, то есть помогают соусу стать однородным. Другой прием, чтобы добиться равномерной эмульсии, это вливание масла в уксус и другие ингредиенты тонкой струйкой или по каплям, постоянно взбивая соус.

ЗАПРАВКА В ПОСЛЕДнюю МИНУТУ

Замечательный факт, касающийся салатных заправок, состоит в том, что их можно готовить заранее. Чаще всего такая заправка хорошо хранится в холодильнике в герметичном контейнере в течение недели. Чего вы не можете — так это заправить салат и оставить его на часы и даже десятки минут перед подачей. Если вы оставите заправленный салат более чем на 15 минут, он начнет терять форму и станет вялым и неаппетитным. Чтобы избежать этого, если вы заняты и все-таки хотите приготовить салат заранее, налейте заправку на дно салатника, листья салата выложите сверху, стараясь, чтобы они как можно меньше соприкасались с заправкой. Когда гости соберутся за столом, просто перемешайте салат и раскладывайте по тарелкам.

Дипы

Дипы, или соусы для макания, — отличная идея для вечеринки, пикника, быстрого перекуса, ланча в коробке или даже для полноценного ужина. Их можно приготовить заранее или в самый последний момент, а их использование делает процесс еды интересным. Кроме того, дипы очень вариативны, вы свободно можете менять в приведенных в книге рецептах ингредиенты на свой вкус, чтобы создавать собственные версии этих замечательных соусов!

СВЕЖИЙ И СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ВКУС

Часто ошибочно считают, что дипы — нездоровая еда, что в них смешиваются жирные и другие не слишком полезные ингредиенты. Это и понятно, ведь в густом дипе часто трудно разобрать, что входит в его состав, поэтому воображение подсказывает, что это наверняка продукты, ведущие к ожирению. Хороший дип отличается сильным и хорошо сбалансированным вкусом. Это означает, что даже нежирный дип, типа сальсы на основе томатов, не должен быть слишком острым или кислым. Все грубые вкусы можно смягчить добавлением легкой сладкой нотки.

ПОДАЧА

Иногда дип или паштет выглядит не слишком привлекательно, даже если на вкус это настоящий деликатес. Представьте его так, чтобы подчеркнуть лучшее. Посыпьте бежевый или коричневый дип небольшим количеством свежей нарубленной зелени или присыпьте молотой паприкой. Если в состав дипа, который вы собираетесь подать, входят орехи, обжарьте дополнительно немного орехов, раздробите и посыпьте ими дип сверху. Полейте хумус или фасолевый дип ярко-зеленым ароматным оливковым маслом extra virgin — это придаст не только красивый вид, но и дополнительную важную нотку вкусу дипа.

АССОРТИМЕНТ

Если вы подадите блюдо с нарезанными соломкой сырыми овощами (крутите) или несколько видов поджаристых тостов, подавайте к ним несколько дипов, на выбор. Но помните о сочетаемости продуктов. Не подавайте к сильному на вкус хлебу с оливками острый дип. Старайтесь, чтобы вкусы закусок и дипов не контрастировали и не вступали в противоречие друг с другом. Например, нежный рыбный дип можно подать с нейтральными на вкус палочками свежего огурца, а для дипа из цикория и слад-

кого красного перца подойдут пикантные кукурузные чипсы.

Когда речь идет о крудите (овощных палочках), то вы можете часть из них подать сырыми, а часть бланшировать, чтобы добиться контраста вкусов и текстур.

Оборудование

Чтобы правильно приготовить соус по рецепту, требуется правильное оборудование. Без венчика вы столкнетесь с серьезной проблемой, если захотите ввести в голландский соус растопленное масло. Без острого ножа свежая зелень, которую вы будете резать, станет рваной, быстро увянет и отдаст свои соки не в соусе, а еще на разделочной доске.

Большинство рецептов в книге рассчитаны на посуду и приспособления, которые наверняка уже есть на вашей кухне. Если что-то из перечисленного ниже оборудования отсутствует, лучше сделать несколько покупок, потому что все это не раз пригодится вам для приготовления самых разных блюд.

КУХОННЫЕ ВЕСЫ

Для максимальной точности, особенно при отмеривании маленьких объемов продуктов, лучше всего пользоваться весами. Выбирайте такие, которыми легко пользоваться и которые просто мыть, а также такие, в которых можно отмерять как сухие, так и жидкие продукты, чтобы не переключаться на мерные чашки и ложки, когда речь идет о жидкостях. Для больших количеств продуктов больше подходят старомодные механические весы, а для маленьких — удобные и сравнительно недорогие электронные.

МЕРНЫЕ ЕМКОСТИ ДЛЯ ЖИДКОСТЕЙ

В этом случае лучше всего классический дизайн. Функциональный носик, чтобы не пролить ни капли, удобная ручка, нанесенная на стенки шкала измерения — то, что требуется от емкости для отмеривания жидкостей. Пластиковые емкости прозрачные и удобные, но я все-таки предпочитаю стеклянные — в них лучше видно содержимое и они дольше служат. Также я часто использую маленькую мерную емкость для спиртных напитков — она полезна не только когда готовишь коктейли, но и когда отмеришь небольшие количества жидкостей, например, для салатных заправок.



МЕРНЫЕ ЛОЖКИ

Вместимость столовой ложки может колебаться от большой чайной ложки (около 7 мл) до настоящей, глубокой столовой ложки (15 мл). В кулинарии считается, что объем чайной ложки всегда 5 мл, в то время как объем столовой может существенно различаться. Чтобы избежать ошибки, приобретите недорого набор мерных ложек: от ¼ чайной ложки до полноценной столовой.

ВЕНЧИКИ

Венчик жизненно необходим, если вы хотите приготовить соус-эмульсию, блестящий и без комочков. Венчики также нужны для насыщения воздухом сливок и яиц при взбивании. По большому счету, для любых нужд подойдет венчик из нержавеющей стали, среднего размера. Хотя, когда вы готовите соусы, иногда требуется взбить совсем малое количество продукта, в этом случае средний венчик только размажет его по миске. Имея это в виду, не поспешите и приобретите 2–3 венчика разных размеров. Для самых маленьких объемов я люблю использовать венчик в виде спиральки.

НОЖИ

Если вы ограничены в свободном месте на кухне, всего два ножа — большой, с лезвием 20 см длиной, и маленький, 7,5-сантиметровый, помогут вам справиться почти с любым рецептом. Для простой, быстрой и чистой нарезки фруктов и овощей, зелени и мяса вам понадобится очень острый нож — поэтому выбирайте дорогой, но качественный, он гораздо дольше держит заточку. Немаловажно, конечно, и обслуживание. Дома можно затачивать лезвие ножа с помощью мусата или металлической ножеточки, но время от времени отдавайте ножи на профессиональную заточку, это буквально «вдохнет новую жизнь» в затупившиеся лезвия ваших любимых кухонных помощников.

МИСКИ

Удобно иметь много мисок разного размера и из разных материалов — столько, сколько позволяет пространство на вашей кухне. Ведь нет ничего утомительнее, чем бегать к раковине и мыть одну и ту же миску после каждого этапа приготовления, чтобы вновь ее использовать. Как минимум, нужны 4 миски, на мой взгляд, разного размера и глубины. Мне удобно пользоваться наборами мисок, которые помещаются одна в другую — маленького объема и большого. Миски из нержавеющей стали и качественного плотного пластика — самые лучшие и удобные, но в некоторых случаях хороши также керамические и стеклянные миски — следует только помнить, что есть риск их разбить, когда вы торопитесь.

ТЕРКИ

Для натирания, например, сравнительно мягких сыров типа чеддера подходит терка в виде пирамидки, но для более твердого сыра, например пармезана, или стирания цедры с цитрусовых лучше подойдет небольшая ручная терка высокого качества.

СТУПКА И ПЕСТИК

Прежде чем взяться за блендер, кофемолку или кухонный комбайн, я всегда спрашиваю себя — нельзя ли обойтись ступкой и пестиком? Почему? Потому что, хоть это и занимает чуть больше времени, приходится в итоге отмывать гораздо меньше, кроме того, ступка и пестик — это так просто, гораздо проще электрических приборов. При выборе ступки и пестика руководствуйтесь размерами вашей кухни, чтобы держать его под рукой, а не прятать каждый раз в шкафчик. Лучшие ступки — тяжелые, изготовленные из мрамора или гранита, к тому же каменная поверхность абсолютно химически нейтральна, поэтому подходит для любых продуктов.

БЛЕНДЕРЫ И КУХОННЫЕ КОМБАЙНЫ

Для правильного приготовления многих соусов, рецепты которых представлены в книге, вам понадобится блендер или кухонный комбайн. Блендер — незаменимый помощник, когда нужно приготовить пюре за секунды, с ним легко готовятся салатные заправки, практически любые соусы и дипы. Ручной (погружной) блендер удобен для работы с небольшим количеством продуктов или когда вы измельчаете их прямо в кастрюле. Иногда, когда вам нужно измельчить совсем малое количество ингредиентов и у вас нет ступки с пестиком, есть смысл приобрести мини-блендер. Кухонный комбайн выполняет те же функции, что и блендер, но кроме того он натирает, измельчает и смешивает, в зависимости от того, какой нож или насадку вы используете. Выбирайте комбайн с двумя чашами — меньшей и большей, чтобы можно было готовить дип или дрессинг как для десяти, так и для четырех человек.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ МИКСЕР

Еще одна совершенно необходимая вещь на кухне. Миксер очень быстро превращает яичные белки в волнистые пышные меренги, и с его помощью можно быстро и без труда смешать и взбить ингредиенты как в миске, так и в кастрюле, стоящей на огне, чтобы получить однородную, воздушную смесь.

ЛОЖКИ И ЛОПАТКИ

Деревянная ложка удобна тем, что не становится горячей и не царапает антипригарное покрытие посуды. Для других задач я использую: половник — чтобы вычерпывать жидкости; шумовку — чтобы доставать твердые ингредиенты, оставляя в кастрюле жирность и жир; большую, довольно плоскую ложку для снятия пены или пленки жира с поверхности соуса или бульона. Незаменимая вещь также — лопатка с длинной ручкой и удобной гнущейся лопастью. Она необходима, когда нужно выскрести остатки соуса из кастрюльки, миски или чаши кухонного комбайна.

СИТА

Если позволяет место на кухне, лучше всего иметь под рукой три сита разного размера и частоты ячеек решетки. В моей коллекции как металлические сита, которые я ценю за то, что они не вступают в реакцию ни с какими химическими веществами, так и нейлоновые, которые идеальны для соусов с деликатными ароматами, так как не впитывают и не передают никакие запахи.

КАСТРЮЛИ И СОТЕЙНИКИ

Вам не нужен весь арсенал кастрюль, сотейников и ковшей, но несколько хороших, с тяжелым многослойным дном и разных размеров — маленького, среднего, большого, как минимум — у вас должны быть. В зависимости от размера кастрюли ваш соус, например, будет вариться или выпариваться — в этом есть разница. Лучшие кастрюли — из высококачественной химически нейтральной нержавеющей стали или чугуна, они хорошо держат и распределяют температуру при нагревании, это очень важно. Мне нравятся ковши, их легко держать и передвигать одной рукой, но некоторые предпочитают классические кастрюли с двумя ручками.

СКОВОРОДЫ И ВОКИ

Купите сковороду высокого качества, которая ощущается в руке как тяжелая и прочная и не деформируется при сильном нагревании. У меня в арсенале две сковороды из нержавеющей стали двух размеров: среднего и большого; 25-сантиметровая чугунная сковорода, которую я чаще всего использую для тушения, подрумянивания мяса и приготовления соусов, и сковорода с антипригарным покрытием, в которой я обжариваю орехи, семена и специи. Мне нравятся сковороды со слегка скошенными бортиками и закругленным краем, что делает более удобным процесс переливания из них содержимого.



Ингредиенты

Масло

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Обычно то, что называется растительным маслом, делается из смеси масел, произведенных из подсолнечника, кукурузы, рапсовых семян, арахиса, соевых бобов, виноградных косточек. Эти масла используются для изготовления рафинированного, чистого масла без запаха, что делает растительное масло идеальным для готовки.

РАПСОВОЕ МАСЛО

Особый вид нерафинированного растительного масла, изготовленного из семян рапса. Хороший источник мононенасыщенных жиров, рапсовое масло — одно из самых полезных. Оно довольно нейтрально на вкус, с легкой текстурой, что делает его подходящим для легких дрессингов, майонезов и соусов, которые требуют варки.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Зеленое, очень полезное масло, которое добывается из зрелых оливок (маслин). Масло extra virgin производится механическим способом методом холодного прессования без нагрева. Его следует приберечь для приготовления заправок и не использовать там, где требуется термическая обработка. Если речь идет о тушении, лучше использовать оливковое масло попроще (на его этикетке написано просто «оливковое масло» или «чистое оливковое масло»), так как нагревание разрушает уникальный вкус и аромат.

ОРЕХОВЫЕ МАСЛА

В этих маслах сконцентрированы вкусы и ароматы орехов, из которых они произведены. Самые доступные — масла из фундука и грецкого ореха, но не поленитесь и поищите такие деликатесные виды орехового масла, как фисташковое, из орехов пекан, из кедровых орешков, кешью или ореха макадамия. Они могут быть довольно дорогими, поэтому при использовании разводите их с оливковым маслом, чтобы сэкономить, но придать блюду ореховую нотку вкуса.

Уксус

Добавление буквально нескольких капель уксуса способно сотворить с соусами настоящее чудо. Уксус позволяет сбалансировать вкусы, усилить аромат трав и добавляет све-

жую, яркую финальную ноту. В салатных заправках и соусах винегрет уксус — главная «звезда». Он привносит убедительную пикантность в богатые по вкусу масляные или кремевые соусы.

ВИННЫЙ УКСУС

Изготовленный из красного или белого вина или даже из шампанского, винный уксус несет в себе вкус и аромат вина, из которого его сделали. Но эти уксусы могут очень значительно различаться по качеству в зависимости от марки, поэтому не гонитесь за дешевизной и не покупайте простой кислый уксус, от которого сводит скулы. Хороший винный уксус отличается балансом между кислотой и сладостью и насыщенным приятным вкусом.

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС

Огромная разница между аутентичным, густым, как сироп, бальзамическим уксусом, изготовленным из винограда сорта треббьяно и созревшим в течение минимум года, и бальзамиком «с полки супермаркета». Последний обычно представляет собой красный винный уксус, в который добавлены уваренный виноградный сок и карамельный краситель.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Золотистый уксус, произведенный из яблок. Добавляет нотку пикантности и сладости кислым соусам и великолепен в салатных заправках, где вы хотите чувствовать выраженные фруктовые ноты вкуса.

ХЕРЕСНЫЙ УКСУС

Пикантный, ореховый и богатый на вкус уксус изготавливается из хереса — крепленого испанского вина. Он может быть довольно дорогим, так как требует много времени на созревание и изготавливается из дорогого вина. Используйте его, если хотите получить выраженный кислый вкус и сложный аромат с ноткой сладости.

ФРУКТОВЫЕ УКСУСЫ

Фруктовые уксусы, такие как малиновый или клубничный, отлично подходят для салатных заправок в том случае, если в составе салата есть ягоды или садовые фрукты. Могут использоваться как интересная альтернатива красному или белому винному уксусу в заправках винегрет. Убедитесь, что не будете готовить с добавлением такого уксуса, так как нагревание разрушает его аромат. Вместо этого вмешайте пару капель уксуса в соус, когда он немного остыл, или добавьте в дип вместе с солью и перцем.

Молочные продукты и яйца

Неважно, что это — жирные сливки, натертый сыр, сметана или сливочное масло, — молочные продукты придают богатство вкуса и текстуры.

Сыр

ТВЕРДЫЕ СЫРЫ

Пармезан, грийер, пекорино, асыго или зрелый чеддер — самые твердые в семействе сыров. У каждого из них свой яркий индивидуальный вкус, но общим для всех являются ореховые нотки, острота и большое содержание соли; их вкус имеет «земляную» ноту, причем чем старше сыр, тем ярче она выражена. Когда готовите соус или дип с твердым сыром и хотите полностью его расплавить, очень мелко натрите его.

СВЕЖИЙ КОЗИЙ СЫР

Мягкий, незрелый, нежный и слегка островатый сыр готовится из ферментированного козьего молока. Он особенно хорош в дипах.

СЫРЫ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

Это наименование объединяет огромное количество разновидностей сыров с сильным ароматом и одним и тем же видом плесневого грибка, который придает им пикантность. Самые известные и распространенные: рокфор, горгонзола, стилтон и дор блю. Если в рецепте указывается «сыр с голубой плесенью», но не говорится, какой именно, используйте тот, что вам больше всего нравится.

СЛИВОЧНЫЕ СЫРЫ

Мягкие сливочные сыры, которые легко намазывать, часто используются в дипах и соусах. Перед тем как использовать, прогрейте их до комнатной температуры. Используйте жирные или с уменьшенным содержанием жира варианты, но не полностью обезжиренные — последние могут свернуться или растаять, оставив комочки.

МАСКАРПОНЕ

Хотя маскарпоне часто называют сыром, фактически он таковым не является — это, скорее, густые и насыщенные сливки. Чем-то маскарпоне напоминает сметану, но совсем не имеет кислоты, обладает сладковатыми нотками, богаче на вкус и гораздо гуще. Из-за высокого содержания жира он не сворачивается, если готовить его на слабом огне.



РИКОТТА

Делается из сыворотки, остающейся при изготовлении других сыров. В переводе «рикотта» — «повторно приготовленная». Это мягкий свежий сыр, густой и шелковистый, со слегка зернистой текстурой. У рикотты легкий, сладкий и молочный вкус. Великолепна в дипах и соусах для пасты.

ЖИРНЫЕ СЛИВКИ

Очень важный компонент многих блюд — насыщенные сливки жирностью 48 %. Из-за высокого содержания жира могут поджариться воздействию высокой температуры без риска, что свернутся (в отличие от обычных сливок), что делает их идеальными для загущения соусов и добавления чудесной кремовой ноты в их вкус.

КРЕМ-ФРЕШ

Роскошная французская версия сметаны, правда, в два раза жирнее и в два раза гуще. Как и жирные сливки, подходит для многих блюд, так как не сворачивается при нагревании.

СМЕТАНА

Изготавливаемая из обычных сливок путем добавления в них специальных бактерий, чтобы придать особый кислый вкус, сметана может быть использована в дрессингах, где необходима легкая кремовая консистенция и пикантность. Ее также можно использовать на завершающем этапе приготовления соуса, но вмешивайте ее в уже снятый с плиты соус и никогда не доводите его вновь до кипения, так как сметана свернется.

ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

Как и в случае со сметаной, никогда не подвергайте этот приятно кислый, ферментированный молочный продукт нагреву, так как он тоже свернется. Вместо этого вмешайте его в готовый соус. Греческий йогурт обычно более густой и насыщенный на вкус, чем обычный натуральный йогурт, потому что в процессе изготовления его процеживают. Используйте греческий йогурт как здоровую альтернативу жирным молочным продуктам в дипах, которые не требуют термической обработки, или в заправка, где такая кремовая консистенция только приветствуется.

ПАХТА

Традиционный продукт — остаток при сбивании масла, этот слегка кисловатый ингредиент сегодня изготавливается с помощью специальной культуры бактерий из снятого молока. (Изготавливаемая по новой технологии, пахта более густая, чем обычная, по консистенции напоминает йогурт и может им заменяться в рецептах. — *Прим. перев.*) Хороша для легких дрессингов.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Если нет особых указаний, используйте несоленое сливочное масло и лучше берите холодное, если по рецепту не требуется масло комнатной температуры.

В некоторых рецептах требуется использовать осветленное масло — это сливочное масло, которое было прогнато и из которого удалили молочные компоненты, осталось только чистое масло. Чтобы приготовить осветленное масло, растопите его и дайте покипеть на слабом огне около 10 минут. Вода выпарится, а вещества молока соберутся в твердые комочки и осядут на дно кастрюли. Снимите с огня и дайте постоять 2–3 минуты. Снимите всю пену с поверхности и перелейте прозрачное масло в мерную кружку, оставив на дне кастрюли твердые сгустки. Оставьте остывать.

ЯЙЦА

Яйца используются как загущающая основа майонеза или голландского соуса, а также для создания легких, воздушных смесей, таких как сабайон, фруктовый курд или заварной крем. Вводите яйца в горячие смеси, когда они не находятся на огне, иначе яйца свернутся. Используйте водяную баню (миска над кастрюлей с кипящей водой). Выбирайте только свежие, по возможности, органические яйца.

Травы

Всегда используйте свежие травы, если в рецепте не указано, что нужно взять сушеные. Режьте их в самый последний момент, чтобы сохранить аромат, и добавляйте в соусы в самом конце приготовления (если не предписано делать иначе). Если все-таки приходится заменять свежие травы сушеными, имейте в виду, что делать это нужно в пропорции 1:3. Сушеные травы менее ароматные, к тому же быстро утрачивают свою свежесть, хранить долго их не рекомендуется.

ПЕТРУШКА

Универсальная зелень с ярким и насыщенным освежающим вкусом, подходящая к великому множеству ингредиентов.

ИТАЛЬЯНСКИЙ (ЗЕЛЕНЫЙ) БАЗИЛИК

Ароматная трава с нотками лакрицы и гвоздики, отлично дополняет блюда средиземноморской кухни. Режьте базилик острым ножом, чтобы не мять и не рвать его нежные листочки.

КЕРВЕЛЬ

Более нежный и мягкий на вкус, чем петрушка, кервель, с его кружевными листочками, обладает приятным ароматом с нотками лакрицы и аниса. Добавляйте его в самом конце приготовления, когда сняли кастрюлю с плиты.

ШНИТТ-ЛУК

Шнитт-лук обладает мягким луковым, слегка чесночным вкусом. Он добавляет вкус и цвет сливочным соусам и дипам.

УКРОП

Запах аниса, свежий и деликатный, средни анисовому запаху фенхеля. Он хорошо подходит к рыбе, морепродуктам и белому мясу. Используйте укроп сразу после покупки или сбора, так как он довольно быстро портится.

ТИМЬЯН

Веточка или две, добавленные в начале приготовления, или лишь нарубленные листочки этого ароматического растения с деревянистыми стеблями, добавленные в конце, придадут сбалансированность ароматам блюда. Используйте эту траву с характерным запахом в небольших количествах, чтобы не затмить другие ароматы блюда.

РОЗМАРИН

Отличается довольно резким, ярко выраженным запахом. Может добавляться целыми веточками, которые после приготовления удаляются, или в виде мелко нарезанных листьев-«иглолок». Придает сильный аромат.

Специи

Если вы используете целые (не молотые) специи, слегка обжарьте их вначале на сухой сковороде в течение пары минут, до тех пор, пока не начнет выделяться аромат и специи слегка не потемнеют, — так вы сможете извлечь из них максимум вкуса и аромата. Если необходимо измельчить специи, используйте кофемолку или ступку с пестиком. Если в рецепте указаны молотые специи, убедитесь, что они свежие. Старые специи почти теряют свой аромат, поэтому проводите ревизию в шкафчике со специями раз в год и выбрасывайте те, что пришли в негодность.

ЗВЕЗДЧАТЫЙ АНИС

Великолепно выглядящие темно-коричневые звездочки с блестящими семенами внутри. Анис обладает сильным, насыщенным запахом, который можно сравнить с ароматами фенхеля и лакрицы. Особенно популярен в кухнях Дальнего Востока. Используя эту пряность, удаляйте звездочки в конце приготовления.

КОРИЦА

Сладкая, ароматная корица, вне зависимости — в виде свернутых в трубочку палочек или молотая, — придает теплоту, легкую сладость и чудесный аромат соусам и дипам. Молотая корица обладает более резким запахом, в палочках — более нежным. Если используете палочки корицы, удалите их перед подачей.

СЕМЕНА КУМИНА

Использующиеся в кухнях Мексики, Юго-Восточной Азии и Среднего Востока темно-коричневые семена кумина (зиры) или молотый кумин добавляют ореховые, перечные и пряные нотки блюдам.

СЕМЕНА КОРИАНДРА

Часто использующиеся в паре с кумином, светло-коричневые круглые семена кориандра приносят в блюда теплую цитрусовую, сосновую ноту. Могут использоваться как целые, так и молотые.

МОЛОТЫЙ КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Технически кайенский перец — это не специя, но так как молотый перец используется так же, как другие специи, я поместила его в данный раздел. Кайенский перец представляет собой очень острую разновидность перца чили, который чаще используется в высушенном и смолотом виде. Ярко-красный порошок с очень острым вкусом.

СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ

Эти продолговатые зеленовато-коричневые семена запахом очень напоминают анис. Используются в итальянской, северо-европейской и индийской кухнях.

КУРКУМА

Родственница имбиря, яркая желто-оранжевая куркума повсеместно используется в азиатских кухнях. Она придает яркий оттенок цвету блюда и земляной, горчичный и даже слегка перечный вкус. Свежую куркуму в продаже найти очень сложно, но молотая продается повсеместно.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Используя черный перец, натирайте его прямо перед добавлением в блюдо, так как он очень быстро теряет свой аромат. Обзаведитесь мельницей для перца и мелите его так, как вам нравится — очень мелко или более крупно.

Приправы

ВОРЧЕСТЕРСКИЙ СОУС

Несколько капель этого пряного и острого соуса, приготовленного из множества ингредиентов, включающих анчоусы, уксус и тамарина, усиливают вкус блюда и добавляют ему индивидуальности.

ДИЖОНСКАЯ ГОРЧИЦА

Происходящая из французского Дижона, эта горчица придает пикантность и легкую остроту соусам и выступает в качестве эмульгатора для заправок винегрет, помогая уксусу и маслу не расслаиваться.

ЗЕРНИСТАЯ ГОРЧИЦА

Готовая горчица с добавлением целых горчичных семян — приправа, придающая не только пикантный вкус, но и интересную ноту текстуре соуса. Если у вас нет под рукой такой горчицы, можно использовать обычную с добавлением дробленых или молотых горчичных семян. (Имейте в виду, что для приготовления соусов не подходит обычная русская горчица — она слишком острая. Используйте европейские сорта горчицы с мягким вкусом. — *Прим. перев.*)

СОЕВЫЙ СОУС

Соленая жидкость, произведенная из ферментированных соевых бобов и обжаренной пшеницы или ячменя и соли. Широко используется в азиатской кулинарии, добавляет вкусу блюда богатую «мясную» ноту и усиливает ароматы.

ТОМАТНЫЙ КЕТЧУП

Этот сладкий томатный соус — обычный ингредиент нескольких классических заправок и пикантных соусов, придающий красивый цвет и яркий вкус блюду.

ТЕРТЫЙ ХРЕН

Острый и обжигающий, хрен делает вкус блюда особенно пикантным. Свежий корень хрена можно купить лишь в сезон, круглый год доступен готовый тертый хрен в банках. (Используйте готовый тертый хрен без добавок. — *Прим. перев.*)

ОСТЫЙ СОУС (ТАБАСКО)

Этот острый, уксусный соус из перца чили необходим любой кухне. Буквально капля или две табаско оживляют вкус блюда. Использовать его гораздо проще, чем нуждающийся в обработке свежий перец чили.

Сладкие ингредиенты

РАФИНИРОВАННЫЙ

БЕЛЫЙ САХАР

Щепотка сахара часто употребляется при приготовлении соусов на кислой основе — для баланса вкуса. Если в списке ингредиентов указывается просто «сахар» — используйте именно белый рафинированный, но, при желании, всегда можете заменять его «золотистым» сахаром, имеющим легкую карамельную нотку во вкусе.

ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР

Полурафинированный сахар, получаемый из сахарного тростника, в котором частично остается патока. Светлый обладает легким ароматом ириски, в то время как темный тростниковый сахар имеет более яркий, выраженный запах, пряный и теплый.

МЕД

Вид меда, который вы используете, придаст финальный аккорд вкусу и запаху сладкого или кислого соуса. Если вы добавляете мед просто для придания сладости, а не для выраженных цветочных ароматов, используйте светлый мед — он менее ароматен, чем темный. Если мед — главный компонент соуса и вы хотите получить его ярко выраженный вкус, возьмите темный мед из диких цветов. Общее правило: чем мед темнее, тем сильнее его вкус и запах.

ЗОЛОТИСТЫЙ СИРОП / КУКУРУЗНЫЙ СИРОП

Хотя кукурузный сироп и золотистый сироп изготавливаются из разного сырья — первый из кукурузной муки, а второй из сока сахарного тростника или сахарной свеклы, оба могут использоваться как взаимозаменяющие ингредиенты в рецептах этой книги.

Бульоны

Для приготовления хороших соусов требуются бульоны самого лучшего качества. Как правило, это означает, что вы их будете варить сами. Бульоны отлично хранятся в замороженном виде — поэтому, один раз сварив большое количество бульона, вы можете разлить его в порционные контейнеры и хранить до нужного момента.

Куриный бульон

- 2 куриных carcаса, крупно нарубленных
- 2 средние луковицы, очищенные и нарезанные дольками
- 2 средние моркови, очищенные и крупно нарезанные
- 2 стебля сельдерея, крупно нарезанных
- 2 средних лука-порея, зеленые листья удалены, белая часть крупно нарезана
- Небольшая пригоршня стеблей свежей петрушки
- 2–3 веточки свежего тимьяна
- 1 лавровый лист
- 6–8 горошин черного перца

Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю с тяжелым дном и залейте 2 литрами холодной воды — все продукты должны быть полностью ею покрыты. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и дайте слабо покипеть. Снимайте всю пену и весь жир с поверхности. Продолжайте варить на слабом огне — бурного кипения быть не должно, лишь редкие пузырьки. Варите, продолжая снимать пену и жир, если необходимо, от 3 до 4 часов.

Когда вода перестанет покрывать продукты, добавляйте понемногу свежей холодной воды. Каждый раз, добавив

порцию воды, вновь быстро доводите бульон до кипения и уменьшайте огонь сразу, как только он закипит.

Когда бульон будет готов, процедите его через частое сито в контейнер с крышкой. Если хотите, чтобы бульон был прозрачным, не надавливайте на ингредиенты, когда они находятся в сите. Дайте бульону полностью остыть в течение ночи под крышкой в холодильнике. На следующий день удалите с поверхности весь застывший жир.

На этой стадии бульон можно заморозить. Альтернативный путь — перелить бульон в широкую кастрюлю и проварить на среднем огне до выпаривания в объеме наполовину, удаляя пену, чтобы получить концентрированную жидкость. Процедите в контейнер с крышкой и дайте остыть перед заморозкой.

Вариация: Для более темного и насыщенного бульона, перед тем, как поместить куриный каркас в кастрюлю, обжарьте его в духовке при 220°C от 45 минут до 1 часа, до золотисто-коричневого цвета, время от времени переворачивая. Также для более выраженного вкуса вы можете нарезать овощи на кусочки толщиной всего 2 см и обжарить на небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета перед тем, как класть их в кастрюлю для варки, — постарайтесь не пережарить их, чтобы они сильно не потемнели, так как в этом случае бульон будет горчить.

Базовый овощной бульон

- 2 крупные луковицы, очищенные и разрезанные на 4 части
- 3 моркови, очищенные и крупно нарезанные
- 2 стебля сельдерея, крупно нарезанных
- 2 лука-порей, зеленые листья удалены, белая часть крупно нарезана
- Немного белых или коричневых шампиньонов, разрезанных пополам или на четвертинки, если грибы крупные
- Пригоршня стеблей свежей петрушки
- 2–3 веточки свежего тимьяна
- 1 лавровый лист
- 6–8 горошин черного перца

Положите все ингредиенты в среднюю по размеру кастрюлю и залейте по меньшей мере 2 литрами холодной воды — все продукты должны быть полностью ею покрыты. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь и варите 45 минут, время от времени снимая всю поднимающуюся на поверхность пену. Процедите бульон.

На этом этапе бульон можно охладить и оставить в холодильнике или заморозить по необходимости. Альтернативный путь — перелить бульон в широкую кастрюлю и проварить на среднем огне до выпаривания в объеме наполовину, удаляя пену, поднимающуюся на поверхность, чтобы получить концентрированную жидкость. Процедите и дайте остыть, прежде чем замораживать.

Вариация: Для насыщенного овощного вкуса вначале нарежьте все овощи кусочками не толще 2 см и обжарьте на небольшом количестве оливкового масла с 1 чайной ложкой томатного пюре до золотисто-коричневого цвета (можно делать это партиями, так как овощи должны помещаться в сковороду в один слой). Далее следуйте рецепту, убедившись, что удалили все слишком сильно поджаренные кусочки, если они есть. Варите бульон 1 час.

Рыбный бульон

- 2 средние луковицы, крупно нарезанные
- 1 маленький клубень фенхеля, нарезанный
- 2 средние моркови, очищенные и крупно нарезанные
- 1 средний лук-порей, зеленые листья удалены, белая часть крупно нарезана
- 450 г костей, обрезков и голов белой рыбы (не используйте жирную рыбу типа лосося или макрели)
- Пригоршня стеблей свежей петрушки
- 1 лавровый лист
- 6–8 горошин черного перца

Положите все ингредиенты в среднюю по размеру кастрюлю и залейте 1,5 литрами холодной воды — все продукты должны быть полностью ею покрыты. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь и варите от 20 до 30 минут, снимая всю поднимающуюся на поверхность пену.

Процедите бульон через частое сито. На этой стадии его можно охладить и убрать в холодильник или заморозить. Альтернативный путь — перелить бульон в широкую кастрюлю и проварить на среднем огне до выпаривания в объеме наполовину, удаляя пену, поднимающуюся на поверхность, чтобы получить концентрированную жидкость. Процедите и дайте остыть, прежде чем замораживать.

Бульон из ракообразных

- 1 крупная луковица, нарезанная дольками
- 2 средние моркови, крупно нарезанные
- 1 маленький клубень фенхеля, крупно нарезанный
- Головы и панцири около 675 г креветок и/или лобстера (без мяса) или краба, хорошо промытые под холодной водой
- Пригоршня стеблей свежей петрушки
- 1 лавровый лист
- 6–8 горошин черного перца

Положите все ингредиенты в среднюю по размеру кастрюлю и залейте по меньшей мере 2 литрами холодной воды — все продукты должны быть полностью ею покрыты. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите

огонь и варите от 30 до 40 минут, время от времени снимая всю поднявшуюся на поверхность пену.

Процедите бульон. Промойте кастрюлю и верните в нее бульон. Снова доведите до кипения и проварите на среднем огне до выпаривания жидкости в объеме наполовину. Процедите в контейнер и дайте остыть, прежде чем убирать в холодильник или замораживать.

Вариация: Для более насыщенного вкуса бульона нарежьте все овощи на кусочки толщиной не более 2 см и обжарьте прямо в кастрюле на небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Добавьте панцири ракообразных и обжаривайте 3–4 минуты, помешивая. Вмешайте 1 чайную ложку томатного пюре, через минуту добавьте все оставшиеся ингредиенты, залейте водой и готовьте далее по рецепту.

Насыщенный говяжий бульон

- 1 кг говяжьих и/или телячьих мозговых костей, очищенных от жира
- 2 ст. л. растительного или рапсового масла
- 2 крупные луковицы, неочищенные, разрезанные на куски
- 2 крупные моркови, очищенные и крупно нарезанные
- 2 стебля сельдерея, нарезанных
- 1 средний клубень фенхеля, нарезанный
- 2 средних лука-порея, зеленые листья удалены, белая часть крупно нарезана
- 180 г коричневых шампиньонов, нарезанных
- 2 ч. л. томатной пасты
- Пригоршня стеблей свежей петрушки
- 2 веточки тимьяна
- 1 лавровый лист
- 6–8 горошин черного перца

Разогрейте духовку до 220°C. Разложите кости на 1 или 2 противня и запекайте около 1 часа до глубокого золотистого цвета, время от времени переворачивая.

Разогрейте масло в большой сковороде, положите все овощи. Обжаривайте на среднем огне до ярко-золотистого цвета и легкой карамелизации, 8–10 минут.

Добавьте томатную пасту и продолжайте готовить, помешивая, еще минуту.

Переложите овощи в большую кастрюлю, добавьте обжаренные кости, удалив весь жир, выделившийся при запекании и жарке. Влейте 2,5–3 литра воды, чтобы все продукты были полностью покрыты. Доведите до кипения на среднем огне. Снимите всю пену и весь жир с поверхности. Убавьте огонь и продол-



жайте варить на слабом огне — бурного кипения быть не должно, лишь редкие пузырьки — 5–6 часов, продолжая снимать пену и жир.

Когда вода перестанет покрывать продукты, добавляйте понемногу свежей холодной воды. Каждый раз, добавив порцию воды, вновь быстро доводите бульон до кипения, снимайте пену и уменьшайте огонь сразу, как только он закипит.

Когда бульон будет готов, процедите его через частое сито в большой контейнер с крышкой. Дайте бульону полностью остыть в течение ночи под крышкой в холодильнике. На следующий день удалите с поверхности весь застывший жир.

На этой стадии бульон можно заморозить. Альтернативный путь — перелить бульон в широкую кастрюлю и проварить на среднем огне до выпаривания в объеме наполовину, удаляя пену, поднимающуюся на поверхность, чтобы получить концентрированную жидкость. Проведите в контейнер с крышкой и дайте полностью остыть перед заморозкой.

Советы по хранению бульонов

Когда вы варите бульон, будет правильно сварить вдвое больше, чем указано в рецепте, а остаток заморозить — в таком виде бульон хранится без утраты аромата и качества сроком до 3 месяцев.

Для совсем простого хранения уваривайте бульон до состояния, близкого к густому сиропу. Охладите и разлейте в контейнер для приготовления кубиков льда. Заморозьте, затем переложите кубики бульона в герметичный пакет. При готовке просто бросьте кубик замороженного бульона в кипящую воду. При замораживании бульона всегда снабжайте пакеты наклейками с указанием даты приготовления, так вы будете уверены, что бульон достаточно свежий.

Соусы из кастрюли и подливы

Для этого типа соусов трудно дать конкретные рецепты. Вместо них вам нужна надежная формула, которую вы сможете приспособить к любому способу приготовления мяса или птицы, например обжариванию, запеканию или тушению.

Основа вкусного «соуса из кастрюли» или подливы — это карамелизованные и хрустящие кусочки, прилипшие ко дну кастрюли, противня или сковороды, после того как вы приготовили в них курицу или кусок мяса. Если вы готовите именно такие блюда, то лучше использовать посуду не с антипригарным покрытием, а чугунную или из нержавеющей стали — прилипающие кусочки и их отскребание не причинят вреда покрытию.

Первый шаг в приготовлении классического «соуса из кастрюли» — это удаление из посуды, где готовились мясо или птица, всего жира, чтобы соус в итоге не получился слишком жирным. После этого требуется дегласировать (дегласировать — значит добавить к сокам в посуде, где готовилось мясное или овощное блюдо, немного жидкости, чтобы собрать эти соки для соуса или подливы. Дегласировать можно уксусом, сливками, сметаной или просто водой. — Прим. перев.) сковороду или кастрюлю, то есть добавить в посуду немного жидкости и тщательно соскрести все, что прилипло ко дну. В качестве жидкости для дегласирования часто используется алкоголь, но можно использовать и воду, бульон или жирные сливки. Поместите посуду на средний огонь и вслейте жидкость. Как только она закипит, деревянной ложкой тщательно отскребите все, что пристало ко дну посуды.

Дайте жидкости в посуде покипеть и немного увариться, буквально минуту. Если вы добавляли алкоголь, убедитесь, что жидкость уварилась как минимум вдвое, — в этом случае алкоголь точно весь выветрится. В этот момент можно добавить еще немного жидкости и уваривать соус до желаемой консистенции. В качестве альтернативы можно добавить загуститель: кукурузную муку, аррорут или бёр манье (см. стр. 6). Наконец, приправьте соус солью и перцем по вкусу. По желанию вы можете добавить в него немного горчицы, уксуса или лимонного сока, чтобы придать яркость вкусу.

Для традиционной подливы снимите с огня посуду, в которой готовилось блюдо, и оставьте, дайте немного остыть. Удалите жир, оставив примерно 2 столовые ложки. Вновь поставьте посуду на средний огонь и добавьте в нее 2–3 столовые ложки муки. Деревянной ложкой размешайте муку с жиром и мясными соками, отскребая все присохшие ко дну частички.

Готовьте около 2 минут до тех пор, пока мучная смесь не станет золотистой, затем вмешайте около 340 мл горячего наваристого куриного или говяжьего бульона. (Количество жидкости и соуса будет зависеть от того, на сколько персон вы готовите подливу.) Доведите до кипения и проварите подливу до желаемой густоты. Приправьте солью и перцем, добавьте горчицы, уксуса или лимонного сока. Перед подачей подливу следует процедить. В качестве варианта добавьте немного вина, портвейна или хереса в посуду перед тем, как вливать бульон, и дайте слегка выпариться, чтобы вышел весь алкоголь. Кроме того, в конце можно добавить немного жирных сливок.

И в случае с «соусом из кастрюли», и с подливой вы можете также добавить травы. Рубленая свежая зелень, такая как петрушка или кервель, добавляется в самом конце, чтобы сохранить нежный вкус и тонкий аромат, а кроме того — яркий цвет. Более жесткие и грубые травы, такие как розмарин или тимьян, можно добавлять значительно раньше.

СОУСЫ-ЭМУЛЬСИИ

1 Голландский соус

Подходящее дополнение к целому ряду блюд, начиная от яиц-пашот до приготовленного на гриле лобстера, голландский соус, который делается своими руками, — ни с чем не сравнимое удовольствие. Это один из пяти французских «материнских» соусов (см. стр. 6).

ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г сливочного масла
45 мл белого винного уксуса
1 лавровый лист
6 горошин черного перца
15 мл воды
2 больших яичных желтка
Щепотка кайенского перца
8 мл свежевыжатого лимонного сока + еще немного по вкусу
Соль

ВЫХОД: 155 мл
2–3 порции

Растопите масло в маленьком сотейнике на среднем огне. Остудите до теплого состояния.

В другой маленький сотейник поместите уксус, лавровый лист, горошины перца и воду, доведите до кипения. Варите 1 минуту, до упаривания жидкости в объеме до 1 ст. л. Немного остудите, процедите через сито в среднюю по размеру жаропрочную миску. Охладите до комнатной температуры.

Поместите миску над кастрюлей с кипящей водой, убедившись, что дно миски не достает до воды. Добавьте яичные желтки в миску и вбейте венчиком уксус, чтобы получилась однородная масса. Тонкой струйкой, постоянно взбивая, введите растопленное масло. Постепенно влейте все масло — соус получится светлым, воздушным и достаточно густым, чтобы проведенная кончиком ложки по его поверхности линия не затягивалась пару секунд. Вся процедура займет до 8 минут.

Вмешайте кайенский перец, лимонный сок и приправьте по вкусу солью, добавив немного больше лимонного сока по желанию. Снимите соус с водяной бани и сразу подавайте. Альтернативный вариант — держите миску с соусом над кастрюлей с еле кипящей водой до 40 минут, время от времени помешивая, до подачи.

Подавать: с рыбой, овощами или яйцами бенедикт (с маффинами, яйцами-пашот и ветчиной).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Можно приготовить голландский соус с помощью блендера. Влейте охлажденную и процеженную смесь с уксусом в блендер, добавьте желтки и кайенский перец. Слегка взбейте. Не выключая блендер, влейте очень тонкой струйкой растопленное масло. Используйте все масло — соус должен быть густым и воздушным. В конце добавьте лимонный сок и приправьте по вкусу.



Вариации

2 ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС С ТРАВАМИ

Следуйте рецепту **Простого лимонного голландского соуса** и вмешайте по ½ ст. л. рубленых свежих петрушки, укропа, кервеля и шнитт-лука.

Подавать: с креветками на гриле, рыбными палочками или приготовленным на пару шпинатом.

5 МАЛЬТИЙСКИЙ СОУС

Исключите из рецепта лимонный сок. Поместите мелко натертую цедру и сок 1 среднего апельсина (лучше всего — с красной мякотью) в маленький сотейник, проварите до уменьшения в объеме до 2–3 ст. л., затем вмешайте в готовый соус.

Подавать: с отварными на пару спаржей или брокколи.

3 С УКСУСОМ ИЗ ШАМПАНСКОГО И КЛУБНИКОЙ

Замените белый винный уксус на уксус из шампанского и вмешайте 40 г мелко нарезанной и протертой спелой клубники в конце.

Подавать: с запеченными или приготовленными на гриле рыбой, морскими гребешками или креветками.

6 С КРЕВЕТКАМИ И УКРОПОМ

Исключите из рецепта кайенский перец. В готовый соус вмешайте 70 г готовых очищенных и мелко нарубленных креветок, 1 ст. л. рубленого укропа и свежемолотый черный перец по вкусу.

Подавать: с отварной или приготовленной на гриле рыбой.

4 С ЗЕРНИСТОЙ ГОРЧИЦЕЙ И ЭСТРАГОНОМ

В готовый соус вмешайте 1½ ч. л. зернистой горчицы и 1 ст. л. рубленой зелени эстрагона.

Подавать: со стейком, бургерами или в качестве дипа для картофеля фри.

7 ПРОСТОЙ ЛИМОННЫЙ

Замените уксусную смесь на 1½ ст. л. лимонного сока. Вмешайте 1 ч. л. мелко натертой лимонной цедры и ½–1 ст. л. лимонного сока в готовый соус по вкусу.

Подавать: с яйцами бенедикт, яйцами по-флорентийски или холодным отварным лососем.



8 СЛИВОЧНЫЙ МУСЛИН

Добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. крупно раздробленного розового перца в готовый соус, по желанию, затем вмешайте 120 мл взбитых до мягких пиков сливок непосредственно перед подачей.

Подавать: с припущенной рыбой, яйцами или сваренными на пару овощами.

9 С ПЕРЦЕМ ХАЛАПЕНЬО

Прогрейте 1 ст. л. мелко нарубленного перца халапеньо без семян и половинку зубчика чеснока, также нарубленного, в растопленном масле в основном рецепте, на очень слабом огне в течение 2 минут. Далее действуйте, как описано в рецепте Простого лимонного голландского соуса, используя сок лайма вместо лимонного сока.

Подавать: с приготовленным на гриле цыпленком, бургерами из индейки или плотной, мясистой рыбой.

10 С ТРЮФЕЛЕМ

Приготовьте Голландский соус или Простой лимонный голландский соус. Вмешайте 1 ч. л. дижонской горчицы и $\frac{1}{2}$ ст. л. мелко нарубленных свежих или консервированных черных трюфелей в готовый соус. Для усиления вкуса вмешайте дополнительно 1 мл трюфельного масла.

Подавать: со стейками на гриле, жареным цыпленком, морскими гребешками или яйцами-пашот.



11 Бер блан

Трудно представить что-то более простое, но в то же время эффективное, чем блюдо с прекрасно приготовленными морепродуктами, дополненное идеально сваренным классическим белым масляным французским соусом, который называется бер блан, на столе, накрытом для званого ужина. Так как этот соус почти целиком состоит из сливочного масла, не экономьте, покупайте лучшее из тех, что вы можете найти.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 маленькие луковицы шалота, мелко нарезанные
30 мл белого винного уксуса
225 мл сухого белого вина

225 г очень холодного сливочного масла, нарезанного маленькими кусочками
10 мл лимонного сока
Соль, перец

ВЫХОД: 255 мл
4–6 порций

В большом сотейнике соедините шалот, уксус и вино, доведите до кипения. Варите 10–12 минут или до момента, когда жидкость выпарится до 1 ст. л.

Снимите сотейник с огня и вбивайте венчиком по 3–4 кубика масла, каждый раз взбивая соус до однородности, до густой, кремовой и однородной консистенции. Если соус остывает и масло при добавлении тает слишком медленно, ненадолго верните сотейник на слабый огонь. Когда вмешаете все масло, венчиком вбейте в соус лимонный сок и приправьте по вкусу солью и перцем.

Подавать: со сваренными на пару, запеченными, припущенными или приготовленными на гриле рыбой, морепродуктами и птицей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы быть уверенными, что консистенция соуса будет однородной, нужно использовать очень хорошо охлажденное масло. Чтобы сохранить кубики масла от таяния в теплой кухне, разместите их в один слой на тарелке и положите в морозилку на то время, пока уваривается уксусная смесь.

Вариации

12 С ГРЕЙПФРУТОМ И УКРОПОМ

Замените лимонный сок соком половинки среднего грейпфрута, который был уварен в маленькой кастрюльке на среднем огне до 2 ст. л. В готовый соус добавьте 2 ч. л. мелко натертой цедры грейпфрута и 2 ст. л. нарубленного укропа.

Подавать: с припущенными рыбой или креветками, а также с приготовленной на гриле спаржей или другими зелеными овощами.

13 С РОЗОВЫМ ШАМПАНСКИМ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ

Замените в рецепте белое вино и белый винный уксус на розовое шампанское и уксус из шампанского. В готовый соус вмешайте ¼ ч. л. дробленого розового перца.

Подавать: с поджаренными куриными грудками.

14 БЕР РУЖ

Замените в рецепте белый винный уксус на красный и белое вино — на красное. Для усиления вкуса уварите 110 мл говяжьего бульона до объема в большую столовую ложку (20 мл) и используйте его на завершающей стадии приготовления соуса.

Подавать: к рыбе с плотным мясом (например, палтусу или морской ангелу); простому филе-миньон или ягнятине на косточке.



15 С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И КИНЗОЙ

Замените в рецепте белый винный уксус на 180 мл кокосового молока и уменьшите количество белого вина до 120 мл. Уварите смесь до 2–3 ст. л. В готовый соус добавьте 2 ст. л. мелко нарубленной зелени кинзы.

Подавать: с соте из овощей, кабачками или рыбой на гриле, особенно если рыба выдерживалась в пикантном маринаде.

18 НАНТСКИЙ С ТРАВАМИ

Увеличьте количество уксуса до 60 мл и уварите смесь до 1½ ст. л. жидкости. Закончите готовить по рецепту, добавив в конце по 1 ст. л. мелко нарубленных эстрагона, кервеля и петрушки.

Подавать: с лососем, копченым лососем, макрелью или сардинами.

16 С КРАБОМ

Добавьте 140 г мелко нарезанного мяса краба, вытасченного из панциря, в готовый соус.

Добавьте ¼ ч. л. соуса ворчестер и 2 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука.

Подавать: с лобстером или креветками, шпинатом или другой зеленью, а также жарким из креветок, омаров и говядины (Surf & Turf).

19 С РУККОЛОЙ

Пюрируйте 85 г рукколы в блендере с 2 ч. л. лимонного сока и небольшой добавкой воды, чтобы смесь не была слишком густой, и введите в соус в конце. Перед подачей процедите через сито.

Подавать: с отварной или приготовленной на пару курицей, жареной ягнятиной или нежной рыбой типа морского языка.

17 С ВАНИЛЬЮ

Положите разрезанный стручок ванили в смесь уксуса и вина перед тем, как ее уваривать. Следуйте рецепту, в конце достаньте стручок, выскребите из него семена и высыпайте их обратно в соус. Стручок выбросьте.

Подавать: к рыбе, ракообразным, курице или яйцам-пашот.

20 С ЭСПРЕССО

Растворите 1½ ч. л. растворимого кофе эспрессо в 3 ст. л. только что закипевшей воды. Добавьте кофе к смеси уксуса и вина и готовьте далее по рецепту.

Подавать: к лобстеру, морским гребешкам, сибасу или палтусу.

21 Соус бешарнез

Легкую анисовую нотку этому сливочному соусу придает уваренная смесь белого винного уксуса с белым вином, впитавшим в себя ароматы лука-шалота, лаврового листа и эстрагона.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 маленькие луковички шалота, измельченные
45 мл белого винного уксуса
30 мл воды или белого вина
¼ ч. л. слегка раздробленного черного перца горошком

3 веточки свежего эстрагона + 1 ст. л. рубленых листьев эстрагона
210 г сливочного масла
3 крутых яичных желтка
30 мл лимонного сока
Соль

ВЫХОД: 240 мл
3–4 порции

Соедините в сотейнике шалот, уксус, воду или вино, перец и эстрагон. Варите до уменьшения жидкости в объеме до 2 ст. л. Снимите с огня, процедите и выбросьте все твердые ингредиенты. Отставьте. Осветлите сливочное масло (см. стр. 14). Немного охладите.

Поместите яичные желтки и уваренную уксусную смесь в миску на водяную баню. Быстро взбивайте смесь около 7 минут или до момента, когда она станет светлой, кремовой и за венчиком будет по поверхности соуса тянуться полоска в виде ленты. Снимите миску с бани. Вливайте осветленное масло тонкой струйкой, постоянно взбивая. В конце соус должен получиться густым и блестящим. Время от времени возвращайте миску на кастрюлю с кипящей водой на несколько секунд, чтобы слегка прогреть содержимое. Вмешайте 1 ст. л. (15 мл) лимонного сока, посолите и при желании долейте еще лимонного сока. Вмешайте листочки эстрагона и сразу подавайте или держите миску с соусом над кастрюлей с еле кипящей водой до 40 минут, время от времени помешивая, до подачи.

Подавать: к мясу или рыбе, приготовленным на гриле.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если соус расслоился, это можно исправить. Взбейте яичный желток и 1 ст. л. лимонного сока или воды. Постепенно, не прекращая взбивать, порциями вмешайте в эту смесь «испорченный» соус с 1 или 2 кубиками льда.

Вариации

22 СОУС ШОРОН С ТОМАТОМ И БАЗИЛИКОМ

В готовый соус вмешайте 2½ ст. л. томатной пасты, ½ ч. л. соуса ворчестер, щепотку сладкой молотой паприки и 2 ст. л. рубленых листьев базилика.

Подавать: к кебабам из ягненка на гриле или к запеченной бараньей ноге, а также к курице.

23 С ХРЕНОМ И КРЕМ-ФРЕШ

Добавьте в список ингредиентов рецепта 2 ст. л. крем-фреш, 2 ст. л. тертого хрена, ½ ч. л. дижонской горчицы и щепотку свежемолотого черного перца. Замените эстрагон 2 ст. л. кервеля.

Подавать: к говядине или копченой макрели.

Если вы хотите сделать аналогичный соус к ростбифу, вместо классического соуса бешарнез сделайте следующий: смешайте по 2 ст. л. тертого хрена и крем-фреш со щепоткой соли и щепоткой сахара.

24 МЯТНЫЙ СОУС ПАЛУАЗ

Замените в рецепте веточки эстрагона на веточки мяты и добавьте щепотку сахара в уксусную смесь при уваривании. Вмешайте в готовый соус рубленые листочки мяты вместо листочков эстрагона.

Подавать: с жареной бараниной, цыпленком на гриле или жареными овощами.

25 Бер нуазетт

Проще этого соуса и не придумаешь; он идеально подходит к жареной рыбе. По сути, бер нуазетт — это доведенное до насыщенного коричневого цвета сливочное масло. Вся суть в том, чтобы следить за маслом в сковороде зорким глазом орла, потому что стоит вам лишь на секунду отвести взгляд, как масло из орехово-коричневого станет черным, то есть сгорит!

ИНГРЕДИЕНТЫ

130 г сливочного масла
15 мл лимонного сока +
еще немного по вкусу
Соль

2 ст.л. нарубленных
листьев свежей петрушки

ВЫХОД: 120 мл
2–3 порции

Нарежьте сливочное масло на кубики и поместите их в небольшую сковороду, стоящую на среднем огне. Когда масло растает, увеличьте огонь и продолжайте прогревать, время от времени раскручивая содержимое сковороды, до момента, когда масло начнет пузыриться и приобретет насыщенный золотой, ореховый цвет. Немедленно снимите сковороду с огня и вмешайте в масло лимонный сок. Приправьте по вкусу солью и добавьте еще немного лимонного сока по желанию. В конце вмешайте в соус рубленую петрушку.

Подавать: с жареной рыбой, также можно полить этим соусом спагетти или лингвини.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы приготовить десертную версию бер нуазетт, исключите из рецепта лимонный сок и петрушку и процедите готовый соус через частое сито (обязательно металлическое!). В маленьком ковшике разогрейте 60 мл кленового сиропа, доведя его до кипения. Вмешайте в сироп коричневое масло и маленькую щепотку соли. Подавайте, полив этим соусом мороженое или разломанный на кусочки кекс, дополнив блюдо фруктами.

Вариации

26 С ШАЛФЕЕМ

Поместите 2 ст.л. мелко нарубленных листьев шалфея в маленькую жаропрочную миску. Приготовьте соус по рецепту, исключив петрушку, затем всыпьте горячий соус в миску с шалфеем. Охладите до теплого состояния, процедите через сито, шалфеем выбросьте.

Подавать: к равиоли с грибной или тыквенной начинкой; заправив этим соусом нарезанные сырые кольраби и брюссельскую капусту и добавив немного лимонного сока, вы получите отличный освежающий салат.

27 С ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ И ХЕРЕСНЫМ УКСУСОМ

Обжарьте в сухой сковороде на среднем огне 2 ломтика бекона, нарезанных на мелкие кубики, 6–8 минут, до хруста. Снимите бекон со сковороды и выложите на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки жира. Приготовьте соус по рецепту, заменив лимонный сок, уваренной до 1 ст.л., смесью из 3 ст.л. хересного уксуса и 1 ст.л. воды. В готовый соус добавьте бекон.

Подавать: с бланшированными или отваренными на пару зелеными овощами или со свиными отбивными.

28 С КОПЧЕНЫМ МИНДАЛЕМ И АПЕЛЬСИНОМ

Исключите из рецепта петрушку и добавьте в соус в конце приготовления мелко натертую цедру и сегменты мякоти половины апельсина и 1 ст.л. мелко нарубленного копченого миндаля.

Подавать: к лососю на гриле или жареному, жареным куриным грудкам, бланшированной или отваренной на пару зеленой фасоле.

29 Ромеско

Этот соус отчетливо напоминает нам о Средиземноморье. Он происходит из северо-восточной части Испании. Говорят, что его придумали местные рыбаки, чтобы дополнить им свежий дневной улов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 толстый ломоть белого хлеба, нарезанный кубиками
60 мл оливкового масла
30 г бланшированного и очищенного миндаля, слегка поджаренного на сухой сковороде
160 г обсушенных от масла консервированных печеных перцев

1 крупный зубчик чеснока
8 мл красного винного уксуса
½ ч. л. копченой молотой паприки
60 г консервированных томатов без жидкости, нарезанных
Соль, перец

ВЫХОД: 240 мл
4 порции

Разогрейте духовку до 180°C. Положите хлеб в миску, сбрызните 1 ст. л. оливкового масла и перемешайте. Выложите хлеб в один слой на противень и запекайте до золотистого цвета, 1–2 раза перевернув кубики. Оставьте остывать.

Положите остывший хлеб в блендер или кухонный комбайн со всеми остальными ингредиентами, кроме оставшегося оливкового масла. Включите прибор и, не выключая, тонкой струйкой вливайте оставшееся масло — до густой однородной массы. Переложите в миску и приправьте по вкусу солью и перцем. *(Этот соус представлен на фото слева и сверху справа.)*

Подавать: с жареным или запеченным мясом, птицей или кальмарами, сальдью.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы сэкономить время, можно использовать готовые крутоны. Потребуется примерно 25 г крутонов.

30 РЖАНОЙ

Замените ломоть белого на ломоть черного хлеба.

Подавать: с красным мясом и дичью, а также в сэндвичах.

Вариации

31 С БАКЛАЖАНОМ

Замените печеный перец на 140 г нарезанных и обжаренных на 2 ст. л. (30 мл) оливкового масла баклажанов, а паприку — 1 ч. л. зиры. В готовый соус вмешайте 2 ст. л. рубленной кинзы.

Подавать: с палочками из сырых овощей, мясом или цыпленком на гриле.

32 С МИСО И КЕШЬЮ

Замените в рецепте миндаль на орехи кешью. Добавьте 1 ч. л. (5 мл) соевого соуса и 1½ ст. л. красной пасты мисо вместо добавления масла. В готовый соус вмешайте 2 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука (только зеленую часть).

Подавать: с приготовленными в азиатском стиле рыбой или цыпленком, а также темпурой.

33 С ФЕТОЙ

После введения масла добавьте в блендер или кухонный комбайн 110 г измельченной феты. (Фото в центре.)

Подавать: с хрустите (палочками из сырых овощей), а также жареным или приготовленным на гриле цыпленком.

34 С ИЗЮМОМ

Замените 2 ст. л. изюма в 1 ст. л. (15 мл) бренди и 1 ст. л. (15 мл) кипящей воды на 20 минут. Слейте лишнюю жидкость, добавьте изюм в блендер вместе с хлебом. (Фото внизу.)

Подавать: с жареными или приготовленными на гриле бараниной, свиной или говяжьими стейками.

35 С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Замените миндаль на слегка обжаренные кедровые орешки. Вместе с хлебом добавьте 2 ч. л. листочков свежего тимьяна и пригоршню листочков петрушки.

Подавать: со стейком, бараниной, бургерами или мясными тифинами.



36 Тапенана

Этот дип происходит из Прованса, то есть с юга Франции.

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г маслин без косточек

2 зубчика чеснока,
измельченных

3 филе анчоусов

2 ч. л. каперсов, промытых

15–30 мл оливкового масла

Черный перец

Немного лимонного сока

ПОРЦИЙ: 4

Поместите в кухонный комбайн маслины, чеснок, анчоусы, каперсы и масло. Приправьте черным перцем и измельчите до однородного пюре. Добавьте лимонный сок по вкусу.

Подавать: со сваренными вкрутую перепелиными яйцами, крудите (палочками сырых овощей) или на тостах.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Некоторые французские повара добавляют в этот дип капальку бренди.

Вариации

37 СЛИВОЧНАЯ

Вмешайте тапенанду в 110 г сливочного сыра и только после этого добавляйте лимонный сок по вкусу.

Подавать: с крудите, креветками или курицей.

38 С МАЙОРАНОМ

Добавьте ½ ч. л. рубленого свежего майорана в готовый соус.

Подавать: к рыбе, креветкам, мини-картофлю.

39 С ЛИМОНОМ И ЭСТРАГОНОМ

Вместе с лимонным соком добавьте в соус 2 ст. л. рубленого свежего эстрагона и натертую цедру 1 лимона.

Подавать: с копченой рыбой и дарами моря.



40 Майонез

Майонез был назван в честь испанского города Маон на Майорке, где он был придуман в конце XVII века. Сейчас бесчисленные варианты майонеза есть на полках любого супермаркета, это один из самых популярных соусов в мире. Используйте для его приготовления свежайшие, лучше всего органические яйца. Вы можете видеть, что я предлагаю использовать по большей части растительное или рапсовое масло, а не оливковое — это связано с тем, что последнее имеет достаточно сильно выраженный вкус, который перебивает вкус остальных ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 мл рафинированного подсолнечного или рапсового масла
90 мл оливкового масла
2 крупных яичных желтка, комнатной температуры
5 мл белого винного уксуса
1½ ч.л. дижонской горчицы
15 мл лимонного сока
Соль, перец

ВЫХОД: 255 мл
4–6 порций

Убедитесь, что все ингредиенты комнатной температуры, — это поможет соусу стать однородным, не расслоиться. Смешайте два вида масла в мерной емкости. Отставьте.

В средней миске, блендере или кухонном комбайне соедините яичные желтки, уксус и горчицу, добавьте щепотку соли и перца. Взбейте смесь вручную или включите блендер или комбайн на несколько секунд, до светлой массы.

Если готовите в блендере или комбайне, с запущенным мотором вливайте масло тонкой струйкой. Когда вы вольете все масло, соус должен превратиться в однородную и густую эмульсию. Переложите готовый соус в миску.

Если взбиваете вручную, постоянно взбивая венчиком, вливайте масло буквально по капле до момента, когда масса начнет приобретать вид однородной эмульсии и густеть. Когда это произойдет, вливайте масло уже тонкой струйкой, продолжая постоянно взбивать, до тех пор пока не вольете все масло, а майонез не загустеет и не приобретет желаемую консистенцию.

Вмешайте лимонный сок и приправьте по вкусу солью и перцем.

Подавать: с дарами моря или курицей на гриле, с холодными креветками или лобстером.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Здесь нечего скрывать — майонез трудно назвать здоровой пищей, он не подходит для любой диеты. Поэтому внимательно следите за калорийностью блюд с этим соусом. Для снижения жирности, более легкой версии, используйте 1 целое яйцо вместо 2 яичных желтков.

Вариации

41 С АВОКАДО И КИНЗОЙ

Вместо смеси масел используйте 240 мл оливкового масла extra virgin и вмешайте в готовый соус размятую в однородное пюре мякоть 1 спелого авокадо, 8 мл лимонного сока и 3 ст. л. рубленой зелени кинзы.

Подавать: с тако с рыбой или курицей или в качестве дипа для начос.

44 «ТЫСЯЧА ОСТРОВОВ»

В готовый майонез вмешайте 75 мл томатного кетчупа, 5 мл красного винного уксуса, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. жидкого меда и четвертинку очищенного от семян и мелко нарубленного красного сладкого перца. Для майонеза «Кровавая Мэри» добавьте еще 30 мл водки, а для классического соуса «Мари Роз» для коктейля из креветок исключите сладкий перец и хрен.

Подавать: к мясным и овощным бургерам, стейкам на гриле, а также для заправки салатов.

42 СО СЛАДКИМ ЛУКОМ И РОЗМАРИНОМ

Спасеруйте 1 нарубленную сладкую луковичу на 15 мл оливкового масла на среднем огне со щепоткой сахара и 1½ ст. л. мелко нарубленных свежих листочков розмарина, помешивая, в течение 20 минут или до темно-золотистого цвета. Полностью охладите. Измельчите в блендере до однородности, затем вмешайте в майонез с 60 мл натурального греческого йогурта. Приправьте по вкусу.

Подавать: с отварной охлажденной пастой и зеленым горошком в качестве салатного дрессинга.

45 С СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

Добавьте в майонез 85 г измельченного сыра с голубой плесенью и 1 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука. Попробуйте и скорректируйте приправы.

Подавать: с бараниной на косточке, бургерами или в качестве дипа для спаржи, приготовленной на гриле.

43 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Используйте 240 мл рапсового или растительного масла (исключив оливковое), затем в готовый соус вмешайте 1 ст. л. измельченного консервированного перца чили, 1 ч. л. соуса ворчестер и 1 пропущенный через пресс маленький зубчик чеснока.

Подавать: с чипсами или натертой специями курицей.

46 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ И КРАСНЫМ ВИНОМ

Соедините в маленькой кастрюльке 180 мл красного вина с 30 мл бальзамического уксуса и 1 ст. л. темно-коричневого тростникового сахара, доведите до кипения. Уваривайте до густоты и консистенции, как у кленового сиропа. Дайте полностью остыть. Вмешайте в майонез, приправьте солью и свежемолотым черным перцем.

Подавать: с ростбифом, сэндвичами с ветчиной, холодной вырезкой.

47 ИНДИЙСКИЙ С КАРРИ

Спассеруйте 1 мелко нарубленную луковицу шалота на 8 мл растительного или рапсового масла на среднем огне до мягкости, затем добавьте 1½ ст. л. порошка карри средней остроты и готовьте еще 2 минуты. Дайте полностью остыть, затем вмешайте в майонез с помощью венчика вместе с 2 ст. л. рубленой свежей зелени кинзы.

Подавать: с чипсами, бургерами из курицы или индейки, креветками, лобстером или рыбой с плотным мясом, такой как паутус или морской ангел.

48 СОУС ГРИБИШ

Замесите 2 сырых яичных желтка на 4 сваренных вкрутую и охлажденных, а затем растертых в однородную пасту. Если соус получается слишком густым, слегка разведите его водой. Добавьте по 1 ст. л. промытых, обсушенных и мелко нарубленных каперсов, рубленого свежего эстрагона и укропа в готовый майонез.

Подавать: к запеченной или приготовленной на гриле рыбе.

49 РЕМУЛАД

Приготовьте соус грибиш, добавив 1 ч. л. пасты из anchoусов, 1 ч. л. мелко натертого репчатого лука и 1 пропущенный через пресс зубчик чеснока к яичным желткам; замените эстрагон рубленой зеленью петрушки. **Подавать:** с натертым корнем сельдерея, салатами, холодными мясом, рыбой или морепродуктами.



50 Айоли

Этот пикантный чесночный майонез по вкусу может соперничать с самой вкусной едой. Для тонкого сладковатого вкуса запекайте чеснок под крышкой при средней температуре в духовке в течение 30–40 минут, до мягкости, затем используйте вместо сырого чеснока.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 больших зубчика чеснока
Соль
180 мл оливкового масла
85 мл рапсового или растительного масла
2 крупных яичных желтка
8 мл лимонного сока + еще немного по вкусу
½ ч. л. копченой малой паприки
Черный перец

ВЫХОД: около 255 мл
4 порции

С помощью ступки и пестика или плоской стороной ножа на доске раздавите и пюрируйте чеснок со щепоткой соли. Смешайте два вида масла в мерной кружке, отставьте. В миске, блендере или кухонном комбайне смешайте яичные желтки, лимонный сок, паприку и две трети чесночного пюре. Добавьте щепотку соли и черного перца и энергично взбейте ручным венчиком или в блендере или комбайне в течение нескольких секунд до светлого цвета и пенистого состояния.

Если готовите в блендере или комбайне, с запущенным мотором вливайте масло тонкой струйкой, пока майонез не превратится в однородную и густую эмульсию. Когда вольете все масло, переложите готовый соус в миску.

Если взбиваете вручную, постоянно взбивая венчиком, вливайте масло буквально по капле до момента, когда масса начнет приобретать вид однородной эмульсии и густеть. Когда это произойдет, вливайте масло уже тонкой струйкой, продолжая постоянно взбивать, до тех пор, пока не вольете все масло, а майонез не загустеет и не приобретет желаемую консистенцию.

Попробуйте, вмешайте лимонный сок и приправьте по вкусу солью и перцем. По вкусу добавьте оставшийся чеснок.

Подавать: к подрумяненным на сковороде или запеченным мясу или птице; к крудите (палочкам из сырых овощей), артишокам на пару, картофельным или кабачковым чипсам; кростини (хрустящим тостам); в качестве добавки в рыбный суп или похлебку.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как и в случае с майонезом (см. стр. 31), айоли имеет свойство иногда расслаиваться. Этого можно избежать, добавляя масло очень тонкой струйкой и убедившись, что все ингредиенты имеют одинаковую комнатную температуру.

Вариации

51 ПИКАНТНЫЙ СОУС РУЙ

Обжарьте по ½ ч. л. зиры и фенхеля в сухой сковороде. Измельчите с большой щепоткой шафрана и хлопьев сушеного перца чили. Добавьте в блендер с яичными желтками.

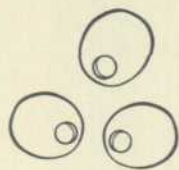
Подавать: с пикантными рыбными похлебками, рыбой или креветками на гриле, мидиями.

52 С МАРИНОВАННЫМ ИМБИРЕМ И ВАСАБИ

Замените паприку на 2 ч. л. порошка васаби. В готовый соус вмешайте 1 ст. л. мелко нарубленного маринованного имбиря.

Подавать: к суши, к салату из нашинкованной капусты в азиатском стиле или с тунцом на гриле.

Айоли добавляет пикантности блюдам из рыбы.



55 С ЛИМОНОМ И ТИМЬЯНОМ

Замените смесь растительного и оливкового масла на 240 мл оливкового масла extra virgin и используйте весь указанный в списке ингредиентов чеснок. В готовый айоли добавьте мелко натертую цедру 1 лимона, 2 ч. л. измельченных листочков тимьяна и 3 ст. л. крем-фреш. Приправьте солью и перцем.

Подавать: к креветкам или лобстеру на гриле, морским гребешкам или ризотто.

56 С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Замочите 10 г сушеных белых грибов в 60 мл только что закипевшей воды. Слейте воду, выжмите грибы, измельчите и обжарьте с 1 мелко нарубленной луковицей шалота. Затем вслейте процеженную воду от грибов и готовьте, пока вся жидкость не выпарится. Посолите, поперчите. Остывшую массу вмешайте в айоли с 1 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука.

Подавать: с бургерами, стейком или ростбифом.

53 С ОЛИВКАМИ И АНЧОУСАМИ

Замените смесь растительного и оливкового масла на 240 мл оливкового масла extra virgin, а паприку — на кайенский перец. Вместе с яично-чесночной смесью добавьте также 2 ч. л. пасты из анчоусов и 1 ч. л. зернистой горчицы. В готовый айоли добавьте 8 мелко нарубленных оливок без косточек. (Фото вверху.)

Подавать: с пикантными рыбными похлебками или супами, а также в качестве дипа с тостами.

54 С КОПЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ

Пассируйте 170 г консервированного красного острого копченого сладкого перца и вмешайте в айоли с 1 ч. л. копченой паприки. Добавьте в готовый соус 2 ст. л. консервированных листьев кинзы.

Подавать: с кростини; с жареной или приготовленной на гриле курицей; с чипсами.



57 Соус тахини

Тахини, паста из отшелушенных и смолотых семян кунжута, активно используется в греческой, турецкой и среднеазиатской кухнях. Обладая сильным ореховым, сливочным запахом, она является основным ингредиентом хумуса, но также может использоваться как великолепная основа для соусов. Добавляйте достаточно лимонного сока, так как тахини — маслянистая на вкус, поэтому кислая нотка будет очень кстати.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 большой зубчик чеснока
(или 2 маленьких)
Соль
60 г тахини (пасты из
кунжутных семян)
Щепотка молотого
кориандра

Щепотка молотого кумина
(зиры)
45 мл лимонного сока
60 мл воды
Черный перец

ВЫХОД: 285 мл
4–6 порций

Разотрите чеснок со щепоткой соли в ступке пестиком. Переложите в маленькую миску, добавьте тахини и специи. Взбейте до однородности, затем постепенно вешайте лимонный сок — соус сначала начнет густеть, но вновь станет довольно жидким примерно через 20 секунд. Когда вольете весь сок, постепенно вешайте воду, по 1 ст. л. за раз, до однородной льющейся консистенции. Приправьте по вкусу солью и перцем. *(Фото справа.)*

Подать: с приготовленными на гриле или сковороде красным мясом, курицей или индейкой или с приготовленными на пару или жареными овощами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если у вас нет пестика и ступки, используйте плоскую сторону большого кухонного ножа, чтобы приготовить чесночную пасту, растирая чеснок на разделочной доске. Крупно нарежьте очищенный чеснок, затем слегка посыпьте солью и растирайте до нужной консистенции. Соль здесь выполняет несколько функций: она выступает в качестве абразива, помогая разбивать волокна внутри чеснока, и предотвращает прилипание чеснока к ножу. Наконец, соль вытягивает влагу из чеснока, что упрощает превращение его в однородное пюре.



Вариации

58 С ПЕТРУШКОЙ И ЖАРЕНЫМ КУНЖУТОМ

Вмешайте 2 ст. л. рубленой петрушки и 2 ст. л. семян кунжута (слегка обжаренных на сухой сковороде до появления аромата и золотистого оттенка, затем охлажденных) в готовый соус.

Подавать: с салатами или овощами, жареной бараниной и кабачками.

59 С ИМБИРЕМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Вмешайте венчиком 1 ч. л. измельченного имбиря в смесь чеснока и тахини, в готовый соус добавьте 30 мл соевого соуса и 15 мл рисового уксуса.

Подавать: с тофу, креветками, рыбой или на листочке салата айсберг.

60 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

В специях добавьте ¼ ч. л. молотой паприки и в готовый соус вмешайте половину большого красного перца халапеньо чили, без семян, мелко нарубленного. (Фото справа сверху.)

Подавать: с жареной цветной капустой или жареным картофелем.

61 С МЕДОМ И МЯТОЙ

Вместо венчиком, введите в смесь тахини и чеснока 1 ч. л. меда, в готовый соус добавьте 2 ст. л. мелко нарубленных листочков мяты. (Фото справа внизу.)

Подавать: с натертой морковью, баклажанами или кабачками на гриле.

62 С МЕДОМ И ГОРЧИЦЕЙ

Следуйте рецепту соуса тахини с медом и мятой, увеличив количество меда до 2 ч. л. и добавив 1½ ч. л. дижонской горчицы в смесь тахини и чеснока.

Подавать: с сэндвичами с ветчиной или овощами на гриле, а также в качестве дипа для моркови, помидоров черри и огурца.

63 С ЙОГУРТОМ

Следуйте рецепту соуса тахини с медом и мятой, добавив 3 ст. л. натурального греческого йогурта перед тем, как ввести в готовый соус нарезанную мяту.

Подавать: с фалафелем, бургерами с бараниной или вегетарианскими, с бараньей ногой или свиными отбивными на гриле.



64 Чесночное масло

Разновидности сливочного масла с добавками, возможно, самые простые и удобные «соусы» в приготовлении. Диски такого масла тают на горячих кусках мяса, рыбе или овощах, а еще их можно добавлять в картофельное пюре или пасту. Другой вариант — растопить такое масло в микроволновке или в кастрюльке на плите и сбрызнуть им готовое блюдо.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 больших зубчика чеснока	листьев петрушки
Соль	10 мл коньяка (по желанию)
120 г сливочного масла, размягченного	15 мл лимонного сока
2 ст.л. мелко нарубленных	Черный перец

ВЫХОД: 120 мл

Измельчите чеснок в ступке пестиком или плоской стороной большого кухонного ножа на доске. Переложите в маленькую неметаллическую миску или в кухонный комбайн. Добавьте масло, петрушку, коньяк (если используете) и лимонный сок с $\frac{1}{4}$ ч. л. соли и $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца. Энергично взбейте деревянной ложкой или в комбайне в пульсирующем режиме до смешивания всех ингредиентов. Заверните в пищевую пленку или жиронепроницаемую бумагу и сформируйте круглый брусок. Хорошо закрутите края и заморозьте в течение минимум 20 минут, чтобы масло затвердело (можно хранить в морозилке при необходимости до 2 месяцев).

Перед использованием достаньте масло из морозилки, дайте слегка размягчиться, удалите обертку и разрежьте брусок масла на ломтики толщиной 1 см.

Подавать: с просто приготовленными рыбой, мясом или овощами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы легче готовить масло, убедитесь, что оно комнатной температуры. Если вы предварительно слегка взбейте масло, ингредиенты перемешаются быстрее.

Вариации

65 С КРЕВЕТКАМИ

Не добавляйте коньяк. В размягченное масло положите 85 г готовых очищенных и мелко нарубленных креветок, $\frac{1}{4}$ ч. л. острого соуса и 1 ст. л. мелко нарубленного укропа.

Подавать: с приготовленной на гриле, запеченной или отварной рыбой.

66 С ВОДЯНЫМ КРЕССОМ И ЛАЙМОМ

Готовьте соус в кухонном комбайне, заменив лимонный сок соком лайма, исключив коньяк и добавив $\frac{1}{2}$ ч. л. мелко натертой цедры лайма и 70 г мелко нарубленных листьев свежего водяного кресса в смесь размягченного масла и чеснока.

Подавать: с отварным мини-картофелем, зеленым горошком, приготовленными на гриле или жареными куриными грудками или стейками лосося.

67 С ХАРИССОЙ

Не добавляйте коньяк. В размягченную смесь положите 1 ст. л. хариссы (см. стр. 100).

Подавать: к жареной или запеченной баранине, горячим рису или кускусу.



68 С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

Готовьте соус в комбайне; исключите коньяк, чеснок и петрушку; добавьте в размягченную смесь 2 ст. л. приготовленного и охлажденного свежего или замороженного зеленого горошка и 2 ст. л. крупно нарезанных листочков мяты.

Подавать: к пасте тальятелле или лингвини с большим количеством натертого пармезана или мягкого козьего сыра; жареной белой рыбе, морским гребешкам или креветкам.

71 С ТОМАТОМ И ТИМЬЯНОМ

Спассеруйте половину мелко нарубленной луковицы шалота на оливковом масле до прозрачности, снимите с огня и полностью остудите. Смешайте ингредиенты по рецепту, удалив из списка петрушку и коньяк, в немсталической миске или кухонном комбайне. Добавьте шалот, 2 ч. л. рубленых листочков свежего тимьяна и 1 ст. л. готового песто из вяленых на солнце томатов.

Подавать: с овощами, сваренными на пару, говяжьим стейком или бараньими отбивными.

69 С БЕКОНОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Мелко нарежьте толстый ломтик копченого бекона и обжарьте его в маленькой сковороде до хрустящего состояния и вытапливания всего жира. Обсушите шпатель на бумажных полотенцах и сохраните 1 ч. л. жира со сковороды. Когда бекон остынет, соедините все ингредиенты, исключив чеснок и петрушку и добавив 1 1/2 ст. л. кленового сиропа, бекон и сохраненный жир.

Подавать: с кукурузным хлебом или поджаренными маффинами, свиными отбивными, отваренной в воде или на пару морковью, тыквенным пюре.

72 С КОЗЬИМ СЫРОМ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Взбейте 85 г свежего козьего сыра в маленькой немсталической миске до воздушного состояния. Добавьте пюре из чеснока, размягченное масло, лимонный сок, соль и черный перец плюс 2 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука и 1/2 ч. л. дижонской горчицы.

Подавать: с печеным картофелем или картофельным пюре, жареными или приготовленными на гриле грибами.

70 С ТАЙСКИМ КАРРИ И КИНЗОЙ

Не используйте петрушку, добавьте 3 ст. л. мелко нарубленных листочков кинзы и 2 ч. л. красной тайской пасты карри в размягченную смесь.

Подавать: к приготовленной на гриле, жареной или отварной кукурузе, яйцам или рисовой лапше.

73 С КУКУРУЗОЙ

Поместите 85 г консервированной кукурузы без жидкости в кухонный комбайн и измельчите в пюре. Добавьте остальные ингредиенты плюс 1 ч. л. меда и четвертинку нарубленного перца халапеньо без семян.

Подавать: с блинами, тунцом или стейками из рыбы-меч или с бургерами.

СЛИВОЧНЫЕ И СЫРНЫЕ СОУСЫ

74 Бешамель

В истории кулинарии мало столь впечатляюще простых вещей, как соус бешамель. Вам нужно всего три ингредиента, кастрюля, деревянная ложка и венчик — и вы получаете превосходный соус. Это один из пяти «материнских» французских соусов (см. с. 6), в оригинальном виде он может использоваться с рыбой или овощами, а в качестве основы подходит для множества более сложных соусов. Это также один из базовых ингредиентов в таких блюдах, как лазанья или мусака.

ИНГРЕДИЕНТЫ

120 г сливочного масла
1 л цельного молока
115 г муки
Соль, белый перец
Щепотка мускатного
ореха

ВЫХОД: 1 л,
этого достаточно
на 6–8 больших порций
лазаньи или мусаки

Разогрейте молоко в маленькой кастрюле до момента начала кипения. Снимите с огня и отставьте.

Растопите масло в другой кастрюле с тяжелым дном, но не давайте ему потемнеть. Всыпьте муку и вымешайте деревянной ложкой до полного впитывания масла в муку. Готовьте, постоянно перемешивая, 2–3 минуты. Не дайте смеси подгореть. Эта смесь называется ру, ее часто используют для загущения соусов и похлебок.

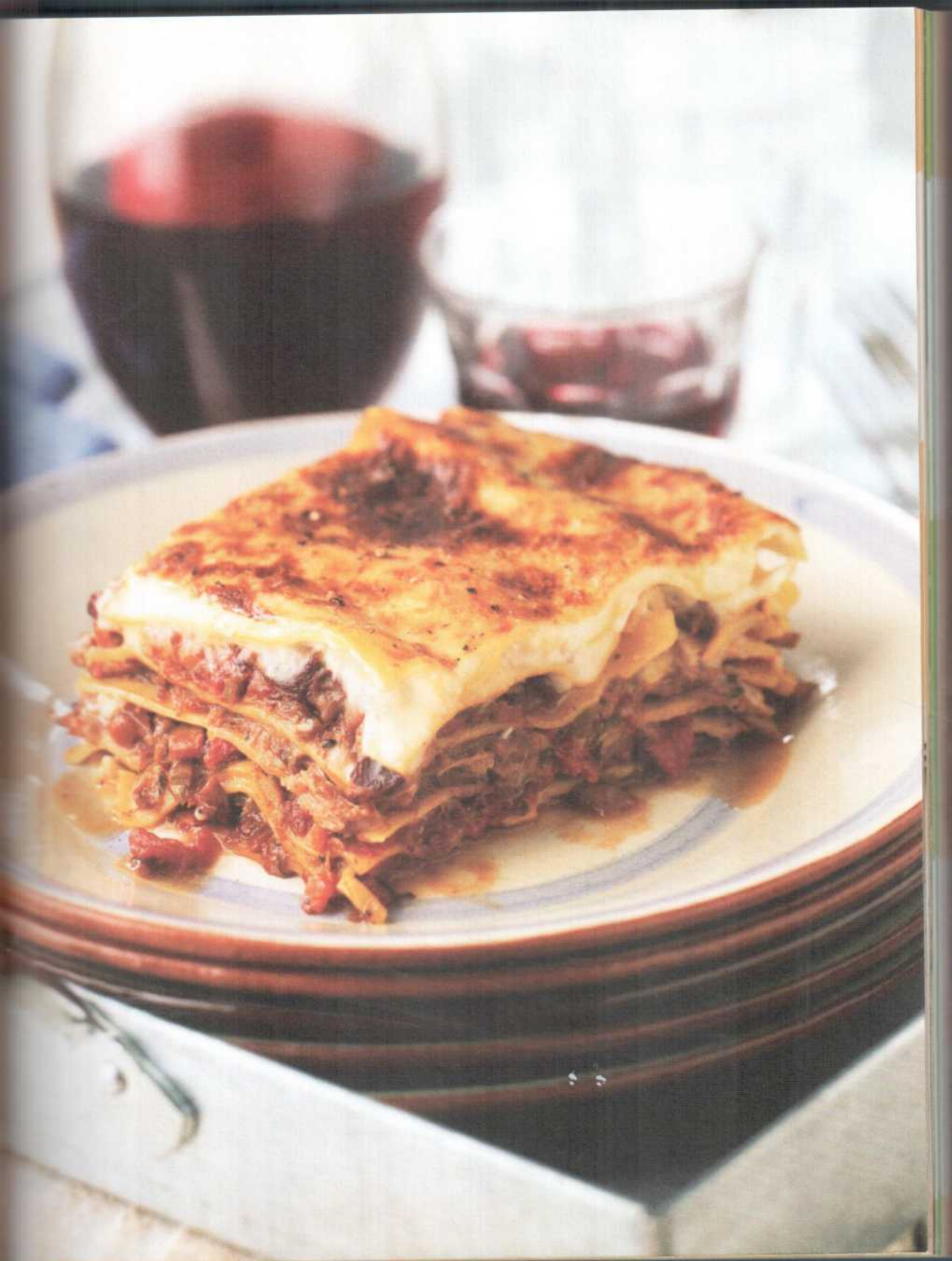
Влейте немного горячего молока в кастрюлю с мукой и маслом и, используя венчик, вмешайте его в эту смесь. Продолжайте добавлять молоко маленькими порциями, постоянно энергично перемешивая венчиком, до тех пор, пока не вольете все молоко. Продолжайте вымешивать венчиком, пока соус не закипит, затем убавьте огонь и проварите 3–4 минуты, постоянно помешивая. Приправьте солью, перцем и щепоткой мускатного ореха. *Снимите* с огня и сразу используйте.

Подавать: с яйцами, овощами и гратенами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Один главный ингредиент не упомянут в списке — это терпение! Не пытайтесь влить молоко все сразу или быстро — соус будет комковатым и неоднородным. Вы можете приправить соус молотым черным перцем, но белый перец сохранит его чистый и светлый цвет. Если вам нужно сохранить бешамель какое-то время теплым, смажьте маслом кусок жиронепроницаемой бумаги того же размера, что кастрюля, и аккуратно накройте поверхность соуса сверху, чтобы не образовалась подсохшая корочка. Не оставляйте соус кипеть слишком долго.





Вариации

75 СЛИВОЧНЫЙ СОУС

Когда соус готов, снимите его с огня и вмешайте 240 мл жирных сливок.

Подавать: используйте как основу для многих сливочных соусов к пасте.

78 С ГРИБАМИ

Замените 240 мл молока на 240 мл грибного бульона (полученного путем замачивания 14 г сушеных лесных грибов в только что закипевшей воде на 10 минут). Обжарьте 60 г нарезанных свежих лесных грибов на небольшом количестве сливочного масла вместе с отжатыми и нарезанными замоченными грибами. Отставьте. В готовый соус вмешайте венчиком 2 ст. л. мелко нарубленного свежего тимьяна, 60 мл жирных сливок, затем вмешайте грибы.

Подавать: к мясу на гриле или запеченным грибам.

76 С СЫРОМ ЧЕДДЕР

Вместе с последними 480 мл молока добавьте в соус 2 ст. л. зернистой горчицы и 1 ч. л. соуса ворчестер. Снимите с огня и смешайте с 450 г натертого сыра чеддер. **Подавать:** с пастой, а также можно полить сырным соусом отваренные на пару или бланшированные и поджаренные на гриле зеленые овощи.

79 С ЧЕСНОКОМ

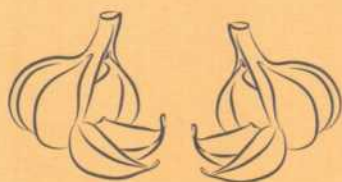
Пропарьте 3 натертых зубчика чеснока в небольшом количестве сливочного масла. Влейте 1 л молока из основного рецепта и слегка прогрейте. **Подавать:** с мясом на гриле и жареными грибами.

77 СОУС АВРОРА

С последними 480 мл молока добавьте в соус 120 мл томатного пюре. **Подавать:** с пастой.

80 СОУС НАНТУА

В готовый соус вмешайте 120 г сливочного масла, 120 г сливочного сыра и 450 г приготовленных, очищенных и хорошо измельченных креветок. Проварите в течение 2 минут. **Подавать:** с ракообразными, особенно с лобстером, или с отваренными на пару овощами.



81 СОУС МОРНЕ

Обогатите соус добавлением 225 г тертого сыра грюйер, 225 г тертого сыра эмменталь и 120 г сливочного сыра. Перемешивайте, пока весь сыр не растворится в горячем соусе.

Подавать: с овощами, пастой, а также рыбой на пару или на гриле.

82 СОУС СУБИЗ

Перед началом приготовления соуса крупно нарубите очищенные луковицы. Обжарьте на небольшом количестве оливкового масла и пюрируйте в блендере.

Приготовьте смесь ру (из муки и сливочного масла) и смешайте венчиком 120 мл цельного молока.

Добавьте луковое пюре и 120 мл говяжьего бульона.

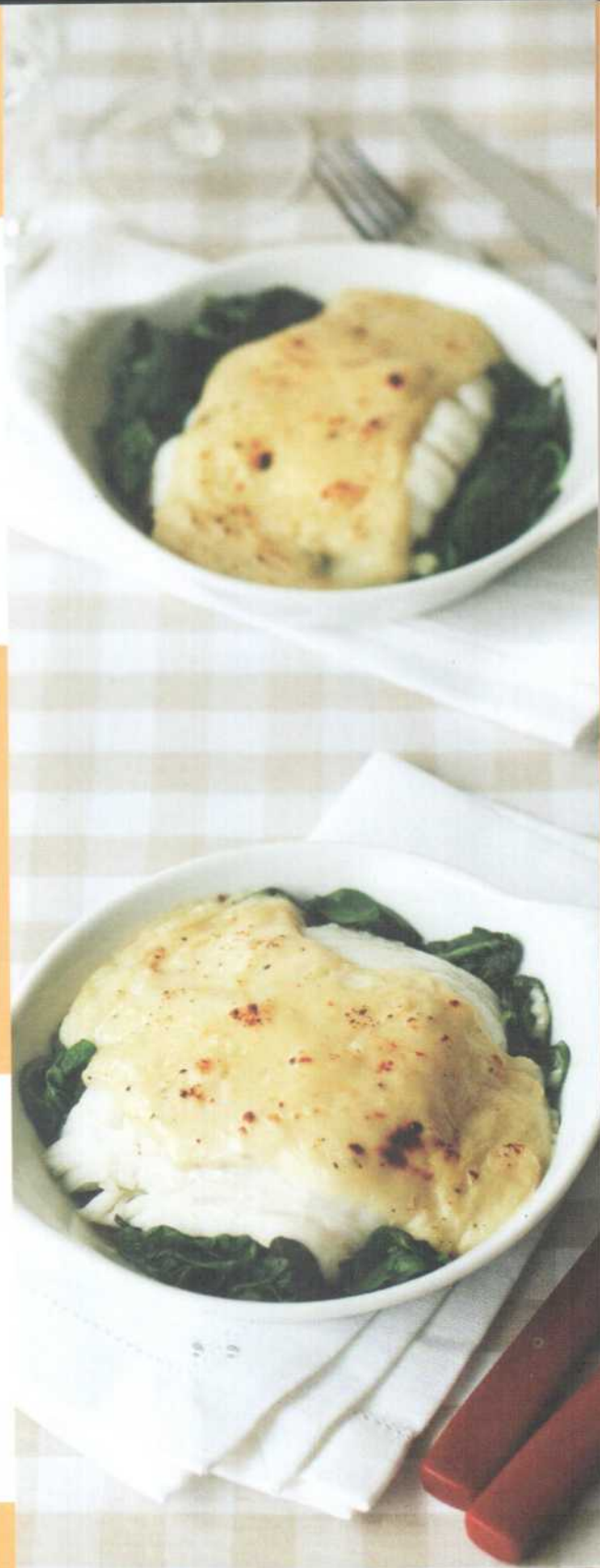
Приправьте по вкусу.

Подавать: с горячими овощами.

83 ТОМАТНЫЙ СУБИЗ

Приготовьте соус субиз, но в готовый соус добавьте дополнительно 2 ст. л. томатной пасты.

Подавать: с обжаренными средиземноморскими овощами.



84 Соус «4 сыра»

Этот соус — универсальный, его можно использовать в бесчисленном количестве вариаций и с множеством блюд.

ИНГРЕДИЕНТЫ

420 мл цельного молока

2 ст. л. сливочного масла

½ средней луковицы,
мелко нарубленной

1 лавровый лист

1 крупный зубчик чеснока,
растертый в пюре

1½ ст. л. муки

55 г натертого сыра грийер

55 г сыра с голубой

плесенью, размятого

55 г натертого сыра чеддер

28 г натертого пармезана

60 мл жирных сливок

Щепотка мускатного ореха

Соль, перец

ПОРЦИЙ: 4, достаточно

для 340 г сухой пасты

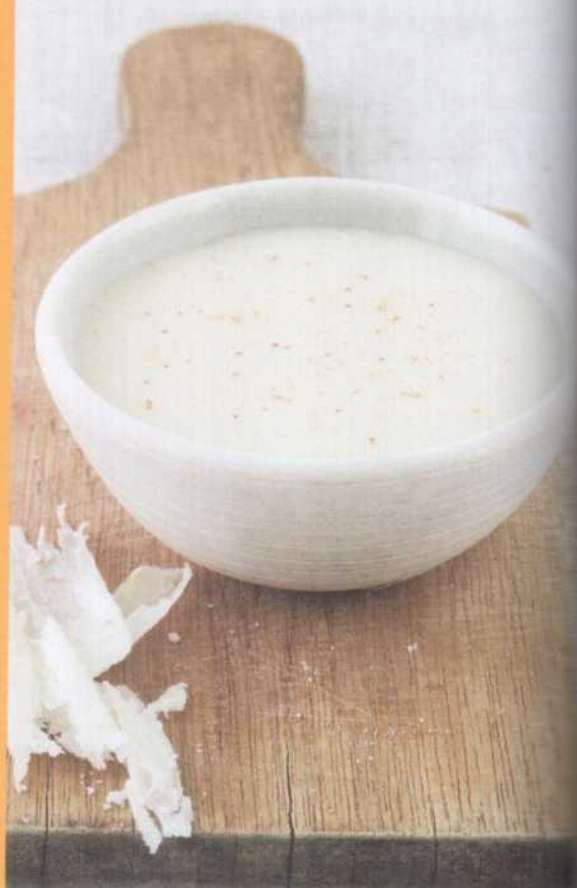
Нагрейте молоко в небольшой кастрюльке на среднем огне до появления пара и маленьких пузырьков. Снимите с огня, накройте крышкой и сохраняйте горячим.

Растопите масло в другой кастрюльке. Положите лук и лавровый лист, готовьте, время от времени помешивая, до прозрачности и мягкости лука, около 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, 30 секунд. Высыпьте муку и готовьте, помешивая, 1 или 2 минуты. Постепенно вливайте, перемешивая венчиком, горячее молоко. Когда вольете все молоко, доведите смесь до кипения и проварите на слабом огне 5 минут, часто перемешивая венчиком, до загустения. Уменьшите огонь до минимума, удалите лавровый лист. Добавьте весь сыр и перемешивайте до однородности, доведя до очень слабого кипения. Влейте сливки. Перемешайте венчиком до однородности. Снимите с огня, добавьте мускатный орех, приправьте по вкусу. (Фото справа.)

Подавать: к пасте, бланшированной, отварной и/или приготовленной на гриле брокколи и цветной капусте, шпинату.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот рецепт позволяет пустить в дело остатки разных сыров; главное, чтобы в целом сыра набралось 200 граммов.



Вариации



85 СОУС ДЛЯ НАЧОС

Замените половину чеддера сыром «пеппер джек» или другим твердым сыром с травами, перцем и специями. В готовый соус добавьте 1 ч. л. острого перечного соуса и 200 мл любой готовой (покупной) сальсы.

Подавать: в качестве дипа для начос (кукурузных чипсов), а также с крудите (палочками из сырых овощей).

89 С СЫРОМ ЧЕДДЕР И ГОРЧИЦЕЙ

Исключите сыр с голубой плесенью, пармезан и грийер, вместо них добавьте всего 200 г чеддера. Как только сыр растает в соусе, добавьте 1 ст. л. английской (неострой) или дижонской горчицы.

Подавать: со шпинатом, пастой или к блюдам из свинины.

86 С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Мелко нарубите 170 г кочанчиков брюссельской капусты и обжарьте на небольшом количестве сливочного и санвичного масла до мягкости.

Приправьте по вкусу и смешайте с готовым соусом.

Подавать: с короткой пастой (ригатони, фарфалле), брокки; в качестве соуса к свиной отбивной.

90 С КОПЧЕНЫМ СЫРОМ

Исключите сыр с голубой плесенью и грийер, добавьте 110 г натертого копченого сыра гауда в составе других сыров.

Подавать: с начос или другими чипсами; использовать в запеченной пасте; полить этим соусом поленту, пасту или цветную капусту.

87 С КРЕМ-ФРЕШ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Исключите сливки, вместо них вмешайте в готовый соус 4 ст. л. крем-фреш и 3 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука. (Фото в центре.)

Подавать: в составе начинки для блинчиков, с блиншированными или отваренными на пару овощами, с курицей или равиоли.

88 С ТОМАТОМ И БАЗИЛИКОМ

Перед добавлением сыра вмешайте венчиком в соус 5 ст. л. томатной пасты. В готовый соус добавьте 3 ст. л. мелко нарезанных листьев базилика. (Фото внизу.)

Подавать: со средиземноморскими овощами, пастой с овощным или мясным соусом, в составе вегетарианской лазаньи или лазаньи с морепродуктами.



91 Сливочный соус с шафраном

Этот рецепт был придуман под влиянием традиционного французского соуса батард — белого соуса, обогащенного яичными желтками.

ИНГРЕДИЕНТЫ

120 мл крем-фреш
2 крупных яичных желтка
8 мл оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
1 луковица шалота, мелко нарубленная
1 маленький зубчик чеснока, натертый
Щепотка сладкой молотой паприки

30 мл коньяка или бренди
Большая щепотка нитей шафрана
60 мл сухого белого вина
200 мл горячего рыбного или куриного бульона (см. стр. 16 и 17)
Соль, черный перец

ПОРЦИЙ: 4

Взбейте венчиком крем-фреш и яичные желтки в жаропрочной миске до однородности. Отставьте.

Разогрейте оливковое и сливочное масло в средней кастрюле на не слишком сильном огне, положите шалот и чеснок и готовьте, помешивая, до прозрачности шалота, следя, чтобы чеснок размякчился, но не поменял цвет. Добавьте паприку и готовьте еще 30 секунд. Снимите с огня, влейте коньяк или бренди. С помощью длинной спички подожгите алкоголь. Дайте огню погаснуть, после чего вмешайте шафран и влейте белое вино. Верните на плиту, доведите до кипения и быстро уварите в течение 3 минут, чтобы жидкость почти вся выпарилась. Влейте бульон, снова доведите до кипения и варите 2 минуты. Медленно, тонкой струйкой, влейте, взбивая венчиком, горячую смесь в крем-фреш. Перелейте соус в кастрюлю и прогрейте на среднем огне. Готовьте, помешивая, до такой степени густоты, чтобы соус хорошо покрывал обратную сторону ложки (4–5 минут). Снимите с огня, добавьте соль и перец.

Подавать: с морепродуктами, курицей или зелеными овощами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Прогревайте соус осторожно: если огонь слишком большой, желтки начнут вариться и соус станет комковатым.

Вариации

92 С КРЕВЕТКАМИ

Снимите панцири с 110 г отварных мелких креветок. Обжарьте панцири в небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета, около 5 минут. Влейте 255 мл рыбного бульона и уваривайте 15 минут. Процедите, выбросьте панцири. Приготовьте соус, используя сваренный бульон. В готовый соус добавьте мелко нарезанные креветки.

Подавать: к запеченным или отварным рыбе или лобстеру.

93 С МИДИЯМИ

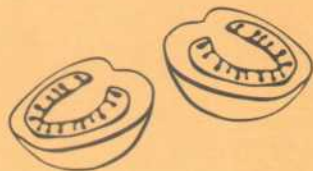
Готовьте 16 мидий в сковороде под крышкой с 60 мл сухого белого вина, пока они не раскроются, 4–6 минут. Переложите в миску, удалив нераскрывшиеся раковины. Проварите жидкость в сковороде в течение примерно 2 минут, пока она не уварится до 120 мл. Процедите. Приготовьте соус, заменив белое вино жидкостью со сковороды и 120 мл рыбного бульона. В готовый соус добавьте 2 ст. л. рубленного лука-шалота и мидии.

Подавать: с запеченной или припущенной рыбой.

94 С ТОМАТАМИ

В готовый соус добавьте мелко нарезанную мякоть 2 маленьких сливовидных помидоров, освобожденных от семян, а также 1 ч. л. рубленного свежего орегано.

Подавать: с курицей, медальонами из телятины или свинины, рыбой с плотным мясом, жареными на гриле королевскими креветками или лобстером.



95 С АРТИШОКАМИ

Тонко нарежьте 110 г отварных, хорошо обсушенных донышек артишоков и добавьте в соус, когда возвращаете его на огонь для загущения в конце приготовления.

Подавать: к говядине, ягнятине на косточке, стейкам, курице, свинине.

98 С ИМБИРЕМ

Вместе с шафраном и вином добавьте в соус $\frac{1}{2}$ ч. л. мелко натертого очищенного свежего корня имбиря.

Подавать: к блюдам из крицы и индейки, овощам, рыбе и ракообразным.

96 С ЛИМОНОМ

Вместе с шафраном и вином добавьте в соус 30 мл свежевыжатого лимонного сока и $\frac{1}{2}$ ч. л. мелко натертой лимонной цедры. В готовый соус вмешайте 2 ст. л. мелко нарубленной петрушки.

Подавать: к запеченному или жареному цыпленку, рыбе, креветкам или жареным морским гребешкам, цветной капусте или брокколи.

99 С КИНЗОЙ

В готовый соус с имбирем добавьте 2 ст. л. мелко нарубленной зелени кинзы.

Подавать: к рыбе, ракообразным или курице, приготовленной в азиатском стиле с чесноком, имбирем и зеленым луком.

97 С ВИНОГРАДОМ

Приготовьте сливочный соус с шафраном и лимоном и в последнюю минуту готовки добавьте в него небольшую пригоршню (около 10 шт.) очищенных, без семян, разрезанных пополам зеленых виноградин.

Подавать: к цыпленку, свиным отбивным или медальонам.

100 СО СПЕЦИЯМИ

Приготовьте соус с имбирем и добавьте по щедрой щепотке молотого кумина и кориандра, а также сладкой молотой паприки. По желанию, добавьте в готовый соус немного острого перечного соуса.

Подавать: к сваренным на пару овощам или жареным кабачкам, моркови и свекле.

101 Соус с сыром и пахтой

Пахта и йогурт придают этому соусу свежий и уравновешенный вкус. Попробуйте смешать его с пастой, приготовленной аль денте. Не пугайтесь, если соус начинает сворачиваться, когда вы добавляете пахту, — он станет однородным, как только вы введете в него сыр.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст.л. сливочного масла
1 ст.л. муки
160 мл пахты
70 г свеженатертого
чеддера
Пара капель соуса
ворчестер

2 ст.л. греческого
(натурального) йогурта
комнатной температуры
2 ч.л. мелко нарубленного
свежего майорана
соль

ПОРЦИЙ: 2–3, если
смешать соус с макаронами

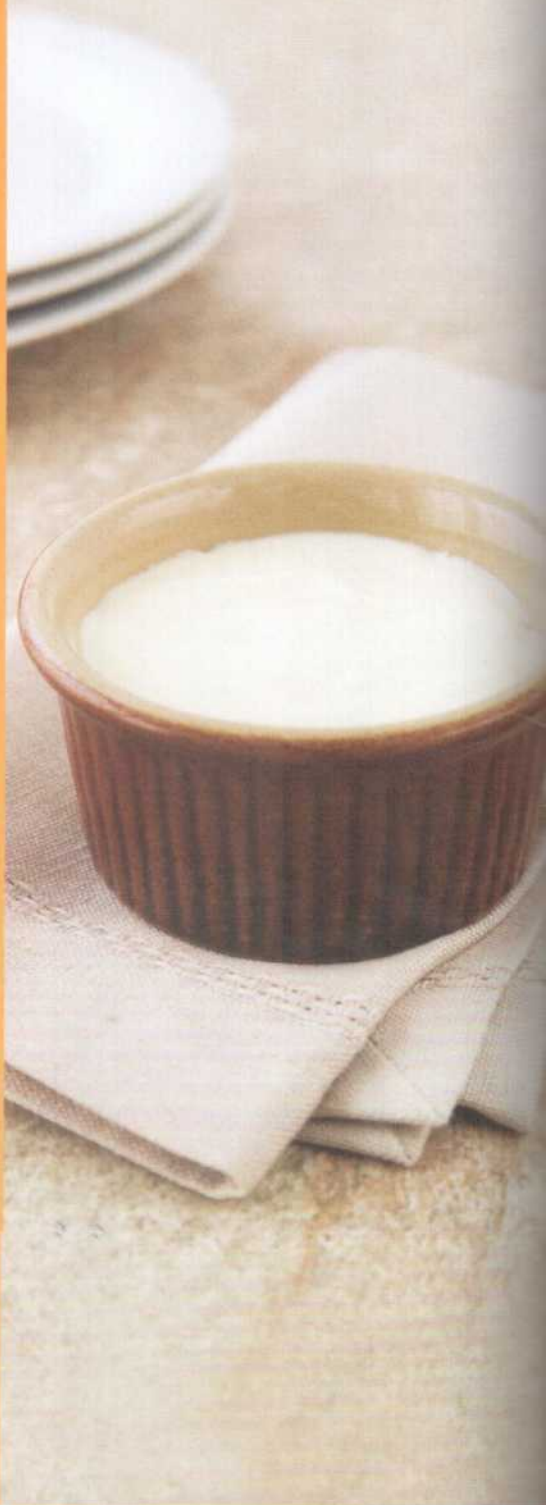
Растопите масло в маленькой кастрюльке на среднем огне. Вмешайте муку и готовьте 2–3 минуты, помешивая, чтобы получилась паста ру светло-золотистого оттенка. Маленькими порциями, постепенно вливайте пахту и вымешивайте венчиком. Когда введете всю пахту, добавьте $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и варите 1 минуту, помешивая.

Уменьшите огонь до минимума, добавьте чеддер и соус ворчестер. Перемешивайте, пока сыр полностью не растворится, затем снимите соус с огня. Вмешайте йогурт и майоран. Посолите по вкусу. *(Фото справа.)*

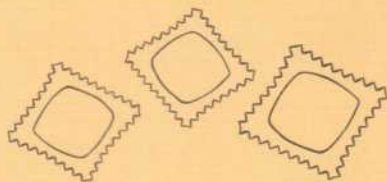
Подать: с короткой пастой, такой как макароны или пенне, а также с приготовленными на гриле или жареными курицей или свинойной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если у вас нет пахты, можете использовать для соуса простоквашу, причем домашнюю. Для ее приготовления добавьте 1 ст.л. лимонного сока или столового уксуса к 120 мл молока и дайте постоять при комнатной температуре 10 минут. Кроме того, вместо пахты можно использовать слегка разбавленный водой йогурт.



Вариации



101 МАРОККАНСКИЙ ПРЯНЫЙ СОУС С ЙОГУРТОМ

Добавьте 2 ч. л. молотого тмина, ¼ ч. л. молотого кориандра и большую щепотку молотого кайенского перца в кастрюлю вместе с мукой.

Подавать: с кабачками на гриле, жареной морковью, грибами на гриле или выложите его слоями между ломтиками жареного баклажана.

105 С ЧЕСНОКОМ И ЙОГУРТОМ

Следуя основному рецепту, добавьте в кастрюлю 1 крупный, хорошо измельченный зубчик чеснока вместе с мукой. Исключите майоран, добавьте в готовый соус мелко нарубленные зеленые и светло-зеленые части 1 шт. зеленого лука.

Подавать: с зелеными овощами на пару или выложенным поверх зажаренного в духовке или на гриле цыпленка.

103 С ПАРМЕЗАНОМ

Замените чеддер свеженатертым пармезаном.

Подавать: с пастой, равиоли или в качестве альтернативы соусу бешамель в запеченных блюдах с пастой.

106 С КОПЧЕНОЙ ГАУДОЙ И ТРАВАМИ

Замените чеддер натертой копченой гаудой, исключите майоран и добавьте по 1 ч. л. мелко нарубленной зелени петрушки, кервеля и шнитт-лука.

Подавать: с пастой, ньокки, стейком, телятиной, свиной или курицей.



104 СО ШПИНАТОМ

Приготовьте соус с пармезаном, вмешайте в конце 1 шт. мелко нарубленного готового шпината, хорошо отжатого от жидкости. (Фото слева.)

Подавать: с лососем, треской или палтусом; с баклажанами или грибами; в качестве начинки для блинчиков; как соус к спагетти, макаронам или другим видам пасты.

107 С ГРУШЕЙ И СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

Замените чеддер раскрошенным сыром с голубой плесенью и добавьте в соус вместе с йогуртом измельченную мякоть плотной, но спелой очищенной груши. (Фото справа.)

Подавать: с ньокки, равиоли с сырной начинкой, стейком или свиной.

108 Соус с жареным чесноком и сыром асыяго

Этот соус — воплощение комфортной еды. Умом вы можете отвергать указанное в рецепте большое количество чеснока, но не берите меньше, поверьте — запеченный чеснок на вкус маслянистый и сладкий.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 головка чеснока
8 мл оливкового масла
1 ст.л. кукурузной муки
80 мл молока
255 мл жирных сливок

55 г свеженатертого сыра асыяго
Соль, черный перец

ПОРЦИЙ: 4, если смешать соус с пастой фузилли, фарфалле или гарганелли.
Объем — около 340 мл.

Разогрейте духовку до 120°C. Снимите внешнюю шелуху с головки чеснока, зубчики не очищайте. Положите чеснок в небольшую емкость для запекания. Полейте 2 ст.л. воды и сбрызните оливковым маслом. Накройте фольгой или крышкой и запекайте до полной мягкости, от 45 минут до 1 часа. Когда чеснок достаточно остынет, выжмите мякоть из шелухи в миску и взбейте в однородное пюре с помощью вилки. Смешайте кукурузную муку с таким количеством холодной воды, чтобы получилась однородная жидковатая суспензия.

В сотейнике на среднем огне доведите до кипения молоко и сливки, постоянно помешивая. Венчиком вмешайте разведенную кукурузную муку и проварите 2–3 минуты. Убавьте огонь, положите сыр, чеснок, ¼ ч.л. соли и щепотку черного перца. Перемешивайте венчиком до полного растворения сыра и однородности соуса. Снимите с огня. (Фото справа.)

Подавать: с пастой или приготовленным на гриле или жареным стейком.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Добавление сыра в кипящие сливки с кукурузной мукой — самый простой способ приготовить сырный соус.



Вариации

109 СОУС «ЦЕЗАРЬ»

В готовый соус добавьте 3–4 обсушенных и очень мелко нарезанных филе анчоусов.

Подавать: со свежим мини-шпинатом или рукколой, жареными овощами или грибами портобелло на гриле.

113 С СУШЕНЫМ ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте $\frac{1}{2}$ –1 ч. л. хлопьев сушеного перца чили в сотейник вместе с сыром и чесночной пастой.

Подавать: с короткой пастой, такой как пенне, макароны или фузилли, свежей лапшой тальятелле или феттучини со шпинатом.

110 С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Мелко нарубите 85 г хорошо обсушенного от масла консервированного печеного сладкого красного перца, оставьте. Вмешайте 2 ч. л. томатной пасты в чесночную массу перед тем, как добавлять ее в сотейник. Введите эту смесь вместе с пюре из перца.

Подавать: с бараниной, стейком, свиной или овощами, например картофельным пюре.

114 С СЫРОМ ПЕКОРИНО И ШНИТТ-ЛУКОМ

Замените сыр асыго сыром пекорино и вмешайте $1\frac{1}{2}$ ст. л. рубленого шнитт-лука в готовый соус.

Подавать: с жареным мини-картофелем или ломтиками жареного сладкого картофеля; а также используйте в лазанье.

111 С БЕКОНОМ

Поджарьте 4 полоски бекона до золотистого цвета и хруста. Когда бекон остынет, мелко нарежьте его и вмешайте в готовый соус вместе с $1\frac{1}{2}$ ст. л. нарубленных листьев петрушки. (На фото сверху.)

Подавать: с короткой или запеченной пастой, а также с жареными или приготовленными на пару овощами.

112 С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАЙОРАНОМ

Исключите из рецепта запеченный чеснок и добавьте 150 г бланшированного свежего или размороженного зеленого горошка в готовый соус. Прогрейте на слабом огне до горячего состояния, затем вмешайте 1 ст. л. мелко нарубленного майорана. (Фото внизу.)

Подавать: с короткой пастой, равиоли с мясной или сырной начинкой, ньокки или курицей.



115 Соус с грибами и луком

В этом чудесном соусе соединились грибы с их чуть землистым вкусом, медленно приготовленный лук и жирный сыр маскарпоне. Для обычной домашней трапезы используйте грибы попроще, но для особых случаев, чтобы поразить своих гостей, выберите ароматные лесные грибы.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
2 ст.л. сливочного масла
1 средняя луковица, тонко нарезанная
1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс
450 г ассорти свежих грибов, очищенных и нарезанных небольшими кусочками

Соль, черный перец
80 мл сухого белого вина
80 мл овощного бульона (см. стр. 17)
140 г сыра маскарпоне
60 мл сметаны
3 ст.л. рубленого шнитт-лука

ПОРЦИЙ: 4, если смешать соус с 340 г папарделле, лингвини или тальятелле.

Разогрейте оба вида масла в сковороде на среднем огне. Добавьте лук и готовьте, помешивая, до его прозрачности и золотистого цвета (10–12 минут), затем добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту. Положите грибы и приправьте $\frac{1}{2}$ ч. л. соли и $\frac{1}{4}$ ч. л. перца. Готовьте, время от времени помешивая, до мягкости грибов. Немного увеличьте огонь и готовьте до полного выпаривания жидкости. Влейте вино, сделайте огонь еще сильнее, доведите до кипения и дайте почти всей жидкости выпариться в течение 2–3 минут. Влейте бульон и варите еще 2 минуты. Положите маскарпоне и сметану, убавьте огонь до слабого. Перемешивайте, пока соус не приобретет однородную консистенцию. Снимите с огня и добавьте шнитт-лук. Скорректируйте соль и перец по вкусу.

Подавать: с пастой, приготовленной на сковороде, в духовке или на гриле цыпленком, медальонами из говяжьего филе, свиными вырезкой или отбивными.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В этом рецепте соус получается не однородным, а с кусочками грибов. Если вам нравится однородная текстура, просто измельчите грибы до состояния пюре.

Вариации

116 С ПАПРИКОЙ

Добавьте 1 ст. л. сладкой молотой паприки в сковороду вместе с грибами.

Подавать: с острыми, заправленными сливочным маслом ньюкки или лапшой.

117 С КРАСНЫМ ВИНОМ

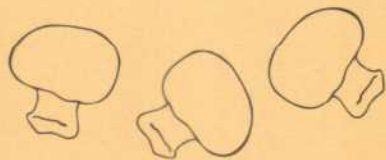
Замените белое вино красным, а шнитт-лук — 2 ст. л. рубленых листьев петрушки.

Подавать: к говяжьим или телячьим стейкам, ростбифу или жареной печени.

118 С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

Добавьте 140 г консервированной белой фасоли (предварительно слить жидкость и промыть) вместе с овощным бульоном.

Подавать: с колбасками на гриле, жареной курицей и рисом.



119 С ТРАВАМИ

Используйте 1 ст. л. шнитт-лука, дополнительно добавьте 1 ст. л. свежих рубленых астрагона и петрушки.
Подавать: к рулету из курицы, свинины или индейки или фрикаделькам из свинины или телятины.

122 СО СПАРЖЕЙ И ГРИБАМИ

Отрежьте и выбросьте нижние твердые части побегов спаржи (изначально возьмите 340 г, около 12 побегов). Отварите побеги в подсоленной кипящей воде в течение 5 минут. Нарежьте на кусочки длиной 2 см. Вмешайте спаржу, когда будете добавлять бульон.
Подавать: с рисом, пастой или лапшой.

120 С КОЗЬИМ СЫРОМ

Смешайте 200 г мягкого козьего сыра с 45 мл овощного бульона или воды до однородности. Замените сметану и маскарпоне в рецепте на приготовленную смесь.
Шнитт-лук замените на 3 ст. л. рубленого свежего астрагона.
Подавать: со свежей яичной пастой и ньокки.

123 С ГОРЧИЦЕЙ И ТИМЬЯНОМ

Добавьте в сковороду 1 ст. л. рубленых листочков свежего тимьяна вместе с грибами. Замените шнитт-лук на 1 ч. л. дижонской горчицы, введя ее вместе с маскарпоне и сметаной.
Подавать: с заправленными сливочным маслом лапшой, ньокки или полентой; с приготовленным на гриле, запеченным или жареным цыпленком; с жареными свининой или телятиной.

121 С ХЕРЕСОМ

Замените белое вино в рецепте на сухой херес.
Подавать: со свиными медальонами или отбивными, цыпленками из курицы или тонко нарезанным свиным фаршем.

124 С ТРЮФЕЛЯМИ

Приготовьте соус с горчицей и тимьяном и добавьте 2 ст. л. мелко нарубленных свежих или консервированных трюфелей одновременно с бульоном.
Подавать: с запеченной, жареной или приготовленной на гриле курицей, жареными медальонами из свинины, свежей яичной пастой, диким рисом или полентой.

125 Соус с горчицей и сидром

Пикантная зернистая горчица и сидр с фруктовыми нотками создают идеальное сочетание в этом соусе, где сливочное достаточно для того, чтобы придать богатый мягкий вкус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. сливочного масла
1 маленький стебель
лука-порей (белая
и светло-зеленая части),
нарезанный тонкими
полукольцами

1 веточка тимьяна
200 мл яблочного сидра
60 мл жирных сливок
1 ст. л. зернистой горчицы
Соль, черный перец

ПОРЦИЙ: 2

Разогрейте масло в маленькой сковороде на среднем огне. Положите лук-порей и тимьян и готовьте, помешивая, до мягкости порея, около 6 минут. Влейте сидр, доведите до кипения и выпарите до уменьшения жидкости в объеме вдвое. Затем добавьте сливки и горчицу, проварите пару минут до легкого загустения. Удалите веточку тимьяна. Приправьте по вкусу солью и перцем. Подавайте, посыпав листочками свежего тимьяна.

Подавать: со стейками, медальонами или отбивными из свинины.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Яблочный сидр бывает сухим, полусухим и сладким. Подберите такой, который больше по вкусу именно вам — каждая разновидность дает новый интересный вкус. Наименее сладкий соус — с сухим сидром.



Вариации

126 С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Добавьте 30 мл кленового сиропа в сковороду вместе со сливками и горчицей.

Подавать: с куриными или свиными колбасками, фрикадельками или рулетом из телятины, свинины или индейки.

Соус с грушами, горчицей и сидром идеально подходит к жареной свинине

127 С ИМБИРЕМ

Замочите яблочный сидр таким же количеством имбирного зеля и добавьте ¼ ч. л. свеженатертого корня имбиря в сковороду вместе с луком-пореем.

Подавать: к курице, отваренной на пару или запаренной капусте бок чой или к запаренной сливочным маслом садовой капусте.

130 С РОЗМАРИНОМ

Исключите веточку тимьяна и добавьте 1 ч. л. хорошо измельченных листочков розмарина в сковороду вместе с луком-пореем.

Подавать: с запаренной сливочным маслом тушеной белокочанной или брюссельской капустой, жареным фенхелем или курицей, свининой или телятиной.

128 С ФЕНХЕЛЕМ И АНИСОМ

Сливки обжарьте ½ ч. л. семян фенхеля в сухой сковороде до появления аромата. Измельчите, пока не до состояния порошка. Следуйте основному рецепту, добавив фенхель и 1 ст. л. перно (узколистный анис) вместе со сливками и горчицей.

Подавать: с колбасками или плотной белой рыбой, такой как треска или пикша, а также с поджаренными картофельными гребешками.

131 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ И ИЗЮМОМ

Замочите 28 г изюма в небольшом количестве только что закипевшей воды на 15 минут, затем воду слейте, изюм обсушите. Вместе с сидром влейте в сковороду 10 мл бальзамического уксуса. Одновременно со сливками и горчицей вмешайте в соус 1 ч. л. меда и изюм. (На фото справа.)

Подавать: с блюдами из свинины или курицы; колбасками из свинины, телятины или говядины; с тушеной со сливочным маслом краснокочанной капустой.

129 С ГРУЩАМИ

Вместо яблочного сидра используйте грушевый и добавьте измельченную мякоть половины очищенной груши в сковороду вместе со сливками и горчицей. (На фото слева.)

Подавать: со свининой, телятиной или курицей.



132 Соус с луком-пореем и пармезаном

Мы всегда стараемся обогатить наше меню овощами, и этот соус — прекрасный пример объединения антиоксидантных свойств лука-порея с его великолепным вкусом. Не забудьте про лимонную цедру в конце — она придаст сливочному соусу яркую, освежающую ноту вкуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
2 маленьких лука-порея
(белая и светло-зеленая части), нарезанных тонкими полукольцами
Соль, черный перец
1 зубчик чеснока, нарезанный тонкими ломтиками

45 мл сухого белого вина
140 мл жирных сливок
2 ч. л. рубленой зелени орегано
45 г свеженатертого пармезана
¼ ч. л. мелко натертой лимонной цедры

ПОРЦИИ: 2, если смешать соус с 170 г пасты (указан вес до отваривания).

Разогрейте смесь оливкового и сливочного масла в большой сковороде на среднем огне. Положите лук-порей вместе с ½ ч. л. соли и ¼ ч. л. молотого черного перца и готовьте, помешивая, до мягкости лука, 6–8 минут. Влейте вино и доведите до кипения. Энергично помешивайте до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Влейте сливки и прогрейте на слабом огне минуту или две до легкого загущения соуса. Вмешайте орегано, пармезан и лимонную цедру. Проверьте, хватает ли специй.

Подавать: с пастой, курицей или свинойной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Лук-порей нужно очень тщательно промывать, так как между его многочисленными слоями часто попадает грязь. Отрежьте корешок и темно-зеленую часть, затем разрежьте стебель пополам вдоль. Поместите половинки порея под проточную холодную воду корневой частью вверх и промойте, проверяя, чтобы вода прошла по всем слоям порея.

Вариации

133 С ТРАВАМИ

Уменьшите количество орегано до 1 ч. л. и вмешайте вместе с ним по 1 ч. л. мелко нарубленных петрушки и эстрагона.

Подавать: с бланшированными или отваренными на пару овощами, курицей, рыбой с плотным мясом или со свинойной.

134 С ГОРЧИЦЕЙ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Исключите орегано и вмешайте 1½ ч. л. дижонской горчицы и 2 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука в готовый соус.

Подавать: с блюдами из свинины, жареным или приготовленным на гриле цыпленком или рыбой с плотным мясом, такой как рыба-ангел, палтус или треска.

135 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ГОРГОНЗОЛОЙ

Слегка обжарьте 55 г крупно нарезанных грецких орехов на сухой сковороде. Приготовьте соус, заменив горгонзолой пармезан. Непосредственно перед подачей вмешайте в соус грецкие орехи.

Подавать: с пастой или приготовленным на гриле или жареным цыпленком или стейком.

136 С ГРИБАМИ

Замочите 7 г сушеных лесных грибов в небольшом количестве только что закипевшей воды на 15–20 минут, до размягчения. Выжмите всю жидкость из грибов и мелко их нарубите. Добавьте в сковороду вместе с чесноком. Одновременно с белым вином добавьте в соус 45 мл воды, в которой замачивались грибы. *(На фото сверху.)*

Подавать: с пастой папарделле или тальятелле, стейком, медальонами из оленины или свиными отбивными.

137 С ПАНЧЕТТОЙ

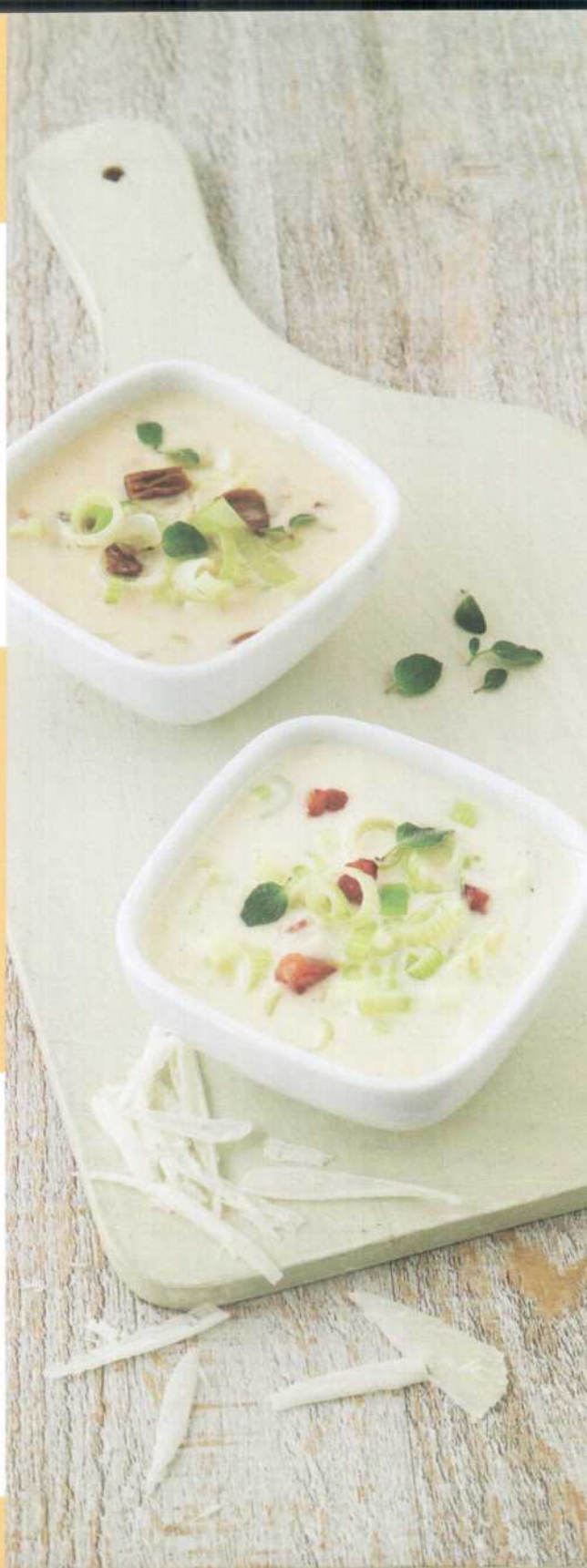
Обжарьте 55 г мелко нарезанной панчетты в небольшом количестве оливкового масла на большой сковороде до золотистого цвета и хруста. Переложите шкварки на бумажные полотенца. Сохраните 15 мл жира со сковороды, остальное вылейте. Готовьте соус на той же сковороде с оставшимся жиром, исключив из рецепта оливковое масло. Жареную панчетту добавьте в готовый соус. *(На фото внизу.)*

Подавать: со стейками, свиной или блюдами из птицы.

138 С РИСЛИНГОМ И ШАФРАНОМ

Добавьте щепотку нитей шафрана в готовый лук-порей и готовьте еще 1 минуту, помешивая. Продолжайте следовать рецепту, но используйте вместо другого вина рислинг, исключите пармезан и орегано и вмешайте в соус 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки.

Подавать: с курицей, морскими гребешками или креветками.



139 Соус с тыквой и маскарпоне

Приготовленная и измельченная в пюре тыква — полезный и богатый витаминами овощ — превращается в чудесный соус. Если хотите приготовить более легкую версию, не бойтесь исключить жирный маскарпоне — соус все равно будет очень вкусным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

340 г тыквы, очищенной и нарезанной кубиками по 2 см

23 мл оливкового масла

½ ч. л. сухого тимьяна

Щепотка хлопьев сушеного перца чили

Соль, черный перец

3 целых зубчика чеснока, в шелухе

3 ст. л. сыра маскарпоне

180 мл горячего овощного бульона (см. стр. 17) или воды

ПОРЦИЙ: 4, с пастой.

Достаточно для 675 г равиоли или 340 г пenne или другой короткой пасты.

Разогрейте духовку до 190°C. Положите кубики тыквы в миску с оливковым маслом, тимьяном и перцем чили, хорошо посолите и поперчите. Перемешайте, переложите на противень с зубчиками чеснока. Запекайте, пока тыква не станет мягкой, 30–35 минут, в середине один раз перемешав кубики тыквы, чтобы они равномерно пропеклись. Когда тыква немного остынет, выдавите чеснок из шелухи в кухонный комбайн или блендер, туда же положите тыкву и измельчите до однородного пюре. Добавьте маскарпоне и взбивайте 30 секунд, до однородности. При работающем моторе влейте постепенно бульон или воду — у вас должен получиться соус довольно густой консистенции, возможно, понадобится не вся жидкость. Посолите и поперчите.

Подавать: с короткой пастой типа пenne или макарон, с равиоли или другой пастой с начинкой или использовать как прослойку между листами лазаньи.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Вместо тыквы вы можете взять сладкий картофель. Кроме того, тыква разных сортов позволяет готовить соусы с разными вкусами.

Вариации

140 С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Замочите сухие (не в масле) вяленые томаты в только что закипевшей воде на 20–30 минут до размягчения. Выжмите всю жидкость и крупно нарежьте. Положите в блендер вместе с тыквой.

Подавать: с сырными равиоли или другой пастой, с жареной свиной или курицей.

141 С ИТАЛЬЯНСКИМИ ТРАВАМИ

Замените тимьян сушеным орегано и вмешайте 1 ст. л. свеженатертого пармезана и 2 ст. л. рубленых листьев свежего базилика в готовый соус.

Подавать: с пастой, ньокки, приготовленными на гриле курицей и свиной.

142 С КАРРИ

Спассеруйте половину средней луковицы, мелко нарубленной, на 15 мл оливкового масла до прозрачности. Добавьте 1 ст. л. красной тайской пасты карри и готовьте, помешивая, 3–4 минуты.

Снимите с огня и добавьте приготовленную смесь к тыкве в кухонном комбайне (исключив тимьян). В готовый соус добавьте 1 ст. л. мелко нарубленной кинзы.

Подавать: к приготовленным на гриле или жареным курице, свинине или телятине.

Мексиканский тыквенный соус с маскарпоне и специями идеален в качестве начинки для буррито

143 С ПЕСТО ИЗ БАЗИЛИКА

В готовый соус вмешайте 2 ст. л. готового песто из базилика.

Подавать: с лингвини, спагетти, равиоли с мясной или сырной начинкой или с жареной свинойной.

146 С ПЕРЦЕМ ПИМЕНТО

Приготовьте соус с мексиканскими специями и в конце вмешайте дополнительно 2 ст. л. мелко нарубленного обсушенного консервированного красного перца пименто.

Подавать: с плотной рыбой, такой как судак или рыба-ангел, а также с блюдами из курицы и свинины.

144 С МЕКСИКАНСКИМИ СПЕЦИЯМИ

Сделайте основному рецепту, исключив сухой тимьян и добавив 1½ ч. л. смеси мексиканских специй к тыкве перед ее запеканием.

Подавать: с сырными равиоли или ньокки, а также в сочетании с рисом в качестве начинки для фаршированного перца или буррито.

147 С СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

Готовьте по основному рецепту до момента измельчения тыквы и чеснока. Оставьте пюре в блендере. Смешайте маскарпоне с 55 г раскрошенного сыра с голубой плесенью в кастрюльке. Сметка прогрейте смесь и взбейте венчиком до однородности. Добавьте сырную смесь в пюре и взбейте блендером до однородности. Разбавьте бульоном или водой по основному рецепту.

Подавать: к приготовленным брокколи или цветной капусте, к пение или макаронам, а также к запеканкам из пасты.

145 С КОЛБАСКАМИ И СПЕЦИЯМИ

Смажьте шкуру с 3 острых или сладких колбасок итальянском стиле. Измельчите мясо на кусочки и обжарьте, помешивая и разбивая лопаткой крупные шквары, на небольшом количестве оливкового масла до насыщенного золотистого цвета. Обсушите от жира на бумажном полотенце. Вмешайте в готовый соус мексиканскими специями.

Подавать: с пастой, ризотто или печеным картофелем.

148 С СЫРОМ И ШПИНАТОМ

Приготовьте соус с сыром с голубой плесенью и вмешайте 110 г мелко нарубленного, приготовленного на пару или бланшированного и хорошо отжатого шпината в самом конце.

Подавать: с приготовленными на гриле или жареными на сковороде мясом или птицей, а также в качестве соуса для макарон с сыром.

ПЕСТО И СОУСЫ ИЗ ТРАВ

149 Песто

Приготовленный из ароматных листьев свежего зеленого базилика с добавлением кедровых орешков, пармезана и оливкового масла extra virgin, этот классический соус наиболее популярен в качестве быстрой и вкусной заправки для пасты, но в то же время он имеет массу различных разновидностей и может использоваться для приготовления множества блюд. Классический песто происходит из Генуи, что в Северной Италии, где его традиционно готовили вручную, растирая ингредиенты в больших, крепких мраморных ступках деревянными пестиками.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 маленьких зубчика чеснока (или 1 большой), крупно нарезанных
45 г кедровых орешков
Соль
45 г свежих листьев зеленого базилика, без стеблей
120–160 мл оливкового масла extra virgin
55 г свеженатертого пармезана

ВЫХОД: около 255 мл, что достаточно для 450 г пасты (вес указан до варки).

Поместите чеснок и кедровые орешки вместе со щепоткой соли в чашу кухонного комбайна и измельчите. Добавьте листья базилика, измельчайте до однородной массы. Постепенно, не выключая мотор, вливайте тонкой струйкой оливковое масло, до получения густого и однородного соуса.

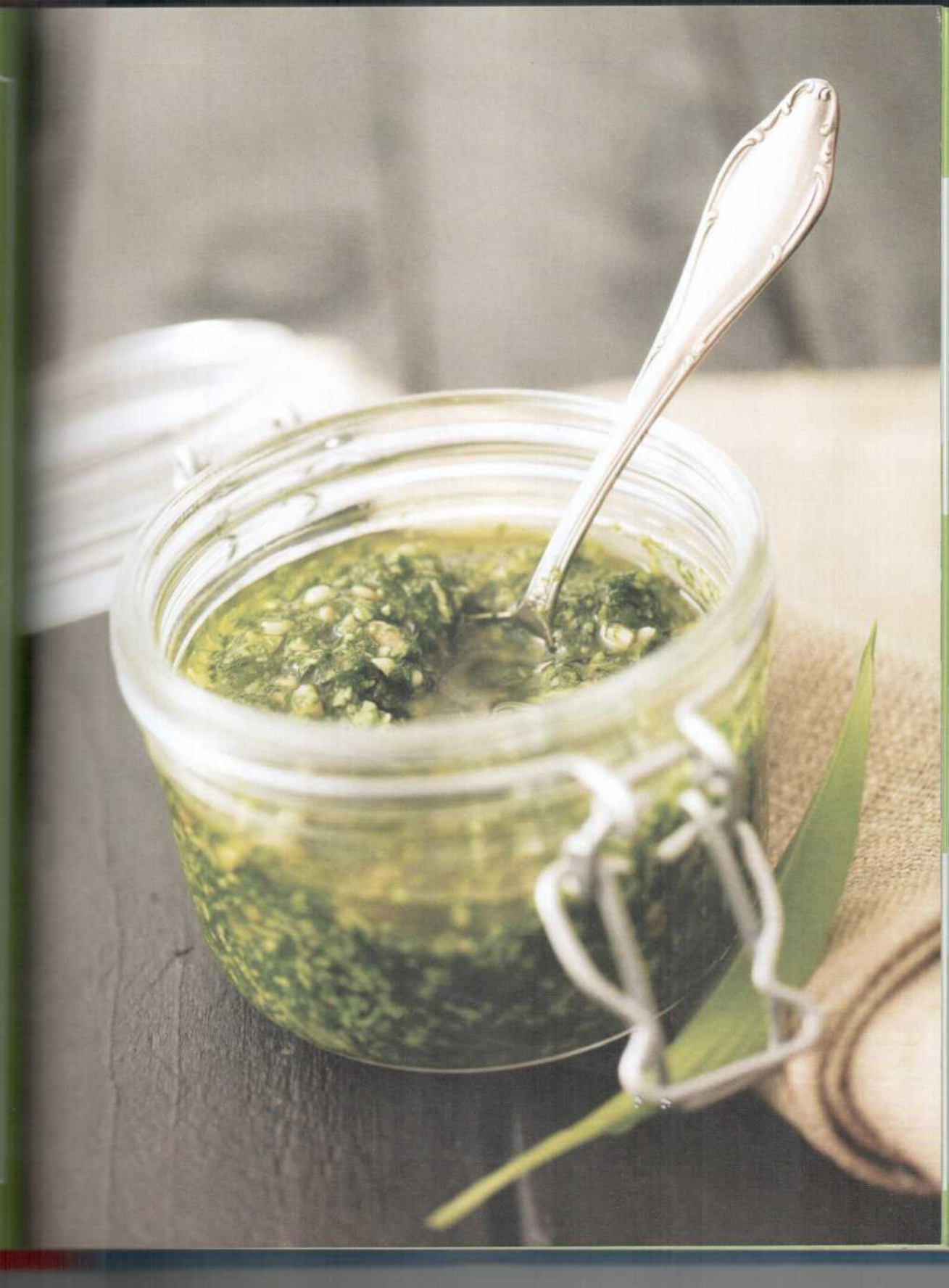
Добавьте сыр и снова запустите мотор, чтобы смешать его с соусом. Проверьте, хватает ли соли.

Подавать: с лингвини или спагетти, а также в качестве дипа к крудите (палочкам из сырых овощей), топпинга для пиццы; песто можно смазать перед запеканием куриные грудки или филе плотной белой рыбы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если хотите приготовить ярко-зеленый песто, сначала бланшируйте листья базилика в кипящей воде в течение 10–15 секунд, затем сразу поместите их в емкость с ледяной водой. Слейте воду, хорошо выжмите базилик от остатков жидкости и лишь затем используйте для приготовления песто. Этот прием поможет сохранить красивый зеленый цвет соуса, он не пожухнет и не потемнеет.





Вариации

150 СО СПАРЖЕЙ И МЯТОЙ

Отварите 6–8 ростков спаржи в кипящей подсоленной воде до мягкости. Слейте воду, промойте под холодной водой, затем крупно нарубите. Добавьте в кухонный комбайн вместе с чесноком и орехами. Замените половину базилика листочками свежей мяты.

Подавать: с пастой или ньокки, с картофельным пюре или давленным отварным молодым картофелем, а также с лососем, пикшей, палтусом или морскими гребешками.

153 С ЛИМОНОМ

Вместе с базиликом добавьте цедру 1 маленького лимона, а вместе с оливковым маслом — 15 мл свежевыжатого лимонного сока.

Подавать: со спагетти или лингвини, с короткой пастой (пенне или фузилли), с морепродуктами или курицей.

151 СО СМЕСЬЮ ТРАВ

Замените базилик 45 г рубленых разных свежих трав, таких как кервель, петрушка, шнитт-лук, эстрагон и тимьян.

Подавать: с рыбой или в качестве топпинга для брускетты или кростини.

154 С ПЕТРУШКОЙ И ФУНДУКОМ

Замените базилик таким же количеством листочков свежей петрушки, а кедровые орешки — тем же количеством крупно нарезанного и очищенного от темной кожицы фундука.

Подавать: с курицей или морепродуктами, кебабами, лапшой или хлебом.

152 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Слегка поджарьте на сухой сковороде на среднем огне 55 г очищенных грецких орехов, дайте остыть и крупно нарубите. Замените кедровые орешки грецкими, а 2 ст. л. оливкового масла — тем же количеством масла из грецкого ореха.

Подавать: с курицей, индейкой или в качестве топпинга для пиццы.

155 С РУККОЛОЙ И ФИСТАШКАМИ

Замените базилик листочками мини-рукколы, а кедровые орешки — 55 г фисташек.

Подавать: с пастой, цыпленком, рыбой, креветками или морскими гребешками.

156 С СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА, ЛИМОНОМ И БАЗИЛИКОМ

Замесите кедровые орешки 55 г очищенных семян подсолнечника и добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. мелко натертой лимонной цедры вместе с базиликом. В готовый песто, если он слишком густой, добавьте еще немного оливкового масла.

Подавать: с цельнозерновой пастой, курицей, рыбой или в качестве топпинга для сэндвичей.

157 С ОРЕХАМИ КЕШЬЮ И КИНЗОЙ

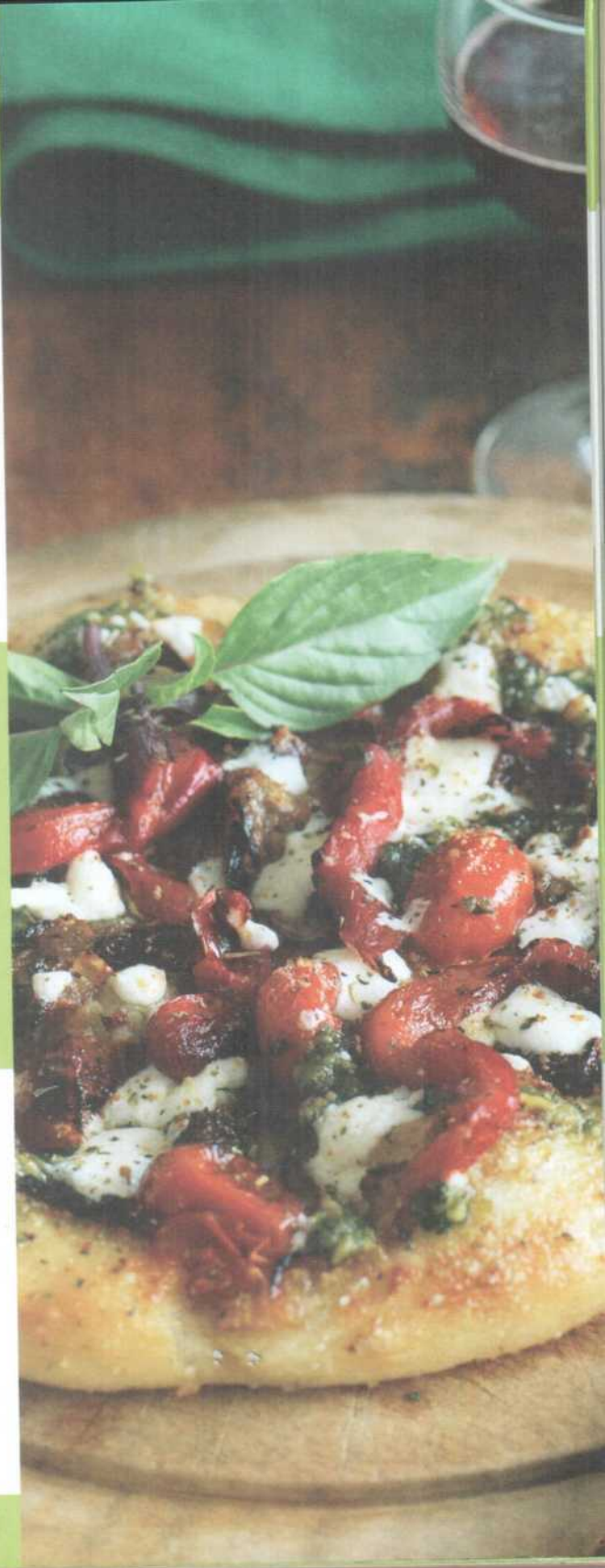
Замесите кедровые орешки 55 г орехов кешью, слегка обжаренных на сухой сковороде и остуженных. Вместо базилика используйте листочки свежей кинзы.

Подавать: к курице, индейке, пасте, пицце, бургерам или в качестве топпинга для сэндвичей.

158 ПИСТУ

Замесите пармезан свеженатертой гаудой, исключите кедровые орешки и добавьте нарубленную мякоть красного сапоровидного помидора без кожицы и семян вместе с остальными ингредиентами.

Подавать: с цельнозерновой пастой, зерновым хлебом, курицей или в качестве топпинга для сэндвичей.



159 Песто из вяленых томатов

Этот рецепт, основанный на классическом песто из базилика, предоставляет прекрасную возможность пустить в дело вяленые томаты. Добавка всего небольшой порции этого соуса придаст блюду незабываемый вкус, особенно если вы заправите им пасту. Если готовый соус кажется слишком густым, просто слегка разведите его водой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

70 г половинок вяленых на солнце томатов
2 маленьких зубчика чеснока (или 1 большой), крупно нарезанных
2 ст.л. свеженатертого пармезана
2 ст.л. свеженатертого сыра асыяго
2 ст.л. кедровых орешков

2 ч.л. рубленых свежих листочков орегано
160 мл оливкового масла extra virgin
5 мл красного винного уксуса
¼ ч.л. измельченных хлопьев сушеного перца чили
Соль

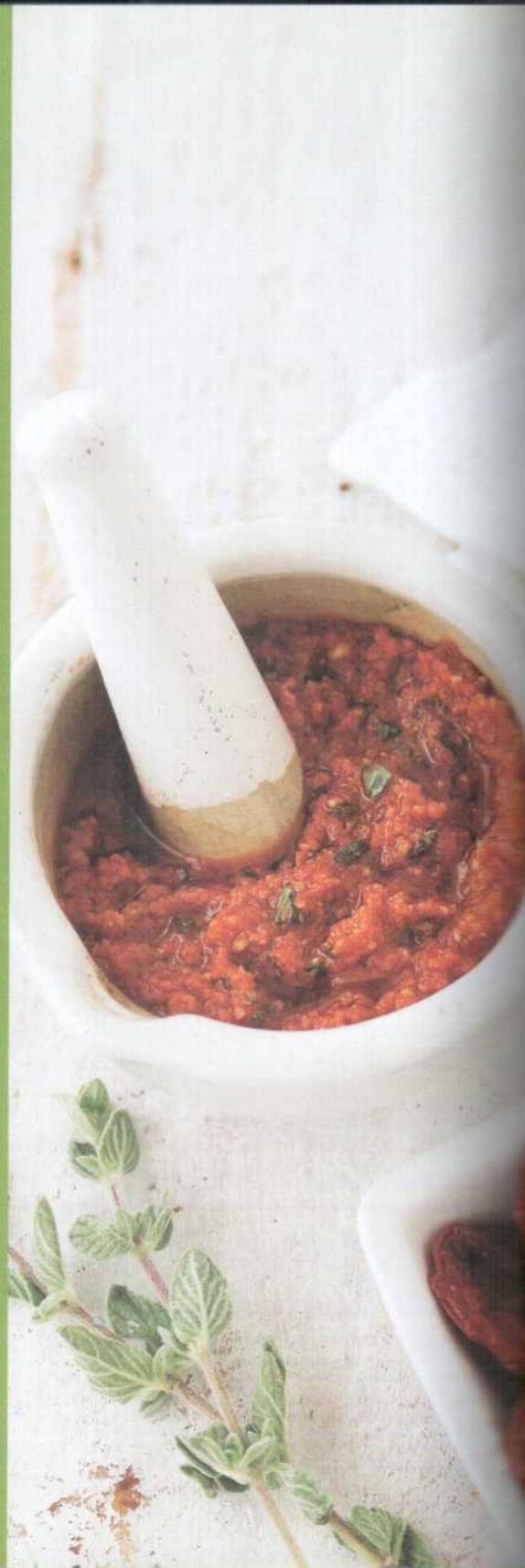
ВЫХОД: около 310 мл,
4 порции

Поместите вяленые томаты в небольшую миску. Влейте столько кипящей воды, чтобы она покрыла томаты, и дайте им размокнуть до мягкости, около 15 минут. Шумовкой переложите томаты в кухонный комбайн или блендер, сохранив жидкость. Влейте 60 мл жидкости от замачивания и добавьте все остальные ингредиенты к томатам. Посолите (¼ ч.л.). Измельчите до однородной пасты. Разведите готовое песто жидкостью от замачивания, если масса получается слишком густой. Проверьте, хватает ли соли. *(Фото справа.)*

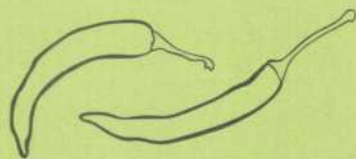
Подавать: с курицей, рыбой или стейком; в качестве дипа для крутите. Перемешайте песто с отварным молодым картофелем или смесью зеленых овощей, а также используйте в качестве топпинга для кростини.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы сохранить соус, перелейте его в чистую банку, протрите стенки от брызг и залейте тонким слоем оливкового масла extra virgin. В таком виде приготовленное песто может храниться в холодильнике до 10 дней.



Вариации



160 С ФЕТОЙ

Заморозьте сыр асыго на 2 ст. л. хорошо измельченной феты. Вмешайте 2 ст. л. мелко нарубленных листьев петрушки в готовый песто.

Подавать: с крутите, рыбой, курицей или свиной, жареными на пару овощами, а также в качестве добавки в овощные супы.

164 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Замените кедровые орешки на 45 г слегка поджаренных грецких орехов.

Подавать: с тостами или крекерами с мягким козым сыром, с заправленными сливками супами-пюре, средиземноморскими овощами на гриле или в качестве топпинга для сэндвича.

161 С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте 1 измельченный консервированный перец чили вместе с остальными ингредиентами в кухонный комбайн или блендер.

Подавать: с молодым картофелем, брокколи, кабачками, супом, кускусом или мягкой полентой, а также с блинчиками из курицы или индейки.

165 С АНЧОУСАМИ И КАПЕРСАМИ

Добавьте 2 филе анчоусов в масле, обсушенных, и 1 ст. л. промытых, нарубленных маринованных каперсов вместе с остальными ингредиентами в кухонный комбайн или блендер.

Подавать: к любой рыбе, а также в качестве дипа для крутите.

162 С ОЛИВКАМИ КАЛАМАТА

Добавьте 2½ ст. л. рубленых, освобожденных от косточек оливок каламата вместе с остальными ингредиентами в кухонный комбайн или блендер.

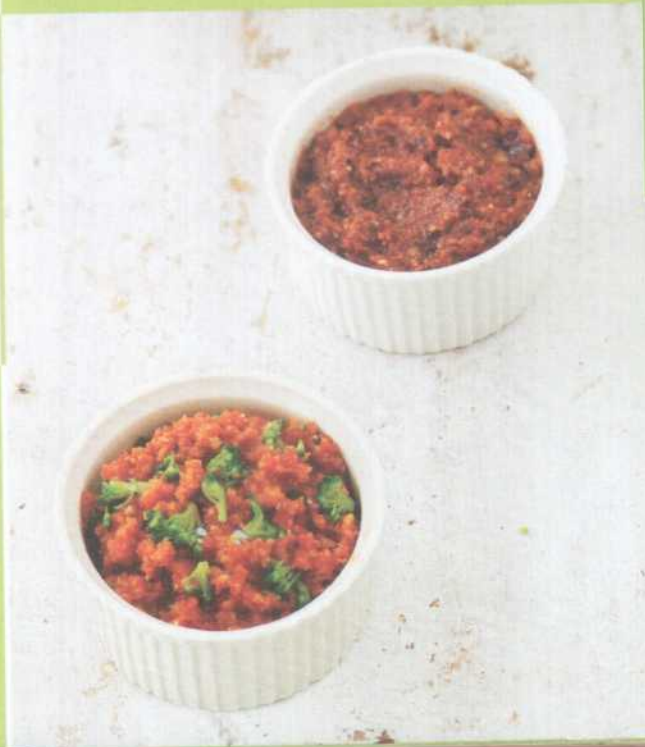
(На фото сверху.)

Подавать: с кростини или сэндвичами, также можно использовать толстым слоем этого песто рыбу или курицу, запеченную в духовке.

163 С БРОККОЛИ

Отварите 110 г соцветий брокколи в подсоленной кипящей воде до очень мягкого состояния. Слейте воду, охладите холодной водой, затем крупно нарежьте и добавьте вместе с остальными ингредиентами в кухонный комбайн или блендер. Добавьте щепотку свежих ансточков тимьяна. (На фото внизу.)

Подавать: с пастой, ньокки или сырными равиоли.



166 Песто из сладкого горошка

Обладающий сладковатым сливочным вкусом, зеленый горошек представляет собой отличную альтернативу базилику в песто. В сезон, конечно, лучше использовать свежий горошек, но в другое время вполне подойдет и размороженный. Острый вкус сыра пекорино замечательно дополняет деликатный вкус зеленого горошка, но вы можете использовать любой твердый сыр на свой вкус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

280 г свежего или размороженного зеленого горошка
1 маленький зубчик чеснока, крупно нарезанный
28 г свеженатертого сыра пекорино

Щепотка сахара
28 г крупно нарубленного очищенного фундука
80 мл оливкового масла extra virgin
Соль, черный перец

ВЫХОД: 225 мл, этого достаточно для 450 г пасты (вес указан до взжки)

Отварите горошек до мягкости в сотейнике со слегка подсоленной кипящей водой в течение 2–3 минут. Слейте воду, сразу промойте холодной водой, чтобы сохранить цвет. Поместите все ингредиенты, кроме оливкового масла, в небольшую чашу блендера или кухонного комбайна, добавьте ¼ ч. л. соли и щедрую щепотку перца. Измельчайте до однородного пюре, тонкой струйкой, постепенно вливая оливковое масло. Готовое песто получится довольно густым. Проверьте, хватает ли приправ.

Подать: с пастой, в качестве топинга для кростини или соуса для блюд из рыбы и птицы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы очистить фундук от темной кожицы, обжарьте его при 200°C в духовке в течение 5 минут, до золотистого цвета. Выложите в сито и потрясите. Достаньте очищенные орешки, а шелуху выбросьте.

Вариации

167 С МЯТОЙ

Добавьте 3 ст. л. крупно нарезанных листьев мяты в кухонный комбайн вместе с остальными ингредиентами.

Подать: с рыбными или крабовыми котлетками или с сэндвичем с рыбными палочками.

168 С ПЕЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ

Замените свежий чеснок печеным: заверните в фольгу 6–8 крупных зубчиков чеснока, неочищенных, сбрызните 1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. воды. Запекайте при 150°C в течение 35–45 минут, до мягкости и золотистого цвета. Когда чеснок достаточно остынет, выдавите мякоть из шелухи и вмешайте в пюре.

Подать: с рыбой, бараниной или свиной; с картофельным пюре или давленным отварным картофелем; с жареной мини-морковью.

169 С АПЕЛЬСИНОМ

Добавьте 1 ч. л. мелко натертой цедры апельсина и 1 ст. л. апельсинового сока в кухонный комбайн вместе с остальными ингредиентами.

Подать: с морковным пюре или жареной морковью, с бараниной, а также в качестве дипа для крутите (в этом случае песто можно смешать с равным количеством йогурта).



170 С ЭСТРАГОНОМ

Добавьте 3 ст. л. крупно нарезанных листьев свежего эстрагона в кухонный комбайн вместе с остальными ингредиентами.

Подавать: к рыбе, на тостах, а также в составе начинки для сэндвичей с креветками или крабом.

173 С РИКОТТОЙ И ЛИМОНОМ

Приготовьте песто со сливочным сыром, заменив сливочный сыр рикоттой и добавив 1 ч. л. лимонной цедры и 2 ч. л. лимонного сока.

Подавать: с пастой, супами-пюре, ризотто, курицей или бараниной.

171 С БАЗИЛИКОМ И ТОМАТАМИ

Замочите 2 ст. л. нарезанных вяленых на солнце помидоров в небольшом количестве кипятка до мягкости.

Затем жидкость слейте. Добавьте размяченные томаты и 15 г листьев зеленого базилика вместе с остальными ингредиентами.

Подавать: с горячими отварными овощами, пастой, сырными ravioli или отбивными из ягнленка.

174 С ЖАРЕННЫМ МИНДАЛЕМ

Замените фундук миндалем, обжаренным до золотистого цвета на сухой сковороде и охлажденным до комнатной температуры.

Подавать: с пастой, ньокки, в качестве топпинга для кростини или смешайте с крем-фреш и подавайте в качестве универсального дипа.

172 СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Замените сыр пекорино 3 ст. л. сливочного сыра. В готовое песто вмешайте 2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука.

Подавать: с печеным картофелем или картофельным пюре, запеченным картофелем или в качестве начинки для куриных сэндвичей.

175 С ФИСТАШКАМИ И ТИМЬЯНОМ

Приготовьте песто с жареным миндалем, но замените миндаль на жареные фисташки, а также добавьте 2 ч. л. рубленых свежих листочков тимьяна в блендер.

Подавать: с бараниной и ягнятиной.

176 Песто из орехов кешью и кинзы

Обладающий кисло-сладкими и солеными нотками вкуса, этот экзотический рецепт хоть и основан на классическом итальянском песто, но при этом явно несет в себе черты кухни Юго-Восточной Азии.

ИНГРЕДИЕНТЫ

28 г листьев кинзы
55 г обжаренных несоленых орехов кешью
1 маленький зубчик чеснока, крупно нарезанный
¼ ч. л. мелко натертого свежего имбиря
2 ч. л. темного тростникового сахара

23 мл соевого соуса + еще немного, по желанию
45 мл растительного или арахисового масла
30 мл лимонного сока

ВЫХОД: около 160 мл, этого достаточно для 225 г сухой рисовой или яичной лапши (вес указан до варки)

В кухонном комбайне или блендере соедините все ингредиенты, за исключением масла. Измельчите до однородной пасты. Продолжая измельчать, с запущенным мотором, постепенно, тонкой струйкой, вливайте масло. Готовый соус должен стать густым и кремообразным. Вмешайте в него сок лайма, а также по желанию добавьте больше соевого соуса.

Подавать: с яичной или рисовой лапшой, а также приготовленными на гриле курицей, свиной или говяжьей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Приготовить этот вариант песто можно легко с помощью ступки и пестика. Положите в ступку кинзу, кешью и чеснок, измельчите до грубой пасты. Добавьте сахар и соевый соус, продолжая растирать до более однородной массы. Понемногу добавляйте масло, продолжая растирать, так, чтобы каждая порция масла распределялась равномерно. В конце вмешайте сок лайма.

Вариации

177 С ТАЙСКИМ БАЗИЛИКОМ

Замените кинзу на сладкий тайский базилик, а соевый соус — на рыбный.

Подавать: с холодной рисовой лапшой, с приготовленным на гриле или жареными свиной или курицей, рыбой в тайском стиле или котлетками из краба.

178 САРАУИСОМ И КУНЖУТОМ

Замените орехи кешью на обжаренный несоленый арахис и добавьте 5 мл кунжутного масла.

Подавать: с крутите, в качестве маринада или соуса для курицы, свинины или креветок.

179 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Освободите от семян и крупно нарежьте 1 средний красный или зеленый перец чили и добавьте его вместе со смесью кинзы и орехов.

Подавать: со сваренными на пару или запеченными рыбой, морепродуктами или птицей, а также в сочетании с майонезом в качестве заправки для лапши в азиатском стиле или для салатов с пастой.

180 МЯТНЫЙ СОУС

Мята и баранина — это союз, заключенный на небесах. Свежий и сладковатый вкус соуса создаст интересный контраст с насыщенным, жирным вкусом мяса. Особенно выигрышно сочетание свежего соуса и мяса ягненка, выращенного на пастбищах с сочной травой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

20 листьев свежей мяты,
1 чайная ложка лимонного
сока, 1 чайная ложка
сахара

38 мл белого винного
уксуса + еще немного по
желанию

ВЫХОД: около 120 мл,
4 порции

Положите мяту, сахар и уксус в блендер и измельчите до однородной густой пасты. Добавьте 45 мл кипящей воды. Оставьте настояться в течение 5 минут, чтобы сахар полностью растворился, затем вновь включите блендер на 10 секунд. Переложите соус в небольшую банку или банку и оставьте настаиваться минимум на 1 час до подачи.

Подавать: с бараниной или ягнатиной, гусем, уткой, жареной рыбой или лососем.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы приготовить маленькую порцию соуса, возьмите половину от указанного количества ингредиентов и приготовьте соус в ступке, а не в блендере. Разотрите мяту с сахаром до состояния пасты, затем постепенно добавляйте уксус. В конце концов добавьте горячую воду, размешайте и перелейте в миску для настаивания.

Вариации

181 БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ МЯТНЫЙ СОУС

Замените винный уксус в рецепте на бальзамический. **Подавать:** с бараниной или ягнатиной, ростбифом или другим холодным мясом, а также можно сбрызнуть этим соусом жареные или отварные мини-морковь или мини-картофель.

182 МАЛИНОВЫЙ МЯТНЫЙ СОУС

Замените винный уксус на малиновый и добавьте 6–8 размятых свежих ягод малины в готовый соус. **Подавать:** с холодной отварной или жареной курицей, горячими жареными уткой, гусем или ягненком.

183 С ПЕТРУШКОЙ И ЛАЙМОМ

Замените половину листьев мяты на листья петрушки, а винный уксус — свежевыжатым соком лайма. **Подавать:** с острыми кебабами, бараниной, приготовленной в марокканском стиле, или сэндвичами с бараниной.

184 Гремолата

Эта традиционная итальянская смесь представляет собой скорее топпинг, чем соус.

ИНГРЕДИЕНТЫ 4 ст. л. мелко нарубленных
листьев петрушки
1 средний лимон
2 зубчика чеснока,
измельченных

ПОРЦИЙ: от 2 до 4

Снимите с лимона тонкие полоски цедры, мелко нарубите ее острым ножом. Соедините цедру с чесноком и петрушкой, оставьте в закрытой посуде в холодильнике минимум на 30 минут, чтобы ароматы перемешались.

Подавать: со стейком, свиной или бараниной, в сочетании с оливковым маслом в качестве заправки для отварного картофеля и зеленых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Когда снимаете цедру с лимона, старайтесь не захватывать белую часть кожуры — она заметно горчит.



Вариации

185 С АПЕЛЬСИНОМ

Замените цедру лимона измельченной цедрой 1 апельсина.

Подавать: с рыбой, жареными средиземноморскими овощами или морковью, заправленной оливковым маслом.

186 СО СМЕСЬЮ ТРАВ

Используйте 1 ст. л. петрушки в сочетании со свежими эстрагоном, тимьяном, орегано и кервелем (все по 1 ст. л.).

Подавать: с курицей, рыбой, а в сочетании с оливковым маслом — в качестве дипа.

187 С БЕКОНОМ

Поджарьте 1 полоску бекона на сковороде с очень малым количеством оливкового масла до золотистого цвета и хрустящего состояния. Обсушите на бумажном полотенце. Хорошо измельчите. Добавьте в готовую гремолату.

Подавать: с жареными креветками, морскими гребешками или салатными листьями.

188 Классический чимичурри

Товяжий стейк — основа аргентинской кухни — редко подается без этого вкуснейшего соуса из свежих трав. Ошибочно считается, что соус чимичурри — очень острый и состоит в основном из перца чили. На самом деле аргентинцы едят не такую уж острую пищу, а в чимичурри кладут буквально щепотку сушеных хлопьев чили — больше для аромата и вкуса, чем для остроты.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1½ ст. л. листьев свежей петрушки
1½ ст. л. листьев свежей мяты
125–160 мл оливкового масла extra virgin
50 мл красного винного уксуса

2 крупных зубчика чеснока, измельченных
½ ч. л. сушеных хлопьев перца чили
1 ч. л. сухого орегано
Соль

ПОРЦИЙ: 4, в качестве приправы

Поместите все ингредиенты, за исключением соли, в небольшую чашу кухонного комбайна и измельчите до состояния пюре. Приправьте по вкусу солью. Переложите в миску и накройте пищевой пленкой или поместите в герметичный контейнер. Оставьте наставаться в холодильнике минимум на 3–4 часа (до 2 дней) перед подачей.

Подавать: с мясом, приготовленным на гриле или барбекю, особенно со стейком, а также с печеными сладким перцем и грибами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот свежий зеленый соус может выступать и в роли маринада для стейка или курицы. Просто поместите мясо в плотно закрывающийся пластиковый пакет, добавьте маринад, закройте пакет и положите в холодильник на срок от 2 до 8 часов. Время от времени переворачивайте пакет, чтобы маринад распределялся равномерно. Затем приготовьте мясо на барбекю, гриле или просто поджарьте на сковороде.

Вариации

189 С КУМИНОМ

Замените орегано на 1½ ч. л. семян кумина, обжаренных на сухой сковороде до появления аромата, охлажденных и растертых в порошок.

Подавать: с бараниными отбивными, котлетами на косточке, тефтелями или бургерами, а также теплыми овощными салатами.

190 С ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ

Используйте 45 г смеси свежих трав, таких как петрушка, мята, кинза, базилик и кервель. В готовый соус вмешайте сок половины лимона и натертую цедру целого лимона.

Подавать: с рыбой и морепродуктами или с бланшированными зеленым горошком и зеленой фасолью.

191 С ПЕЧЕНЫМ ХАЛАПЕНЬО

Запеките в духовке под грилем 1 или 2 перца халапеньо, в 15 см от нагревательного элемента, в течение 4–5 минут до появления черных подпалин со всех сторон. Измельчите и добавьте к остальным ингредиентам в кухонный комбайн.

Подавать: с приготовленными на барбекю стейком, курицей или свиной, бургерами, а также с тушеным мясом типа грудинки.

192 С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

В готовый соус вмешайте 3 ст. л. измельченного консервированного печеного красного сладкого перца. Подавать: с сардинами, макрелью или лососем, курицей или стейком.

193 С БАЗИЛИКОМ

Исключите листья кинзы, заменив их на петрушку и зеленый базилик (по 14 г).

Подавать: с жареными кабачками, баклажанами или сладким перцем, с курицей, рыбой, такой как лосось, палтус или сибас.

194 С ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ

Замочите 28 г вяленых на солище томатов в небольшом количестве кипятка на 20 минут, до размягчения. Отожмите жидкость и мелко нарубите. Вмешайте в готовый чимичурри с базиликом.

Подавать: с лососем, свиной, курицей, пастой.

195 СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

Очистите, удалите жидкость и семена и мелко нарубите мякоть 3 сливовидных помидоров, вмешайте в готовый соус.

Подавать: с приготовленными на гриле или жареными говядиной и курицей.

196 С ЗЕЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

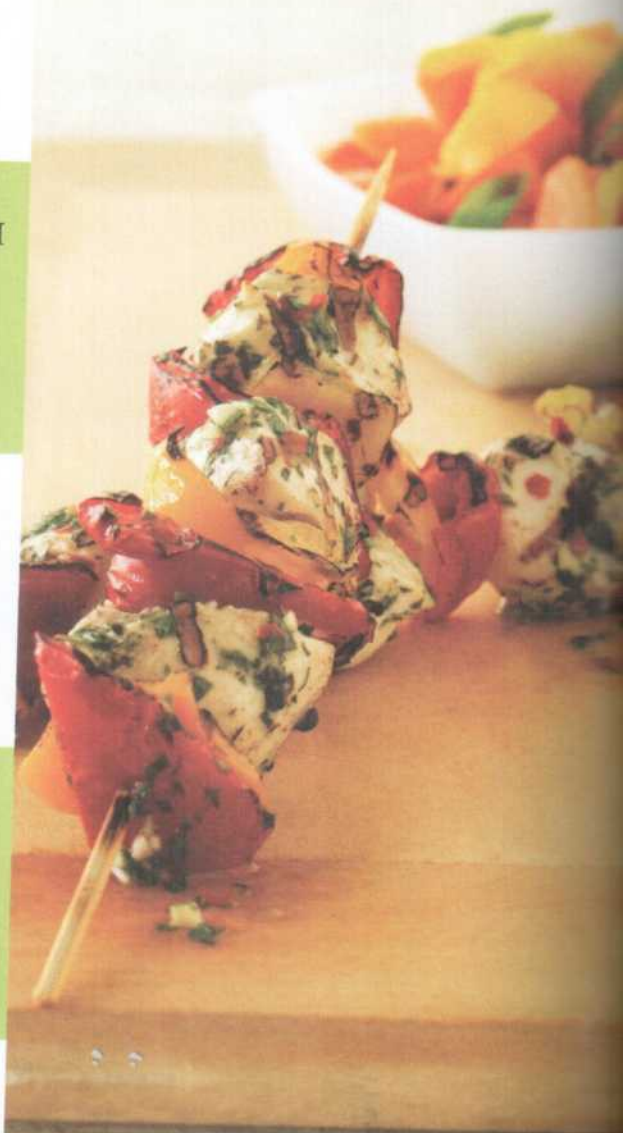
Приготовьте чимичурри со свежими помидорами, заменив сливовидные помидоры на зеленые, а красный винный уксус — на белый.

Подавать: к мясу, грибам или кукурузе, приготовленным на гриле.

197 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Замените красный винный уксус бальзамическим уксусом.

Подавать: со стейком, бараниной, сладким перцем или грибами, приготовленными на гриле.



198 Английский соус из петрушки

Может быть, французы и изобрели соус бешамель, но англичане создали свой собственный отличный соус с добавлением петрушки. В отличие от большинства соусов, в этом соусе используются и хрустящие, и нежные по вкусу стебли растения, и сладковатые листочки, которые добавляются перед подачей, чтобы сохранить красивый зеленый цвет соуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. зелени петрушки	2 ст. л. муки
1 ст. л. молока	4 ст. л. мелко нарубленных листьев петрушки
1 маленькая луковица	5 мл лимонного сока
1 ч. л. прованского черного перца	15 мл сливок
1 лавровый лист	Соль, черный перец
1 ст. л. сливочного масла	

ПОРЦИЙ: 4

Крупно нарубите стебли петрушки и поместите их в кипяток, лук, горошинами перца и лавровым листом в маленький сотейник. Доведите молоко до медленного кипения на среднем огне. Снимите с огня и дайте настояться 10–20 минут, затем процедите, выбросив все специи.

Разогрейте масло в кастрюле с тяжелым дном на среднем огне. Всыпьте муку и готовьте, перемешивая, 1–2 минуты, пока паста не приобретет очень светлый желтый оттенок. Постепенно, маленькими порциями, постоянно перемешивая венчиком, введите молоко. Прибавьте огонь и доведите соус до кипения, продолжая постоянно мешать венчиком. Проварите на слабом огне 3–5 минут до загустения. Снимите с огня, добавьте листья петрушки, лимонный сок и сливки, приправьте по вкусу солью и перцем. Сразу подавайте.

Подавать: с лососем, запеченной, копченой или консервированной ветчиной, шпинатом, брокколи или листовой капустой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Когда доводите молоко до кипения, важно дождаться появления маленьких пузырьков, прежде чем снимать сотейник с огня. На этом этапе в молоке разрушается белок, что помогает соусу загустеть.

Вариации

199 С УКРОПОМ И КАПЕРСАМИ

Уменьшите количество зелени петрушки до 2 ст. л. и вместе с петрушкой вмешайте в соус 2 ст. л. мелко нарубленной зелени укропа и 1½ ст. л. промытых, обсушенных и очень мелко нарубленных каперсов.

Подавать: с приготовленной на пару, отварной или запеченной рыбой и рыбными котлетами.

200 СО ШНИТТ-ЛУКОМ И КРЕМ-ФРЕШ

Используйте 180–240 мл молока, исключив сливки. Уменьшите количество зелени петрушки до 2 ст. л. и вмешайте в готовый соус 60 г крем-фреш и 2 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука.

Подавать: с рыбой, курицей или ветчиной, а также с блинчиками с несладкой начинкой.

201 С СЫРОМ ЧЕДДЕР

В готовый соус вмешайте 85 г натертого выдержанного сыра чеддер и 1 ч. л. дижонской горчицы. Разведите соус, если он получился густым, небольшим количеством горячего молока.

Подавать: с заправленной сливочным маслом лапшой, тушеными эскалопами из курицы или свинины или с овощами.

202 Чатни из кинзы и кокоса

Нежный сладковатый вкус кокоса и яркий характерный вкус кинзы создают замечательное сочетание в этом чатни, который часто подается в индийской кухне в качестве освежающего рот и смягчающего остроту карри соуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ

55 г листьев и стеблей кинзы, крупно нарезанных	23 мл лимонного сока
1 зубчик чеснока, крупно нарезанный	¼ ч. л. соли
85 г несладкой рубленой мякоти кокоса, желательна свежего	2 ст. л. светло-коричневого сахара
	80 мл кокосового молока

ВЫХОД: 200 мл, 4 порции в качестве приправы

Поместите все ингредиенты в блендер или небольшую чашу кухонного комбайна и измельчите в однородное пюре. Проверьте, хватает ли приправ.

Подавать: с острым цыпленком тандури, с рыбой, креветками, индийскими карри или самосой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если достать мякоть свежего кокоса — проблема, используйте сушеные кокосовые хлопья, которые легко найти в отделе ингредиентов для выпечки в большинстве супермаркетов.

Вариации

203 С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Вместе с остальными ингредиентами добавьте в блендер или кухонный комбайн 1 маленький свежий перец чили, с семенами или без (в зависимости от того, любите ли вы острый вкус).

Подавать: с приготовленными на гриле, барбекю или тушеными курицей, креветками, кебабами из баранины, бургерами.

204 СО СПЕЦИЯМИ

Обжарьте по ½ ч. л. семян тмина и горчицы на сухой сковороде до потемнения (но не давайте им подгореть) и появления сильного аромата. Остудите, затем разотрите в порошок. Положите в блендер вместе с остальными ингредиентами.

Подавать: с приготовленными на гриле, барбекю или сковороде стейком, бараниной или ягнятиной, свиной, курицей или рыбными кебабами.

205 С АРАХИСОМ

Замените мякоть кокоса в рецепте на 110 г жареного соленого арахиса.

Подавать: с приготовленными на гриле курицей или свиной или с канапе.

Немного уравновесьте вкус острых карри или других азиатских блюд добавлением разных вариантов этого чатни

206 С ИМБИРЕМ

Вместе с остальными ингредиентами используйте 1,25 см свежего корня имбиря, очищенного и мелко нарезанного.

Подавать: с рыбным или куриным карри, с канале в азиатском стиле.

209 С ЙОГУРТОМ

Замените кокосовое молоко натуральным йогуртом.

Подавать: со слегка приправленными специями рыбой, курицей, ягненком, морепродуктами и карри.

207 С ТАМАРИНДОМ

Добавьте в чатни с имбирем 2 ч. л. пасты из тамаринда, исключив лимонный сок и увеличив количество коричневого сахара до 1 ст. л.

Подавать: к баранине, кебабам из курицы или индейки, халфте, бургерам или канале в азиатском стиле.

210 С МЯТОЙ И ЙОГУРТОМ

Приготовьте чатни с йогуртом, заменив кинзу на 55 г листьев свежей мяты, без стеблей.

Подавать: с индийскими блюдами, такими как карри, мясо тандури, курица, морепродукты, а также с азиатскими и индийскими кушаньями, которые едят руками, например с самосой.

208 С ЖАРЕННЫМ КОКОСОМ И ЛАЙМОМ

Замените в рецепте лимонный сок соком из лайма.

Обжарьте сушеные хлопья кокоса на сухой сковороде до золотистого цвета и появления аромата, охладите до комнатной температуры перед использованием.

Подавать: с приготовленными на гриле или барбекю мясом или рыбой в азиатском стиле.

211 С ГРАНАТОМ

Приготовьте чатни с йогуртом, заменив лимонный сок 45 мл гранатового сока без добавления сахара и уменьшив количество йогурта до 70 мл. В готовый чатни вмешайте зерна половины маленького спелого граната.

Подавать: с приготовленными на гриле, жареными или тушеными курицей или рыбой, с канале.

СОУСЫ НА ОСНОВЕ БУЛЬОНОВ

212 Соус с беконом и грибами

Вкус грибов и бекона — идеальная пара. В рецепте используются свежие и сушеные грибы шиитаке, но вы можете использовать другие, по своему усмотрению.

ИНГРЕДИЕНТЫ

14 г сушеных грибов шиитаке
15 мл оливкового масла
3 ломтика бекона, нарезанных
1 луковичка шалота, мелко нарубленная
140 г свежих грибов шиитаке, без ножек, шляпки, нарезанных
255 мл говяжьего или куриного бульона (см. стр. 16 и 18)
1 ч. л. кукурузной муки (или крахмала), смешанной с 15 мл холодной воды
Соль, черный перец

ПОРЦИЙ: 4 в качестве соуса или 3, если смешивать соус с лапшой (110 г сухой лапши на 1 порцию)

Поместите сушеные грибы в миску и вслейте около 180 мл кипящей воды. Оставьте на 20 минут, чтобы грибы стали мягкими. Достаньте грибы из воды, выжмите из них жидкость обратно в миску. Нарежьте ломтиками шляпки, ножки удалите. Жидкость от замачивания процедите и сохраните.

Тем временем разогрейте оливковое масло в глубокой сковороде или сотейнике на среднем огне. Положите бекон и готовьте, время от времени помешивая, до момента, когда почти весь жир вытопится, а бекон станет хрустящим (5–7 минут). Переложите бекон на бумажные полотенца. Сохраните 30 мл жира со сковороды, остальной слейте. Выложите в сковороду с жиром шалот и пассеруйте до мягкости (2–3 минуты). Положите размоченные и свежие грибы и готовьте, часто помешивая, до мягкости, около 5 минут. Вслейте бульон и жидкость от замачивания грибов. Доведите до кипения и проварите 10 минут. Вмешайте кукурузную муку (или крахмал), разведенную водой, проварите еще 2–3 минуты, до загустения. Положите в сковороду бекон, посолите и поперчите по вкусу.

Подавать: с мясом или дичью, а также можно перемешать этот соус с лапшой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для вегетарианского варианта исключите бекон и используйте овощной бульон с парой капель соуса ворчестер и соевого соуса.





Вариации

213 С ЗЕРНИСТОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Исключите бекон и добавьте 2 ч. л. рубленой зелени орегано вместе с грибами. В готовый соус вмешайте 1 ст. л. зернистой горчицы.

Подавать: с курицей или говядиной.

216 С ГРИБНЫМ АССОРТИ И РОЗМАРИНОМ

Замените сушеные грибы шиитаке на смесь сушеных лесных грибов, вместо свежих шиитаке используйте смесь свежих шампиньонов и белых грибов. Вместе с грибами добавьте 1 ч. л. мелко нарубленных листочков свежего розмарина.

Подавать: с жареной курицей, тушеными грудками индейки, отваренной на пару брокколи или приготовленным шпинатом.

214 С ГОРГОНЗОЛЫ

В горячий готовый соус вмешайте 110 г раскрошенной горгонзолы. Перемешивайте, пока весь сыр не расплавится.

Подавать: с ньокки или пастой с начинкой, а также в вареном до густого состояния виде в качестве топпинга для пиццы или кростини.

217 СО СМЕСЬЮ «5 СПЕЦИЙ»

Исключите бекон и добавьте $\frac{1}{4}$ ч. л. китайской молотой смеси «5 специй» вместе с грибами. Вместе с бульоном и жидкостью для замачивания всыпьте в сковороду 10 мл соевого соуса. Вмешайте 2 шт. зеленого лука, тонко нашинкованного (используйте только зеленую и светло-зеленую части), в готовый соус. *(На фото в центре.)*

Подавать: с соте из курицы или медальонами из свинины.

215 С КОРИЧНЕВЫМИ ШАМПИНЬОНАМИ И ТИМЬЯНОМ

Исключите сушеные грибы, а вместо свежих шиитаке используйте коричневые шампиньоны. Добавьте 2 ч. л. рубленых листочков свежего тимьяна вместе с грибами, а также 2 ч. л. соуса ворчестер вместе с бульоном.

Подавать: с куриными или бараными отбивными, также в смеси с длиннозерным рисом можно использовать в качестве начинки для фаршированных кабачков, баклажанов, перца, кабачков или баклажанов.

218 С ГРИБНЫМ АССОРТИ И ПЕРЦЕМ

Следуйте рецепту соуса с грибным ассорти и розмарином, добавив в готовый соус $\frac{1}{2}$ ч. л. крупномолотого розового или черного перца. *(На фото внизу.)*

Подавать: со стейком, ростбифом и блюдами из оленины.



219 Куриный велюте

Этот нежнейший соус является одним из пяти классических французских «материнских» соусов (см. стр. 6). Его можно готовить на основе куриного, рыбного или мясного бульонов. Начало его приготовления — паста ру, состоящая из сливочного масла и муки, именно она придаст соусу нужную густоту и бархатистую структуру.

ИНГРЕДИЕНТЫ

55 г сливочного масла

55 г муки

Около 1 л горячего куриного бульона (см. стр. 16)

Соль, черный перец

ВЫХОД: около 500 мл

8 порций, достаточных для подачи к целой крупной запеченной курице или небольшой запеченной индейке

Растопите масло в сотейнике, добавьте муку и готовьте, постоянно перемешивая, на средне-слабом огне до приобретения смесью ру светло-соломенного оттенка. Постепенно, порциями вливайте четверть от общего количества бульона, используя деревянную ложку, чтобы вымешивать соус и не допускать образования комков. Возьмите вместо ложки венчик и немного быстрее, но так же, порциями, вливайте оставшийся бульон, постоянно перемешивая. Доведите до кипения на среднем огне, удаляя образующуюся на поверхности пену.

Уменьшите огонь до слабого и уварите соус до двух третей объема (или еще сильнее, в зависимости от того, какую густоту вы предпочитаете). Готовый соус должен иметь кремообразную структуру, напоминающую жирные сливки. Варить нужно от 6 до 12 минут. Готовый соус процедите и приправьте по вкусу.

Подавать: к птице и легким мясным блюдам, а также смешанным со спагетти или лингвини с курицей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот соус подойдет для большого воскресного семейного обеда, так как может быть приготовлен заранее и сохраняться теплым или, наоборот, храниться в холодильнике — в этом случае перед подачей его просто нужно хорошо разогреть на плите. Чтобы избежать при хранении образования подсохшей корочки на поверхности соуса, просто поместите прямо на нее кусок пищевой пленки.

Вариации

220 С МОРКОВЬЮ И КУМИНОМ

В смесь ру добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кумина и $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой куркумы. Вмешайте венчиком 3 ст. л. крем-фреш и 120 г морковного пюре в готовый соус. **Подавать:** с блюдами из баранины или ягнятины, а также в качестве альтернативы соусу бешамель в лазанье и других запеченных блюдах из пасты.

221 С ЯБЛОКАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

Обжарьте 1 очищенное от кожуры и семенной коробки и нарезанное яблоко сорта «гренин смит» в небольшом количестве сливочного масла до золотистого цвета и мягкости. В готовый соус вмешайте яблочное пюре, 2 ч. л. дижонской горчицы и 2 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука.

Подавать: со свиными отбивными или медальонами, с ростбифом.

222 С БЕЛЫМ ВИНОМ И ШАФРАНОМ

Прогрейте 2 мелко нарубленные луковички шалота в 1 ст. л. сливочного масла. Влейте 80 мл белого вина и проварите до консистенции сиропа. Добавьте 3 ст. л. сливочного масла, а когда оно растает — 3 ст. л. муки. Далее следуйте основному рецепту. Замочите шепотку нитей шафрана в 2 ст. л. горячего бульона и вмешайте в готовый соус.

Подавать: к рыбе, морепродуктам или к блюдам из курицы.

Этот насыщенный и кремовый соус велюте превратит обычного жареного цыпленка в коронное блюдо на семейном обеде

223 С ЛИМОНОМ И БЕЛЫМ ВИНОМ

Приготовьте велюте с белым вином и шафраном, но замените шафран на 2 ч. л. масла натертой лимонной цедры, а также добавьте 2 ст. л. лимонного сока в готовый соус.

Подавать: с нежной белой рыбой или отварным цыпленком.

226 СО ШПИНАТОМ И ПАРМЕЗАНОМ

Приготовьте сливочный велюте с травами, но не добавляйте свежие травы в конце. Вместо этого вмешайте размороженный, хорошо отжатый и очень мелко нарубленный шпинат и 3 ст. л. свеженатертого пармезана. Прогрейте соус до очень горячего состояния, затем слегка разведите горячей водой или бульоном, если он получился слишком густым.

Подавать: со стейком, запеченной бараниной или фаршированными каннелони.

224 СЛИВОЧНЫЙ С ТРАВАМИ

Прогрейте 2 нарубленные луковицы шалота и $\frac{1}{2}$ ч. л. рубленых листочков свежего тимьяна в 1 ст. л. сливочного масла до мягкости и аромата. Добавьте 3 ст. л. сливочного масла, а когда оно растает — 55 г муки. Далее следуйте основному рецепту. В готовый соус вмешайте 80–120 мл жареных сливок и проварите 2–3 минуты до загустения. Вмешайте по 1 ст. л. рубленых свежих петрушки, эстрагона и кервеля, приправьте по вкусу.

Подавать: с жареными или запеченными курицей, индейской или свиной.

227 ТРЮФЕЛЬНЫЙ

Приготовьте сливочный велюте с травами, но исключите свежие петрушку и эстрагон. В готовый соус вмешайте 2 ст. л. масла, настоянного на белом трюфеле, и 2 ст. л. рубленого шнитт-лука. По вкусу натрите в соус немного свежего черного трюфеля непосредственно перед подачей.

Подавать: с запеченным или приготовленным на гриле цыпленком или ньокки.

225 С ИМБИРЕМ И ЛЕМОНГРАССОМ

В сотейник поместите 180 мл жирных сливок, 1 стебель лемонграсса и 2 см очищенного свежего корня имбиря, рубленых с помощью пестика. Уварите до уменьшения жидкости в объеме на одну треть. Приготовьте сливочный велюте с травами, но используйте процеженные ароматизированные сливки и замените травы на 2 ст. л. рубленой зелени кинзы.

Подавать: с приготовленными на гриле рыбой или мясом в азиатском стиле.

228 ТОМАТНЫЙ СОУС АВОРОА

Приготовьте куриный велюте или сливочный велюте с травами и добавьте в готовый соус 3 ст. л. томатной пасты и $\frac{1}{4}$ ч. л. сахара. Проварите 1 минуту и добавьте 2 ст. л. рубленых листьев свежего базилика. Приправьте крупнодробленым черным перцем.

Подавать: с запеченными треской или палтусом, отварным лобстером, медальонами из свинины или куриными эскалопами или котлетами.

229 МЯСНОЙ СОК

«Сок» в названии соуса означает скорее множественное число: «соки», так как его основа — соки от мяса и овощей. Рецепт базируется на классическом соусе эспаньоль, одним из пяти французских «материнских» соусов, но он проще в приготовлении и удобен тем, что может готовиться заранее.

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
300 г обрезков говядины
или куриных крыльев,
нарезанных мелкими
кусочками
1 средняя луковица,
нарезанная мелкими
кубиками
1 морковь, нарезанная
мелкими кубиками
1 стебель сельдерея,
нарезанный мелкими
кубиками

8 шампиньонов,
нарубленных
1 зубчик чеснока,
раздавленный
1 веточка тимьяна
2 стебля петрушки
1 лавровый лист
2 ч.л. томатной пасты
1½ ст.л. муки
1 л говяжьего бульона
(см. стр. 18)
Соль, черный перец

ВЫХОД: около 360 мл
4–6 порций

Разогрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне. Положите обрезки говядины или куриные крылья и готовьте до темно-коричневого цвета. Убавьте огонь и добавьте все овощи, кроме чеснока. Готовьте до мягкости овощей, около 10 минут. Положите чеснок и готовьте до легкого золотистого оттенка овощей.

Добавьте тимьян, петрушку, лавровый лист, томатную пасту и муку. Готовьте, помешивая, до коричневого цвета овощей. Влейте 255 мл воды, доведите до кипения и проварите 5 минут. Перелейте содержимое сковороды в сотейник, влейте бульон. Доведите до кипения и снимите с поверхности пену. Уменьшите огонь и варите 45 минут или до уменьшения объема жидкости на две трети, снимая пену. Процедите через частое сито. Для более густой консистенции влейте процеженный соус в чистую кастрюлю и проварите еще 5 минут. Приправьте солью и перцем.

Подавать: с говядиной, бараниной и блюдами из дичи.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы получить идеально чистый, блестящий соус, тщательно снимайте всю образующуюся при варке пену.

Вариации

230 С ТИМЬЯНОМ

В готовый соус добавьте 2 ч.л. мелко нарубленных листочков свежего тимьяна.

Подавать: с запеченной курицей или филейной частью свинины.

231 С МАРСАЛОЙ И ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ

Замочите 14 г сушеных лесных грибов в 120 мл кипящей воды на 20 минут до размягчения. Достаньте грибы и отожмите жидкость обратно в миску. Жидкость процедите и сохраните. Приготовьте сок по рецепту, добавив жидкость от замачивания грибов вместе с бульоном. В готовый соус добавьте нарубленные грибы и 1 ст.л. мелко нарезанной свежей петрушки, пару ложек марсалы. Проварите еще 5 минут. **Подавать:** с запеченными курицей, цыпленком или индейкой.

232 С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМ КРАСНЫМ ЛУКОМ

Мелко нарежьте 1 среднюю красную луковицу и готовьте с добавлением 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. оливкового масла и 1 ч.л. сахара 20–25 минут, до ярко-золотистого цвета и карамелизации. Положите лук в готовый соус и вбейте венчиком 1 ст.л. холодного сливочного масла непосредственно перед подачей.

Подавать: со стейком с перечной корочкой или жареной свинойной или курицей.

Классический французский мясной сок с красным вином —
идеальное дополнение к блюдам из мяса и дичи

233 СОУС «РОБЕР»

Разогрейте 85 мл белого вина и 30 мл белого винного уксуса в маленькой кастрюльке и уварите наполовину. Добавьте эту жидкость в готовый соус вместе с 1 ст. л. дижонской горчицы и 2 ст. л. рубленого свежего шнитт-лука.
Подавать: к запеченной свинине или приготовленным на гриле свиным отбивным.

236 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Приготовьте соус с красным вином. В вино со специями добавьте 3 ст. л. бальзамического уксуса перед увариванием. В готовый соус вмешайте ½ ч. л. светло-коричневого сахара.
Подавать: со стейком, медальонами из оленины или телячьей печени.

234 С ТОМАТОМ И РОЗМАРИНОМ

Вместе с бульоном добавьте 180 г томатной пасты. В готовый соус вмешайте 2 ч. л. очень мелко нарубленных листочков свежего розмарина.
Подавать: с овощами, яичной лапшой или мясом на гриле.

237 ПОДЛИВА ПУАВРАД С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Приготовьте соус с красным вином, но в вино добавьте 45 мл красного винного уксуса перед увариванием. В готовый соус вмешайте 1½ ст. л. желе из красной смородины и ½ ч. л. дробленого черного перца. Непосредственно перед подачей вбейте в соус венчиком 1 ст. л. холодного сливочного масла. После того как добавили масло, соус вновь не подогревайте.
Подавать: с бараниной, ягнятиной, стейком или ростбифом.

235 С КРАСНЫМ ВИНОМ

В сотейнике проварите 5 горошин черного перца и 1 нарезанную луковицу шалота в 250 мл красного вина до уменьшения жидкости в объеме наполовину. Процедите и добавьте в готовый соус. Вновь доведите соус до кипения и проварите на очень слабом огне 5 минут.
Подавать: с ростбифом или нарезанным ломтиками стейком.

238 С ПОРТВЕЙНОМ И ЗВЕЗДЧАТЫМ АНИСОМ

Приготовьте подливу пуаврад с красной смородиной. В красное вино со специями положите 1 целую звездочку аниса перед увариванием. В готовый соус вмешайте 55 мл портвейна. Удалите анис перед подачей.
Подавать: с обжаренной свиной вырезкой, мраморной говядиной или подрумяненной утиной грудкой.

239 Соус марсала

Своим чудесным сложным вкусом этот соус обязан марсале — крепленому сладкому итальянскому вину. Если вы не сможете его найти, замените на мадеру, херес или качественный портвейн.

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 мл марсала
23 мл оливкового масла
2 луковицы шалота, мелко нарезанные
1 зубчик чеснока, измельченный

1½ ст. л. муки
400 мл горячего говяжьего бульона (см. стр. 18)
Соль, черный перец

ПОРЦИЙ: 4

Доведите марсалу в сотейнике до кипения, проварите до уменьшения объема вдвое. В сковороде разогрейте оливковое масло и спассеруйте на нем лук-шалот до прозрачности. Добавьте чеснок и готовьте еще минуту. Вмешайте муку, через пару минут постепенно, размешивая венчиком, чтобы избежать образования комков, влейте марсалу. Проварите 2–3 минуты. Продолжая перемешивать венчиком, влейте бульон и варите до тех пор, пока соус не загустеет настолько, что будет покрывать равномерным слоем обратную сторону ложки. Приправьте по вкусу солью и перцем.

Подавать: с блюдами из говядины или свинины.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Небольшие луковицы шалота иногда плохо чистятся. Чтобы упростить процесс, замочите их в кипятке на 2–3 минуты — сухая шелуха размокнет и будет легко отделяться. Промойте в холодной воде, срежьте кончики и снимите ставшую мягкой шелуху.



Вариации

240 С ВИНОГРАДОМ

В готовый соус добавьте 12–15 крупных черных виноградин без косточек, разрезанных пополам, а также ½ ст. л. нарезанных листьев свежего шалфея. Проварите 2 минуты.

Подавать: с уткой, олсиной или стейком.

241 СО СЛИВКАМИ И ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

После варки соуса в течение 5 минут в финальной стадии добавьте 120 мл жирных сливок и 1 ст. л. дижонской горчицы.

Подавать: с курицей или свинойной.

242 С ГОРЧИЦЕЙ И ПОРТВЕЙНОМ

Используя рецепт с марсалай, замените последнюю на портвейн или виски (½ ст. л.), добавьте горчицу в зернах.

Подавать: с запеченным окороком.

243 Моле с шоколадом и чили

Название этого соуса происходит от мексиканского слова «моли», что означает «смесь». Легенда гласит, что первый моле был подан на пиру в мексиканском городе Пуэбла де Лос-Анхелес в качестве особого блюда для приветствия важного чиновника, прибывшего с визитом. Сегодня в каждом доме в этой стране есть свой фирменный рецепт моле.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. молотого сушеного перца чили анчо (перца средней остроты)
140 г целого очищенного бланшированного миндаля
55 г нарезанного ломтиками зеленого банана
1 ч. л. молотой корицы
1 зубчик чеснока
2 мягкие кукурузные тортильи (домашнего

приготовления или из супермаркета), нарезанные на кусочки
2 ст. л. жареных очищенных тыквенных семечек
28 г полусладкого шоколада
480 мл куриного бульона (см. стр. 16)
120 мл резаных консервированных томатов, вместе с соком
Соль

ВЫХОД: около 480 мл

В блендере или кухонном комбайне измельчите молотый чили, миндаль, банан, корицу, чеснок, кусочки тортильи, семена тыквы и шоколад с половиной бульона до состояния пюре, но не полностью однородного. Переложите в сотейник, добавьте оставшийся бульон и томаты с соком, проварите, помешивая, на среднем огне до растапливания шоколада. Приправьте солью по вкусу.

Подавать: к птице.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот соус, будучи охлажденным, может храниться до 3 дней.

Вариации

244 ЖЕЛТЫЙ МОЛЕ

Измельчите в блендере 15 поджаренных, очищенных неострых маленьких желтых перцев чили без семян, 1 банку (368 г) консервированного физалиса с жидкостью, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кумина, $\frac{1}{2}$ ч. л. сухого орегано и $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы до однородной массы. Приправьте солью и перцем. Доведите до кипения и проварите в течение 15 минут.
Подавать: с курицей, индейкой или жареными овощами.

245 ЗЕЛЕНЫЙ МОЛЕ

Пюрируйте 2 банки (по 368 г) консервированного физалиса, 240 мл мелко нарубленного репчатого лука, 60 г жареного миндаля, 1 ст. л. нарезанной свежей кинзы и 3 ст. л. нарезанного зеленого перца чили в кухонном комбайне. Приправьте по вкусу.
Подавать: с курицей, индейкой или свинойной.

246 СМЕЩАННЫЙ МОЛЕ

Используйте готовый моле из супермаркета и смешайте его с соусом из печеного перца чипотле, медом и рублеными чесноком и кинзой по вкусу.
Подавать: с птицей или говядиной.

247 Соус с зеленым перцем

Сочетание стейка с картофелем фри не будет полным, если не добавить этот классический французский соус. Зеленый перец — с того же растения, что и черный, просто его собирают недозрелым. Зеленый перец мягче, менее острый на вкус, чем черный.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
1 луковица шалота, мелко нарезанная
120 мл красного вина
15 мл красного винного уксуса
45 мл коньяка или бренди
255 мл мясного бульона (см. стр. 18)

140 мл жирных сливок
2 ст.л. зеленого перца горошком в рассоле, хорошо промытого и обсушенного
1 ч.л. рубленых листочков свежего тимьяна
Соль, черный перец

ВЫХОД: 170 мл
2–3 порции

Разогрейте масло в сотейнике на среднем огне и положите шалот. Готовьте, помешивая, до мягкости лука. Влейте красное вино, уксус и коньяк и доведите до кипения. Когда жидкость уварится примерно наполовину, влейте бульон, снова доведите до кипения и проварите в течение 15 минут или до уменьшения жидкости в объеме на две трети. Добавьте сливки, снова доведите до кипения и варите 8–10 минут, до консистенции обычных сливок. Вмешайте зеленый перец и листочки тимьяна, приправьте по вкусу.

Подавать: с вырезкой, стейком рибай или филе миньон, стейками из ягненка, медальонами из свинины, ростбифом или олениной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для усиления вкуса, если вы будете подавать соус к стейку или другому жареному мясу, приготовьте его в той же посуде, где готовилось мясо. Уварите смесь красного вина, уксуса, коньяка и бульона. В сковороде поджарьте мясо и переложите его на тарелку отдохнуть, затем спассеруйте шалот в той же сковороде. Влейте уваренную винную смесь, отскребавая приставшие мясные соки со дна сковороды деревянной ложкой. Доведите смесь до кипения. Добавьте сливки и продолжайте готовить согласно рецепту.

Вариации

248 С ЧЕСНОКОМ

Срежьте верхнюю треть с целой головки чеснока. Поместите в жаропрочную форму, сбрызните оливковым маслом, накройте крышкой или фольгой. Запекайте 45 минут при 180 °С до мягкости. Когда чеснок остынет, выдавите мякоть из шелухи, порируйте и вбейте в соус венчиком вместе с 1 ст. л. дижонской горчицы. Замените тимьян 2 ст. л. рубленых листочков свежей петрушки.
Подавать: к стейку, жареному мясу, свинине или фрикаделькам из индейки.

249 С КОРИАНДРОМ

На маленькой сковороде обжарьте $\frac{3}{4}$ ч. л. семян кориандра до появления аромата, снимите с огня и крупно раздробите. Добавьте 1 пропущенный через пресс зубчик чеснока в сотейник вместе с шалотом. Кориандр добавьте в готовый соус.
Подавать: с зажаренными на сковороде или приготовленными на гриле натертыми специями курицей, олениной, бифштексами или медальонами из говядины, жареным свиным филе.

250 С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И ЭСТРАГОНОМ

Приготовьте соус с розовым перцем, но замените розовый перец черным, а розмарин — 1 ст. л. мелко нарубленного свежего эстрагона.
Подавать: блюдами из курицы, рыбой с плотным мясом, такой как рыба-ангел или палтус, а также с креветками с рисом или заправленной сливочным маслом лапшой.

251 С ПОРТВЕЙНОМ И ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

Замените бренди 60 мл портвейна, а зеленый перец — 1½ ч. л. дробленого черного перца. В готовый соус вмешайте 2 ч. л. желе из красной смородины.

Подавать: к утке, гусю, ростбифу или ломтикам жареной вырезки.



252 С РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ

Замените красное вино и красный винный уксус на белое вино и белый винный уксус, а мясной бульон — на куриный. Замените зеленый перец на 1½ ч. л. крупнодробленого розового перца, а тимьян — на ½ ч. л. мелко нарубленных листочков розмарина.

(На фото в центре.)

Подавать: с курицей, индейкой или блюдами из свинины.



253 С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И КЛЮКВОЙ

Приготовьте соус с портвейном и черным перцем, но замените красный винный уксус бальзамическим, а желе из красной смородины — 1 ст. л. клюквенного желе. Исключите сливки. (На фото внизу.)

Подавать: с блюдами из говядины или жареными индейкой или уткой.



254 Насыщенный овощной соус

Этот насыщенный вегетарианский соус вполне способен конкурировать своим сложным вкусом с любой подливой на мясной основе. Обязательно хорошо прожарьте овощи, они должны карамелизоваться, чтобы придать соусу всю глубину вкуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ	
30 мл оливкового масла	1 средний помидор, нарезанный
1 средняя луковица, мелко нарубленная	1 ст.л. томатной пасты
85 г моркови, нарезанной	1 веточка свежего тимьяна
55 г фенхеля, нарезанного	850 мл овощного бульона (см. стр. 17)
55 г стеблей сельдерея, нарезанных	15 мл соуса ворчестер
2 зубчика чеснока, измельченных	255 мл сухого белого вина
140 г шампиньонов, нарезанных	1 ст.л. кукурузной муки или крахмала
	ВЫХОД: около 450 мл
	До 8 порций

Разогрейте масло в сковороде на среднем огне и готовьте на нем лук, морковь, фенхель, сельдерея и чеснок, помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте грибы, увеличьте огонь и готовьте, помешивая, до поджаривания грибов. Вмешайте помидоры, томатную пасту и тимьян, готовьте под крышкой 5 минут. Влейте бульон и соус ворчестер, варите в течение 15 минут. Добавьте вино, доведите до кипения и проварите 25–30 минут. Процедите через частое сито, стараясь выжать максимум жидкости. Перелейте в сотейник и слегка прогрейте. Смешайте кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды до однородной пасты. Вмешайте ее в соус и готовьте 2–3 минуты до легкого загустения.

Подавать: с любыми вегетарианскими блюдами, особенно запеченной фаршированной тыквой, фаршированным перцем или блюдами с орехами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Используйте небольшое количество этого соуса, чтобы обогатить вкус тушеных блюд или супов. Исключите из рецепта муку и уваривайте дополнительно 10 минут. Затем охладите, разложите в формочки для льда и заморозьте. Добавьте кубик соуса в готовящееся блюдо.

Вариации

255 С АНИСОМ И ЭСТРАГОНОМ

Положите 1 звездочку аниса в сковороду вместе с морковью, луком и другими овощами. Вмешайте в готовый соус 2 ст. л. рубленого свежего эстрагона. **Подавать:** с овощными кебабами, бургерами, с бобовыми, диким рисом и жареным овощным пловом.

256 С МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

Обжарьте 280 г очищенной и нарезанной кубиками мускатной тыквы с 2 ст. л. сливочного масла, 8 мл оливкового масла и ½ ч. л. сахара до мягкости. Добавьте тыкву в соус вместе с бульоном. Продолжайте готовить по основному рецепту, но исключите кукурузную муку и добавьте по 2 ст. л. рубленых листьев шалфея и жирных сливков. **Подавать:** с овощными пирогами или другими овощными блюдами.

257 С ГРИБАМИ

Спассеруйте 1 луковицу, мелко нарезанную, на 1 ст. л. сливочного масла и 8 мл оливкового, добавив щепотку сахара и ½ ч. л. рубленых листочков тимьяна, до мягкости. Отодвиньте лук на один край сковороды. Положите в сковороду еще 1 ч. л. масла и обжарьте на нем 110 г нарезанных грибов до мягкости. Добавьте лук и грибы в готовый соус и проварите все вместе 1 минуту. **Подавать:** со стейком, ростбифом или с широкой яичной лапшой.

258 С РИСЛИНГОМ, ГРУШЕЙ И МАЙОРАНОМ

Вместе с бульоном васите 255 мл грушевого сока. Проварите 15 минут, прежде чем добавлять 240 мл рислинга в качестве белого вина. В готовый соус вмешайте 2 ст. л. рубленого свежего майорана. **Подавать:** с жареными свиной, курицей, индейкой или овощами.

Не пожалейте времени на приготовление этого вкуснейшего соуса, который можно подать со многими вегетарианскими блюдами

259 СЛИВОЧНЫЙ ОВОЩНОЙ СОУС

В готовый соус добавьте 120 мл жирных сливок, доведите до кипения и проварите 5 минут. Выложите по 2 ст. л. рубленой петрушки, кервеля и эстрагона перед подачей. (На фото слева.)

Подавать: с жареной тыквой или нутом, зеленью, жареными цыпленком или индейкой.

260 С РОЗМАРИНОМ И ТИМЬЯНОМ

Перед тем как вернуть процеженный соус вновь на огонь, добавьте по 2 ч. л. рубленых свежих тимьяна и розмарина. (На фото справа.)

Подавать: с жареными или фаршированными баклажанами или кабачками, а также с приготовленными на гриле грибами портобелло.



261 Соус из желтого перца

Добавьте в блюдо, приготовленное для всей семьи, еще немного овощей с помощью этого вкуснейшего соуса. Он хорошо хранится в замороженном виде, поэтому приготовьте сразу побольше, а все, что не использовали, уберите в морозилку и разморозьте, когда понадобится.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл оливкового масла
1 ст.л. сливочного масла
½ средней луковицы,
мелко нарезанной
1 зубчик чеснока,
измельченный
Щепотка молотого кумина
Щепотка молотых семян
фенхеля
Щепотка молотой куркумы

1 средний желтый сладкий
перец, без семян,
нарезанный
140 мл горячего куриного
или овощного бульона
(см. стр. 16 и 17) +
еще немного, если
потребуется
Соль, черный перец

ПОРЦИЙ: 2-3

В сковороде на смеси масел пассеруйте лук, чеснок и молотые специи до прозрачности лука. Добавьте сладкий и молотый черный перец, готовьте 5 минут, время от времени помешивая. Влейте бульон и варите 10 минут, до полной мягкости овощей. Охладите, затем поместите в блендер и пюрируйте до однородности. Перелейте в сотейник и слегка прогрейте. Если соус получился слишком густым, разведите его бульоном, добавляя по ½ ст. л. за раз. Приправьте по вкусу.

Подать: с приготовленными на гриле или запеченными рыбой или курицей, а также с жареной свинойной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В этом соусе я использую желтый сладкий перец, потому что мне нравится его яркий цвет, который становится еще насыщеннее за счет добавления куркумы. Вы можете использовать вместо желтого красный перец: исключите куркуму, но добавьте ½ ч. л. томатной пасты вместе с нарезанным сладким перцем. Зеленый перец не используйте — он недостаточно сладкий.

Вариации

262 С ЖАРЕНОЙ КУКУРУЗОЙ

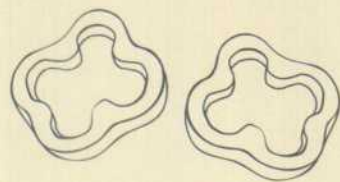
Смажьте 1 маленький початок кукурузы оливковым маслом и запеки в горячей духовке до мягкости и потемнения местами. Срежьте зерна, сохраните соки. Поместите в блендер вместе с остальными ингредиентами. Когда будете вновь разогревать соус, вмешайте 1 мл белого винного уксуса и ½ ч. л. сахара.
Подать: с приготовленными на гриле стейками из тунца или рыбы-меч, хвостами лобстеров или обвалянными в специях куриными грудками.

263 С ИМБИРЕМ

Вместе со сладким перцем добавьте в сковороду 2 ч. л. мелко натертого очищенного имбиря. В готовый соус вмешайте 2 перышка мелко нарезанного зеленого лука (только зеленые и светло-зеленые части).
Подать: с приготовленными в азиатском стиле рыбой или курицей, а также с жареной свинойной, свиными вырезкой или отбивными.

264 С ФЕНХЕЛЕМ

Вместе со сладким перцем добавьте в сковороду 110 г тонко нарезанного фенхеля. В готовый соус вмешайте 1 ст. л. рубленой зелени фенхеля или 1 ст. л. рубленого свежего шнитт-лука.
Подать: с мидиями, приготовленными на пару, или ассорти из морепродуктов на гриле.



265 С ЗАТАРОМ И МАЙОРАНОМ

Замените кумин, семена фенхеля и куркуму 1 ч. л. затара (ближневосточной смеси специй: тимьяна, кунжута, кориандра, аниса, сумака, кумина и иссопа. — *Прим. перев.*), добавленного в сковороду вместе с луком. В готовый соус добавьте 1½ ст. л. мелко нарубленного майорана.

Подавать: с приготовленными на гриле или сковороде курицей, свиной или стейком.

268 С КАРРИ И КИНЗОЙ

Исключите кумин, семена фенхеля и куркуму, добавьте 1½ ч. л. порошка карри средней остроты и ¼ ч. л. мелко натертого очищенного имбиря в сковороду вместе с луком. В готовый соус вмешайте 1–2 ст. л. рубленых листьев свежей кинзы.

Подавать: с рисом, приготовленными на гриле или жареными курицей, свиной или рыбой.

266 С ТАЙСКИМ БАЗИЛИКОМ И ЛЕМОНГРАССОМ

Исключите кумин, семена фенхеля и куркуму, заменив их раздавленным стеблем лемонграсса, добавьте его в сковороду вместе с луком. В готовый соус вмешайте 1 ст. л. мелко нарубленных листьев тайского базилика. Перед подачей удалите лемонграсс из соуса.

Подавать: к рыбе, морепродуктам, курице или свинине.

269 ОСТРЫЙ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Замените желтый сладкий перец красным и добавьте половину мелко нарубленного перца чили и 1 ч. л. томатной пасты вместе со сладким перцем. В готовый соус вмешайте ¼ ч. л. сахара и острого перечного соуса, по вкусу.

Подавать: к запеченным или приготовленным на гриле мясу или птице, а также к кабачкам, баклажанам и мускатной тыква.

267 СЛИВОЧНЫЙ С ЖЕЛТЫМ ПЕРЦЕМ И БАЗИЛИКОМ

В готовый соус с перцем вмешайте 2½ ст. л. сыра маскарпоне и 2 ст. л. нарезанных листьев свежего базилика.

Подавать: с приготовленными на гриле или жареными креветками или осьминогом, а также с блюдами из курицы.

270 С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И ТОМАТАМИ

Приготовьте острый соус с красным перцем, но добавьте 80 мл консервированных резаных томатов в сковороду вместе с бульоном. Проварите на слабом огне 10–12 минут до желаемой степени густоты перед измельчением в блендере.

Подавать: с нарезанным ломтиками стейком или с пастой (пенне, ригатони) вместе со свеженатертым пармезаном.

271 Креветочный соус-биск

Этот вариант классического французского супа — один из моих любимых соусов к морепродуктам. Чтобы подать его в качестве супа, разбавьте соус бульоном без приправ.

ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г (ок. 8 штук) креветок, отваренных в панцире и очищенных
15 мл растительного или рапсового масла
15 мл томатной пасты
1 маленький шалот, нарезанный

½ мл бренди
250 мл рыбного бульона (см. стр. 17)
80 мл жирных сливок
Немного острого соуса
Соль, черный перец

ВЫХОД ок. 120 мл
2–3 порции соуса

Очистите креветки, отложите мясо отдельно, панцири отдельно. Нагрейте масло в кастрюле, положите туда панцири и поджарьте до золотисто-коричневого цвета. Добавьте томатную пасту, затем шалот и бренди. Готовьте до тех пор, пока бренди почти не испарится. Влейте бульон, доведите до кипения, затем варите на медленном огне 15 минут, процедите через мелкое сито и отставьте в сторону.

Крупно нарежьте примерно треть мяса креветок, а то, что осталось, используйте для приготовления какого-нибудь другого блюда. Соедините креветочный бульон и сливки в чистой кастрюле. Доведите до кипения, затем уваривайте 6–8 минут (или 12 минут, чтобы получить более густой соус для пасты). Смешайте нарубленные креветки и горячий соус. Приправьте по вкусу и подавайте.

Подавать: с жареными на гриле морепродуктами, отваренной на пару или жареной на сковороде рыбой, с пастой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот соус можно приготовить без мяса, из одних только креветочных панцирей, т.к. только они дают вкус. Я всегда покупаю неочищенные креветки, затем замораживаю панцири и, когда их набирается достаточное количество, готовлю насыщенный креветочный бульон — или этот соус!

Вариации



272 С КАРРИ

Добавьте 1 ст. л. порошка карри и щепотку молотой куркумы к креветочным панцирям, прежде чем вливать рыбный бульон. Добавьте 1 столовую ложку рубленой свежей кинзы к готовому соусу.

Подавать: с лобстером-гриль или говяжьими медалльонами в составе жаркого «Surf & Turf».

273 СО СПАРЖЕЙ

Срежьте ростки с 85 г спаржи и нарежьте их тонкими ломтиками. Обжарьте в 1 ст. л. сливочного масла с ½ мелко порубленного зубчика чеснока и щепоткой соли, добавьте в готовый соус.

Подавать: с креветками, равиоли с омарами или крабами, жареной на гриле или запеченной рыбой или морепродуктами.

274 С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Смешайте ½ ст. л. измельченной лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. свежего рубленого укропа с готовым соусом.

Подавать: с нежными запеченными, жареными на гриле или в сковороде рыбой или морепродуктами.

275 Соус буйабес

Этот соус создан по мотивам буйабеса — замечательной прованской рыбной похлебки с томатами, семенами фенхеля и травами — и приготовлен на основе крепкого рыбного бульона.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 мл оливкового масла	30 мл белого сухого вина
1 средняя луковица, нарезанная	щепотка сухого шафрана (если есть)
1 лук-порей, только белая часть, нарезанная	1 лавровый лист
1 зубчик чеснока	¼ ч. л. семян фенхеля
2 консервированных или свежих очищенных помидора, нарезанных	½ ч. л. сухого тимьяна
250 мл рыбного бульона (см. стр. 17)	Соль, черный перец

ВЫХОД: 185 мл

3–4 порции

Нагрейте масло в кастрюле. Положите лук, лук-порей и чеснок. Готовьте на медленном огне до мягкости. Добавьте томаты и готовьте, помешивая, 3–5 минут. Добавьте рыбный бульон, вино, шафран (опционально), лавровый лист, семена фенхеля, тимьян, ¼ ч. л. соли и щепотку перца. Доведите до кипения и уваривайте 10 минут.

Снимите с огня, уберите лавровый лист и тимьян. Дайте дойти в течение 5 минут, затем перелейте в блендер. Перестрите в однородную массу, затем процедите через мелкое сито. Помойте кастрюлю и перелейте туда соус. Доведите до кипения и уваривайте 3 минуты. Приправьте по вкусу.

Подавать: с жареным на гриле лососем или омаром, отваренными на пару мидиями и другими моллюсками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот соус — довольно жидкий. Я люблю налить 120 мл в неглубокую тарелку и положить сверху филе белой рыбы. Если вы предпочитаете соус погуще, загустите его небольшим количеством кукурузной муки, размешанной в небольшом количестве холодной воды, и проварите в течение 1 минуты.

Вариации

276 С МОЛЛЮСКАМИ

Заменили рыбный бульон на сок от моллюсков. Добавьте в готовый соус 60 мл нарубленных консервированных моллюсков и 2 ст. л. свежей рубленой петрушки.

Подавать: с запеченной треской или палтусом.

277 ТАЙСКИЙ

Добавьте 1 ст. л. тайской красной пасты карри, когда будете готовить смесь лука и шалота. Добавьте к готовому соусу 2 ст. л. несладких кокосовых сливок. **Подавать:** с омаром-гриль, жареными в масле гребешками или креветками или запеченным филе белой рыбы.

278 С ВОДКОЙ

Добавьте 30 мл водки в готовый соус, затем доведите до кипения, убавьте огонь и уваривайте в течение 20 секунд. Добавьте 2 ст. л. рубленой свежей петрушки и снимите с огня.

Подавать: с мясистой белой рыбой или пастой с морепродуктами.

279 Рыбный велюте

В современном велюте для загущения соуса чаще используются жирные сливки, а не поджаренная мука.

ИНГРЕДИЕНТЫ	285 мл горячего рыбного бульона (см. стр. 17)
1½ ст. л. сливочного масла	140 мл жирных сливок
2 луковицы шалота	2 ст. л. рубленого свежего шнитт-лука
2 ст. л. мелко рубленого свежего фенхеля	Соль, черный перец
1 веточка тимьяна	
140 мл сухого белого вина	

Растопите масло в кастрюле на медленном огне. Обжаривайте шалот, фенхель и тимьян, помешивая, до мягкости и прозрачности. Влейте вино и уваривайте до тех пор, пока не останется пара столовых ложек и жидкость не начнет напоминать сироп.

Влейте бульон, доведите до кипения и варите на сильном огне, пока объем жидкости не уменьшится на треть. Добавьте сливки и уваривайте 8–10 минут, пока не загустеет. Процедите через мелкое сито или просто уберите тимьян. Добавьте шнитт-лук, приправьте по вкусу.

Подавать: с рыбой и морепродуктами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы приготовить таким способом куриный велюте, замените рыбный бульон на куриный, а шнитт-лук — на рубленую свежую петрушку.

Вариации

280 С ИКРОЙ

Добавьте 3 ст. л. черной икры в готовый соус.

Подавать: с яйцами-пашот, омаром или гребешками.

281 С ЗЕЛЕНЬЮ И ГРИБАМИ

Добавьте 110 г рубленых молодых грибов с шалотом, по 1 ст. л. рубленой свежей петрушки и укропа в готовый соус.

Подавать: с рыбными блюдами или негустым супом на бульоне из рыбы или морепродуктов.

282 С ГОРЧИЦЕЙ И КАПЕРСАМИ

Добавьте в готовый соус 1½ ст. л. промытых и нарезанных каперсов и 1 ч. л. дижонской горчицы.

Подавать: с рыбными пирогами с лососем или палтусом; запеченной или жаренной на сковороде камбалой.

283 Соус из горошка и мяты

Готовьте этот ярко-зеленый соус, когда поспевают зеленый горошек. Или, если вам захотелось добавить весеннюю нотку, расцветить и оживить зимнюю или осеннюю трапезу, возьмите замороженный горошек.

ИНГРЕДИЕНТЫ

170 мл овощного бульона
(см. стр. 17)
85 г свежего или
замороженного горошка
1 небольшой зубчик
чеснока
¼ ст. л. сахарного песка
небольшая горсть
свежих листьев мяты
(12–15 штук)

30 мл жирных сливок
1 ст. л. несоленого
сливочного масла
15 мл лимонного сока
Соль, черный перец

ВЫХОД: ок. 300 мл
4 порции, если подавать
в качестве соуса,
2–3 порции, если
заправлять пасту

Доведите в кастрюле бульон до кипения. Положите горошек и варите до мягкости, около 5 минут. Переложите в блендер, добавьте чеснок, сахар и листья мяты, взбейте до однородной массы.

Помойте кастрюлю, процедите соус через мелкое сито (если хотите) и переложите его в кастрюлю. Доведите до кипения, затем убавьте огонь так, чтобы соус варился, но не кипел. При помощи венчика введите сливки, масло и лимонный сок, затем приправьте по вкусу. Сразу подавайте на стол.

Подавать: с рыбой, спаржей, равиоли или тортеллини.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы используете замороженный горошек, не надо его предварительно размораживать. В бульоне он быстро прогреется.

Вариации

284 С ВОДЯНЫМ КРЕССОМ

Замените горошек на нарезанный водяной кресс и проварите его всего 30 секунд, прежде чем отправить в блендер.

Подавать: с вареной курицей или печеной рыбой.

285 С ПАНЧЕТТОЙ

Обжарьте на сухой сковороде, время от времени помешивая, 28 г тонко нарезанной панчетты, чтобы она стала хрустящей, а жир вытопился. Обсушите на бумажном полотенце. Добавьте к готовому соусу 2 ст. л. сыра маскарпоне и 1 ст. л. свеженатертого пармезана.

Подавать: с пастой пенне или фузилли либо в ризотто.

286 С ПЕРНО

Обжарьте в сливочном масле одну мелко нарубленную луковицу шалота до прозрачности, добавьте 30 мл перно (либо узо или самбуки), доведите до кипения. Уваривайте, пока жидкость не сократится до объема в 15 мл, снимите с огня. Добавьте в блендер к горошку. Добавьте в процеженный соус 1 ст. л. мелко рубленых свежих листьев мяты.

Подавать: с рыбой, омаром, креветками или гребешками либо с простой вареной курицей.

СОУСЫ ЧИЛИ И БАРБЕКЮ

287 Дип с лемонграссом, имбирем и чили

Эта богатая оттенками приправа представляет собой освежающий и насыщенный соус для канапе в азиатском стиле.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ½ ст. л. кукурузной муки
- 3 красных чили сорта халапеньо, очищенных от семян и мелко нарезанных
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- сок 1 лайма
- 1 ст. л. очищенного, натертого на мелкой терке имбиря
- 1 стебель лемонграсса, мягкая нижняя часть стебля в 7,5 см, мелко нарезанная
- 45 мл рисового уксуса
- 15 мл рыбного соуса, при желании можно больше
- 110 г сахарного песка

ВЫХОД: Около 255 мл

Соедините кукурузную муку с 15 мл холодной воды, размешайте в однородную массу. Отставьте в сторону. Поместите чили, чеснок, сок лайма, имбирь, лемонграсс, рисовый уксус, рыбный соус и сахар в кастрюлю с 180 мл воды. Доведите до кипения, затем уваривайте в течение 10 минут. Вбейте смесь из кукурузной муки и уваривайте 3–4 минуты до загустения. Перед подачей на стол дайте полностью остыть. Соус хранится в холодильнике до 2 недель.

Подавать: с сатеем, спринг-роллами, жареными рыбными пирогами или креветками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В качестве альтернативы можно использовать консервированный мелко нарезанный лемонграсс.

288 С КУНЖУТОМ

Поджарьте 1 ст. л. кунжутных семян в сковороде до золотистого цвета. Когда семена остынут, добавьте в готовый соус.

Подавать: с тайскими крабовыми пирогами, тофу или овощами.

290 СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Приготовьте соус в половинном объеме, добавьте 160 г взбитого сливочного сыра и 2 ст. л. нарезанного тайского базилика.

Подавать: с салатами, картофелем, креветками, курицей или рыбой.

289 С КИНЗОЙ

Добавьте 3 ст. л. мелко нарезанных листьев кинзы.

Подавать: с курицей, креветками или тофу либо вместе с йогуртом использовать в качестве салатной заправки.

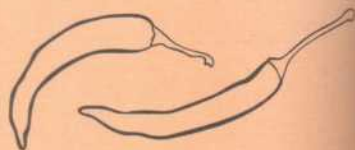
291 С СЕМЕНАМИ ФЕНХЕЛЯ

Добавьте 2 ч. л. поджаренных и остуженных семян фенхеля.

Подавать: с бургерами, хот-догами, стейками, курицей или креветками.



Вариации



292 С МАЙОНЕЗОМ, ЧИЛИ, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЛАЙМОМ

Смешайте 30–45 мл соуса и 120 мл майонеза, затем добавьте 1 мелко нарезанный зеленый лук (только побеги), 1 ч. л. натертой на мелкой терке цедры лайма и 10 мл лаймового сока.

Подавать: с сэндвичами, роллами, бургерами, жареными кальмарами либо с запеченными в легком тесте или панировочных сухарях креветками, кусочками рыбы или курицы в панировке.

295 С АНАНАСОМ И МЯТОЙ

Добавьте 85 г тонко нарезанного свежего либо консервированного ананаса и 2 ст. л. мелко нарубленных свежих мятных листьев в готовый соус.

Подавать: с курицей, свининой или морепродуктами.

293 С АРАХИСОМ

Добавьте 85 г мелко рубленого, подсоленного и поджаренного арахиса в готовый соус.

Подавать: со спринг-роллами, с тайскими крабовыми пирогами, сатеем или жареными на гриле креветками или гребешками.

296 С АНАНАСОМ И КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ

Поджарьте 85 г свеженатертого кокосового ореха либо готовой кокосовой стружки в сковороде до легкого золотистого оттенка. Отставьте в сторону. Приготовьте соус-дип с чили, ананасом и мятой, но вместо мяты добавьте жареный кокос одновременно с ананасом.

Подавать: с фрикадельками или кебабами из курицы, свинины или говядины, с жареной курицей.

294 СОУС ДЛЯ ЗАЖАРКИ

Соедините 3 ст. л. готового соуса с 30 мл устричного соуса, 15 мл соевого соуса, 2 ч. л. пасты из чили и фасоли (при желании), 30 мл воды и ½ ст. л. кукурузной муки. Перемешайте в однородную массу. Добавьте в жареное блюдо в конце приготовления и готовьте 2–3 минуты, чтобы дать немного загустеть.

Подавать: с жареными блюдами из курицы, говядины, тофу или овощей.



297 Соус с ананасом и чили

Жгучий вариант знаменитого кисло-сладкого соуса, который готовят в китайских ресторанах всего мира.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст.л. кукурузной муки
160 мл ананасового сока
35 мл куриного бульона
(см. стр. 16)
3 ст.л. светло-коричневого сахара
23 мл мирина
(подслащенного рисового вина)
45 мл рисового уксуса
45 мл кетчупа

1 длинный красный перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный
15 мл соевого соуса; при необходимости можно больше
2 зеленых лука, только перья, мелко нарезанные
70 г свежих или консервированных кусочков ананаса, тонко нарезанных

ВЫХОД: около 400 мл

Смешайте кукурузную муку с 15 мл холодной воды в маленькой миске, разотрите в однородную массу. Отставьте в сторону.

В кастрюле соедините остальные ингредиенты, кроме зеленого лука и ананаса. Доведите до кипения на среднем огне, помешивайте, чтобы сахар растворился. Добавьте смесь из кукурузной муки и варите 2 минуты, чтобы соус стал густым и глянцевитым. Снимите с огня. Добавьте зеленый лук, ананасы, сдабрите соевым соусом.

Подавать: с жареной рыбой, рыбными палочками в легком кляре, свиными или куриными ломтиками либо в качестве соуса для заправки к курице или свинине.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если хотите получить по-настоящему жгучий соус, добавьте 1 ч. л. острого соуса.

Вариации

298 С ОГУРЦОМ

Добавьте половину небольшого огурца, очищенного от кожицы и семян, нарезанного, в соус вместе с зеленым луком.

Подавать: с рыбой в кляре или хлебных крошках, отваренными на пару или жареными на гриле креветками.

299 С МАНГО

Замените ананас на 85 г нарезанного свежего манго без кожицы.

Подавать: с рыбным филе, куриными эскалопами или отбивными, свиными отбивными в кляре или жареными на сковороде.

300 С КРАСНЫМ АПЕЛЬСИНОМ

Замените ананасовый сок на сок красного апельсина, возьмите не 3, а 4 ст. л. коричневого сахара, добавьте 1 ст. л. натертой на мелкой терке цедры апельсина в готовый соус вместе с зеленым луком. Не кладите ананас.

Подавать: с молодой бараниной, уткой или курицей в качестве соуса для жарки либо просто соуса.

301 Харисса

В этом потрясающем североафриканском блюде много чили и кориандра, тмина, фенхеля и кумина (зиры). Благоухающий соус добавит пряных нот любому вашему блюду.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст.л. кориандра
1½ ст.л. кумина (зиры)
½ ст.л. фенхеля
½ ст.л. тмина
8 крупных зубчиков чеснока, крупно нарубленных
8 крупных красных перцев чили, например сорта фреско или халапеньо, очищенных от семян (если хотите получить более мягкий вкус)

и крупно нарезанных
1 ст.л. томатной пасты
4 консервированных сливовидных помидора, крупно нарезанных
60 мл растительного масла
5 мл солодового уксуса
Соль

ВЫХОД: Чуть более 255 мл
Соус можно хранить до 2 недель в холодильнике или до 3 месяцев в морозилке.

Обжарьте кориандр, кумин (зирю), фенхель и тмин на небольшой сухой сковороде на среднем огне, помешивая, в течение пары минут до появления душистого запаха. Снимите с огня и дайте остыть в течение нескольких минут. Переложите в кофемолку или ступку, измельчите в порошок. Пересыпьте в миску, отставьте в сторону.

Положите чеснок, чили, томатную пасту, сливовидные помидоры и растительное масло в блендер, перетрите в однородную пасту. Перелейте ее в кастрюлю средних размеров, доведите до кипения на среднем огне. Уваривайте в течение 15 минут, пока масса не станет очень густой. Время от времени помешивайте, чтобы соус не подгорел. Добавьте пряности, уксус и ½ ч. л. соли и сразу снимите с огня. Подавайте при комнатной температуре.

Подавать: с марокканскими блюдами, например различными простыми и пряными рагу — таджинами и кукуссами, мясом или рыбой-гриль либо в качестве дипа к лепешкам.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Подавая в качестве дипа, разведите соус оливковым маслом extra virgin.

Вариации

302 КИСЛО-СЛАДКАЯ

Увеличьте объем солодового уксуса до 15 мл и добавьте 2 ст. л. темно-коричневого сахарного песка в готовый неостывший соус.

Подавать: с жареным на гриле или запеченными различными сортами красного мяса, уткой, гусем. Или намажьте толстым слоем на кростини и положите сверху мягкий козий сыр.

303 С МЯТОЙ

Добавьте 3 ст. л. нарезанных свежих листьев мяты в готовый соус.

Подавать: с жареной на гриле рыбой или креветками, запеченными овощами, например морковью, баклажанами, молодым картофелем и кабачками.

304 С ЗАПЕЧЕННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Положите 125 г обсушенных и пожаренных консервированных красных перцев в блендер к остальным ингредиентам. Смешайте с хумусом или баба-ганушем. (Фото слева.)

Подавать: с курицей, красным мясом, рагу или карри.

305 С ЙОГУРТОМ

Смешайте 1 или 2 ст. л. хариссы с 180 мл густого греческого йогурта, добавьте 2 ст. л. мелко нарезанных свежих листьев кинзы и 1 ст. л. мелко нарезанных листьев петрушки. Посолите по вкусу. (Фото справа.)

Подавать: с рисом, салатом из свежих овощей, курицей, молодой бараниной или кебабами.

Харисса прекрасно сочетается с козым сыром и овощами

306 С ПОМИДОРАМИ

Обжарьте 1 небольшую нарезанную луковичу в 30 мл оливкового масла до прозрачности. Положите туда хариссу, 1 банку обсушенных и нарезанных консервированных помидоров и 1 палочку корицы в порошок. Уваривайте, помешивая, пока помидоры не станут разваливаться. Добавьте ½ ч. л. сахара и 3 ст. л. нарезанных листьев кинзы. Уберите корицу, посолите по вкусу.
Подавать: с жареными на гриле рыбой, курицей или красным мясом.

307 СО ШПИНАТОМ И ЙОГУРТТОМ

Пожарьте 170 г молодых листьев шпината с 1 мелко нарезанным зубчиком чеснока в оливковом масле со щепоткой соли и черного перца, чтобы они стали мягкими. Остудите, слейте лишнюю жидкость, мелко нарежьте. Приготовьте соус из хариссы с йогуртом, не используя зелень; добавьте шпинат и ½ ч. л. сушеной мяты в готовый соус.
Подавать: с питой в качестве дипа, с жаренной на гриле рыбой или креветками; полейте соусом курицу-гриль или добавьте в сэндвичи со стейками.



308 Юго-западный соус из печеного зеленого чили

Этот густой маслянистый соус — типичный представитель деревенских, острых, «зеленых» блюд Нью-Мексико, Аризоны и Техаса.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
½ средней луковицы
2 больших зубчика чеснока,
раздавленных
Соль
½ ч. л. молотого кумина
(зира)
¼ ч. л. молотого кориандра
½ ст. л. муки

120–180 мл горячего
овощного бульона
(см. стр. 17)
110 г печеного
консервированного чили,
нарезанного кубиками
½ ч. л. сушеного тимьяна
½ болгарского перца,
нарезать

ВЫХОД: 255 мл

Нагрейте масло в кастрюле с толстым дном на среднем огне. Добавьте лук и готовьте, помешивая, 3–4 минуты. Положите чеснок и сладкий перец с ¼ ч. л. соли, готовьте, пока лук, чеснок и перец не станут мягким. Добавьте специи, а затем муку. Готовьте, помешивая, 1 минуту, затем влейте бульон, доведите до кипения, помешивая, и варите до загустения. Положите чили и тимьян, уваривайте еще 3–4 минуты. Снимите с огня, посолите по вкусу. Дайте соусу остыть в течение пары минут, перелейте в блендер и измельчите до состояния пасты с комками.

Подавать: с мексиканскими блюдами, например энчиладой, буррито или тамале, яйцами, стейками, свинойной или курицей.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Чтобы запечь свежие перцы чили, наколите их на вилку с длинной ручкой и подержите над газовым пламенем либо положите на противень и поставьте под гриль. почаще переворачивайте, пока кожица перцев не запузырится, и не почернеет. Положите их в полиэтиленовый пакет, закройте, дайте «пропотеть» в течение 10 минут. Наденьте на руки перчатки и, держа перцы под струей холодной воды, удалите кожицу, стебли и семена.

Вариации

309 С КУКУРУЗОЙ

Запеките на решетке кукурузный початок, переворачивая его раз в несколько минут, пока на зернах не появятся пузырьки. Остудите, чтобы можно было брать руками. Срежьте зерна, выбросьте початок. Положите зерна в готовый соус.

Подавать: с кашей из зерна грубого помола, на поленте или рисе либо с натертой специями и жаренной на гриле курицей, свинойной, говяжьей.

310 С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ

Добавьте 60 мл слитой и промытой консервированной черной фасоли в соус с зеленым чили.

Подавать: с рисом, энчиладой, тамале и другими мексиканскими блюдами.

311 С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И КИНЗОЙ

Возьмите красный сладкий перец вместо зеленого и добавьте 2 ст. л. нарезанной свежей кинзы в готовый соус.

Подавать: с мясистой, плотной рыбой, жаренными на гриле или сковороде креветками, курицей или свинойной.

312 Соус-барбекю с медом и горчицей

Немногие продукты в кулинарии подходят друг к другу так безупречно, как мед и горчица.

ИНГРЕДИЕНТЫ	
15 мл растительного или рапсового масла	160 мл темного меда
½ средней луковицы, мелко нарезанной	2 ст.л. светло-коричневого сахарного песка
1 крупный зубец чеснока, мелко нарезанный	160 мл яблочного уксуса
180 мл готовой желтой горчицы	30 мл томатного кетчупа
	1 ч.л. соуса ворчестер
	Соль
	ВЫХОД: Около 400 мл

Нагрейте масло в кастрюле и обжарьте на среднем огне лук в течение 4–5 минут до прозрачности. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 30 секунд.

Положите остальные ингредиенты и тщательно все взбейте. Доведите до кипения. Немного убавьте огонь и уваривайте соус в течение 8–10 минут, регулярно помешивая, до загустения. Посолите по вкусу.

Подавать: с жареной на барбекю или гриле свининой либо курицей, жареными на гриле початками кукурузы или использовать в качестве заправки к картофельному салату.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Из-за высокого содержания сахара этот соус очень сильно нагревается в процессе готовки. Обязательно остудите его до теплого состояния или даже комнатной температуры, прежде чем подавать на стол.

Вариации

313 С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Замените мед на кленовый сироп.

Подавать: с куриными кебабами или бургерами, свиными отбивными, початками кукурузы или кусочками печеного батата.

314 «ДВЕ ГОРЧИЦЫ»

Уменьшите объем желтой горчицы до 120 мл и добавьте 3 ст. л. зернистой горчицы.

Подавать: с бургерами, колбасками либо приготовленными на барбекю блюдами из курицы или свинины; с печеным или вареным молодым картофелем.

315 С ПРЯНОЙ КУРАГОЙ

Замочите 85 г турецкой кураги в только что закипевшей воде на 20 минут, чтобы она стала мягкой. Слейте воду, пюрируйте курагу в блендере, затем добавьте ½ ч. л. молотого кумина (зиры) и по ¼ ложки гвоздичного перца и молотого кайенского перца. Используйте эту смесь вместо кетчупа и коричневого сахара.

Подавать: с жареной на гриле или барбекю бараниной, свиной вырезкой или отбивными котлетами либо с копченой свининой на кости.

316 Острый томатный соус-барбекю

Соусам-барбекю нужна основа — помидоры, уксус или горчица — а также кисло-сладкая составляющая, пряности и приправы. В нашем рецепте все компоненты даны в правильном объеме, и результат просто превосходен.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. порошка чили
1 ч. л. молотого черного перца
2 ч. л. соли
1 ч. л. молотого гвоздичного перца
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. сухой горчицы

½ порошка чипотле
120 г темно-коричневого сахарного песка
60 мл белого винного уксуса
30 мл соуса ворчестер
5 мл копильной жидкости
480 мл томатного кетчупа

ВЫХОД: 6–8 порций

Соедините в кастрюле сухие ингредиенты. Добавьте жидкие ингредиенты, кроме кетчупа. Тщательно перемешайте в однородную массу. Соедините с кетчупом. Медленно доведите смесь до кипения, уменьшите нагрев и осторожно уваривайте в течение 20 минут, регулярно помешивая. (Будьте осторожны: кипящий кетчуп брызгается.) Остудите. Перед подачей на стол дайте постоять в холодильнике. (Фото напротив сверху.)

Подавать: с любимыми сортами мясного барбекю.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Всего 1 ч. л. копильной жидкости (или «жидкого дыма») придает соусу прекрасный «копченый» вкус. Этот «волшебный» продукт получают, улавливая и конденсируя дым, проходящий через древесную щепу в камере сгорания.

Вариации

317 С КРАСНЫМ ВИНОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Налейте 70 мл красного вина в кастрюлю с 6 горошинками перца и 1 лавровым листом. Быстро уварите так, чтобы объем жидкости сократился вдвое. Процедите, отставьте в сторону. Замените белый винный уксус на 80 мл бальзамика и добавьте вино к остальным ингредиентам.

Подавать: с жаренной на гриле или барбекю бараниной, говяжьими стейками или ребрышками, курицей, жареными на гриле или барбекю грибами.

318 С БУРБОНОМ

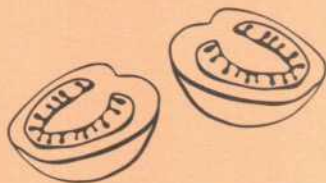
Добавьте 100 мл бурбона в кастрюлю с остальными жидкими ингредиентами.

Подавать: со свинными или говяжьими ребрышками в маринаде, копченой свиной на кости или курицей, бургерами.

319 С ПОМИДОРАМИ, СОЕВЫМ СОУСОМ И ИМБИРЕМ

Уменьшите в основном рецепте количество соли до ½ ч. л. Добавьте 30 мл соевого соуса, 10 мл кунжутного масла и 2 ч. л. мелко натертого очищенного имбиря в кастрюлю с жидкими ингредиентами. Добавьте еще соевого соуса в готовый соус по вкусу.

Подавать: с ребрышками по-азиатски, стейками в маринаде из чеснока и соевого соуса, свинными отбивными или кебабами из курицы.



320 С КАРРИ

Не используйте жидкий дым. Добавьте 1 ст. л. неострого порошка карри к остальным сухим ингредиентам.
Подавать: с натертыми пряностями ребрышками, стейками или курицей-гриль либо курицей или бараниной, приготовленными в стиле тандури.

321 С ЯМАЙСКОЙ СМЕСЬЮ ПРИПРАВ «ДЖЕРК»

Не используйте порошок чили, гвоздичный перец и сухую горчицу. Вместо них возьмите 2 ст. л. ямайской смеси приправ «джерк». *(Фото в центре.)*
Подавать: с копченой свининой на кости или куриными крылышками, с бедрами или голеньями, жаренными на барбекю.

322 С МАЛИНОЙ И ЧИПОТЛЕ

Добавьте 250 г малинового джема без семян и 1 ч. л. порошка чипотле в готовый соус в сковороде. Уваривайте на медленном огне, хорошо перемешивая, пока не превратится в однородную массу. Проварите еще 2 минуты на медленном огне. *(Фото снизу.)*
Подавать: со стейками, жаренными на гриле или барбекю, остальными частями говядины; тушеной и мелко нарезанной уткой, говядиной или олениной.



323 Соус-барбекю ХОИСИН

Этот соус создан по мотивам темного, насыщенного, неповторимо сладкого, играющего яркой палитрой вкусов соуса, который подают вместе с чхар сиу — кантонским барбекю из свинины. Отличное дополнение к летнему шашлычному репертуару.

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 мл растительного или рапсового масла	45 мл саке или сухого жереса
2 шт. зеленого лука, только белая и светло-зеленая часть, мелко нарезанная	30 мл сладкого соуса чили
2 зубчика чеснока, нарезанного	30 мл рисового уксуса
120 мл соуса хойсин	15 мл меда
15 мл соевого соуса, при желании можно больше	5 мл темного кунжутного масла

ВЫХОД: Около 255 мл

Нагрейте растительное масло в небольшой кастрюле на медленном огне и обжаривайте зеленый лук в течение 1 минуты, помешивая, чтобы он стал прозрачным и мягким. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 30 секунд. Добавьте все остальные ингредиенты, сделайте огонь средним и доведите до кипения. Уваривайте 3–5 минут либо до желаемой степени загущения. Уже можно подавать. Или переложите соус в блендер и пюрируйте 15–20 секунд до однородности. Попробуйте, при желании, добавить соевый соус. Остудите перед подачей.

Подавать: с жаренной на гриле, барбекю или запеченной свининой, стейками из молодой баранины или отбивными, говяжьими стейками либо использовать в качестве соуса для жарки к красному мясу или свинине.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Хойсин представляет собой сладкий и пряный китайский дип, а также компонент множества других соусов. Его готовят из ферментированной соевой пасты, соевого соуса, чеснока, пряностей и слив.

Вариации

324 С ИМБИРЕМ

Добавьте 1 ст. л. мелко нарезанного свежего очищенного имбиря в кастрюлю с чесноком.

Подавать: с курицей или свиной, грибами портобелло либо использовать в качестве маринада для свинины.

325 «5 СПЕЦИЙ»

Вместо кунжутного масла положите $\frac{1}{2}$ поршковой смеси «5 специй» в кастрюлю с хойсином, соевым соусом, саке и остальными ингредиентами.

Подавать: с копченой свининой или курицей, жаренным на гриле или сковороде тофу; либо использовать в качестве маринада для говяжьих стейков, кебабов и стейков из баранины, свиных отбивных или ребрышек.

326 С ЭЛЕМ

Вместо саке возьмите 140 мл эля и готовьте соус в течение 15 минут либо до загустения.

Подавать: с жаренным на гриле или барбекю красным мясом или свининой, бургерами и колбасками; либо использовать в качестве маринада.

327 С ВАСАБИ

Добавьте 1 ст. л. пасты васаби в готовый соус.

Подавать: с копченой свининой по-азиатски или сэндвичами с курицей либо в качестве дипа к тефтелям или кебабам с курицей, говядиной или бараниной.

Придайте мясному барбекю азиатский оттенок при помощи соуса-барбекю хойсин

328 С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Добавьте 45 мл арахисового масла в кастрюлю с хойсином и остальными ингредиентами. Если после уваривания в течение 3–5 минут соус получился слишком густым, разбавьте его горячим куриным бульоном или вскипевшей водой, добавляя их по 1 ст. л. (Фото слева.)

Подавать: с нарезанным стейком из пашины, жаренными на гриле или барбекю свиными отбивными или котлетами, шинкованной капустой в составе азиатского капустного салата либо использовать в качестве динпа.

329 С ИМБИРЕМ И МАНДАРИНОМ

Приготовьте имбирный соус-барбекю хойсин. Добавьте 80 мл свежего или бутилированного (неподслащенного) мандаринового сока в кастрюлю с хойсином, соевым соусом, sake и остальными ингредиентами. Готовьте соус еще в течение 3–5 минут либо до желаемой степени загущения. (Фото справа.)

Подавать: с уткой, молодой бараниной или печеным гусем; использовать в качестве маринада или глазировки для ребрышек, свиных отбивных и котлет либо в качестве соуса для заправки к красному мясу.



330 Старомодный соус-барбекю

Немного неожиданный компонент этого вкуснейшего соуса — кола. Она придает карамельную сладость и насыщенный цвет.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст.л. кукурузной муки	30 мл томатной пасты
15 мл оливкового масла	30 мл черной патоки
½ средней луковицы, мелко нарезанной	45 мл яблочного уксуса
2 (750 мл) банки колы	60 мл темно-коричневого сахарного песка
280 мл протертых через сито помидоров	½ ч.л. сладкой паприки
2 зубчика чеснока	½ ч.л. горчичного порошка
	60 мл соуса ворчестер

ВЫХОД: 480 мл

В миске соедините кукурузную муку с 1 ст.л. воды и тщательно перемешайте. Отставьте в сторону.

Нагрейте масло в кастрюле на среднем огне и обжаривайте, помешивая, лук до мягкости. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту. Положите все оставшиеся ингредиенты и помешивайте, пока сахар не растворится. Затем доведите до кипения и уваривайте 20 минут либо до тех пор, пока объем не сократится в два раза. Посолите по вкусу. Охладите до комнатной температуры перед использованием.

Подавать: со всеми видами мясного барбекю.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не используйте диетическую кока-колу — искусственные подсластители оставляют неприятное химическое послевкусие.

331 С РУТБИРОМ

Замените колу на рутбир (сассaparиллу).

Подавать: со свиной, бургерами, курицей или индейкой.

Вариации

332 С БУРБОНОМ

Приготовьте основной соус-барбекю с добавлением имбирного пива вместо колы, добавив 70 мл бурбона к луку и чесноку. Уваривайте, пока объем не уменьшится на две трети, а затем положите оставшиеся ингредиенты. **Подавать:** с ребрышками, грудинкой, копченой свиной или курицей.

333 С КОФЕ

Сократите объем колы до 500 мл и добавьте 180 мл свежеприготовленного эспрессо к остальным ингредиентам.

Подавать: со стейками, грудинкой, говяжьими ребрышками или свиной.

334 С ПОРТЕРОМ

Увеличьте объем протертых помидоров до 425 мл, сократите объем колы до 110 мл и добавьте 280 мл портера. (Фото сверху.)

Подавать: с жареными на гриле или барбекю стейками, ребрышками, бараниной.

335 ОСТРЫЙ

В основной рецепт добавьте 1–2 мелко нарезанных перца чили, консервированных и 2 ч. л. соуса с остальными ингредиентами.

Подавать: с натертой специями и жареной на барбекю свиной вырезкой, ребрышками, стейками из говядины или молодой баранины, бургерами или курицей.

336 С ЧИЛИ И ШОКОЛАДОМ

Добавьте 55 г измельченного 80% темного шоколада в острый соус-барбекю, пока тот горячий.

Подавать: с курицей, говяжьей, свиной или энчиладами.

337 Соус пири-пири

Этот острый соус с чили — один из самых знаменитых кулинарных шедевров, приславших к нам из Португалии.

ИНГРЕДИЕНТЫ

6–8 крупных красных перцев чили, например халапеньо, очищенных от семян (при желании) и крупно нарезанных
60 мл лимонного сока
10 мл солодового или белого винного уксуса
2 ч. л. темно-коричневого сахарного песка
75 мл оливкового масла extra virgin

2 крупных зубчика чеснока, крупно нарезанного
½ ч. л. очищенного и натертого имбиря
½ ст. л. паприки
1 ч. л. орегано
½ ч. л. соли

ВЫХОД: 240 мл
можно хранить до 1 месяца в холодильнике в закрытой емкости.

Соедините все ингредиенты в блендере. Перемешайте перед использованием, так как этот соус склонен расслаиваться.

Подавать: с мясом домашней птицы, блюдами, приготовленными на барбекю, яйцами-пашот и омлетом.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Этот соус до подачи на стол стоит выдержать несколько дней. Подержите его в холодильнике 2–4 дня в закрытой банке и перемешайте перед подачей.

Вариации

338 С ЛИМОНОМ

Добавьте натертую цедру 1 лимона в готовый соус.
Подавать: с курицей; бургерами с курицей или индейкой; с рыбой.

339 С ПЕЧЕНЫМ ЧИЛИ

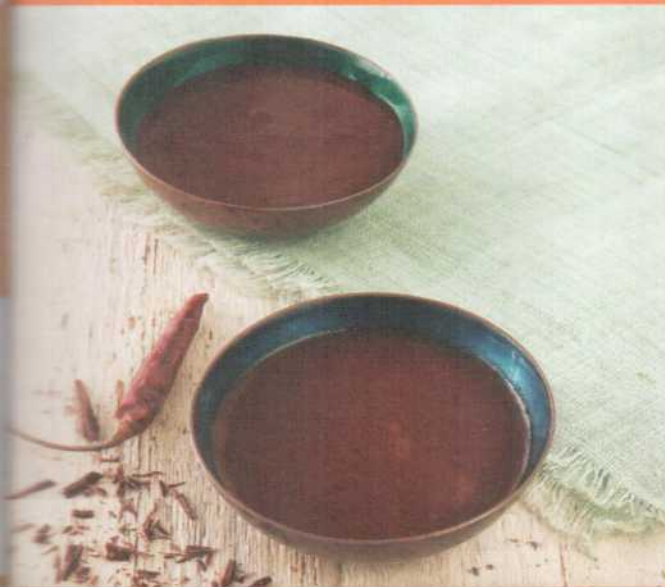
Партиями запеките 10 крупных перцев чили на открытом огне, используя газовую горелку, либо на решетке, чтобы кожица почернела и запузырилась. Очистите, удалите стебли, вычистите семена (при желании), затем крупно нарежьте и используйте вместо свежих чили.

Подавать: с жареными на гриле стейками, бараниной, курицей, бургерами или колбасками.

340 С ТРАВАМИ

Вместо сушеного орегано добавьте в блендер к остальным ингредиентам по 2 ст. л. свежих листьев петрушки и кинзы и 1 ст. л. свежего орегано. Такой соус можно хранить в холодильнике не больше недели.

Подавать: с рыбой, имеющей плотное мясо, например семгой, рыбой-меч или тунцом, либо с жирной рыбой, например скумбрией и сардинами.



КЕТЧУПЫ И ТОМАТНЫЕ СОУСЫ

341 Классический томатный соус

Это базовый томатный соус, на основе которого готовится так много прекрасных блюд. Как любой рецепт, построенный на небольшом количестве качественных ингредиентов, этот соус требует хорошего оливкового масла и самых сладких помидоров. При желании подайте на стол свеженатертый пармезан.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 луковица средних размеров, очищенная и мелко нарезанная
- 1 крупная морковь, очищенная и мелко нарезанная
- 1 крупный стебель сельдерея, мелко нарезанный
- 60 мл оливкового масла extra virgin
- 450 г очищенных от кожицы и семян свежих помидоров или 400 г консервированных помидоров, с соком
- Морская соль и свежемолотый черный перец

ВЫХОД: соус в объеме, достаточном для 450 г сухих макарон

Нагрейте масло в кастрюле с толстым дном, добавьте лук, морковь и сельдерей. Готовьте, помешивая, пока лук не станет прозрачным, а овощи мягкими. Положите помидоры. Накройте крышкой и уваривайте в течение 30 минут, регулярно помешивая. Приправьте солью и перцем.

Подавать: с пастой.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Когда сливаете готовую пасту перед тем, как подать ее с этим соусом, оставьте чашку воды из-под пасты, как это делают итальянцы. Ею при необходимости можно разбавить соус, когда запрашиваете пасту.

342 С ЧЕСНОКОМ

Вместо лука, моркови и сельдерея возьмите 1–2 очищенных зубчика чеснока (раздавленных, чтобы получить максимум вкуса, или целых, чтобы блюдо было мягким). Обжарьте чеснок на медленном огне в масле до чесночного аромата. Далее делайте все по рецепту.

Подавать: с пастой или полентой, рыбой или курицей, пиццей.

343 С МОЦАРЕЛЛОЙ

Приготовьте соус. Как только снимете его с огня, добавьте шарик моцареллы, нарезанный кубиками, и дайте сыру расплавиться, а потом подавайте на стол.

Подавать: с некрупной пастой, например ригатони, пенне или фузилли.

344 С АНЧОУСАМИ

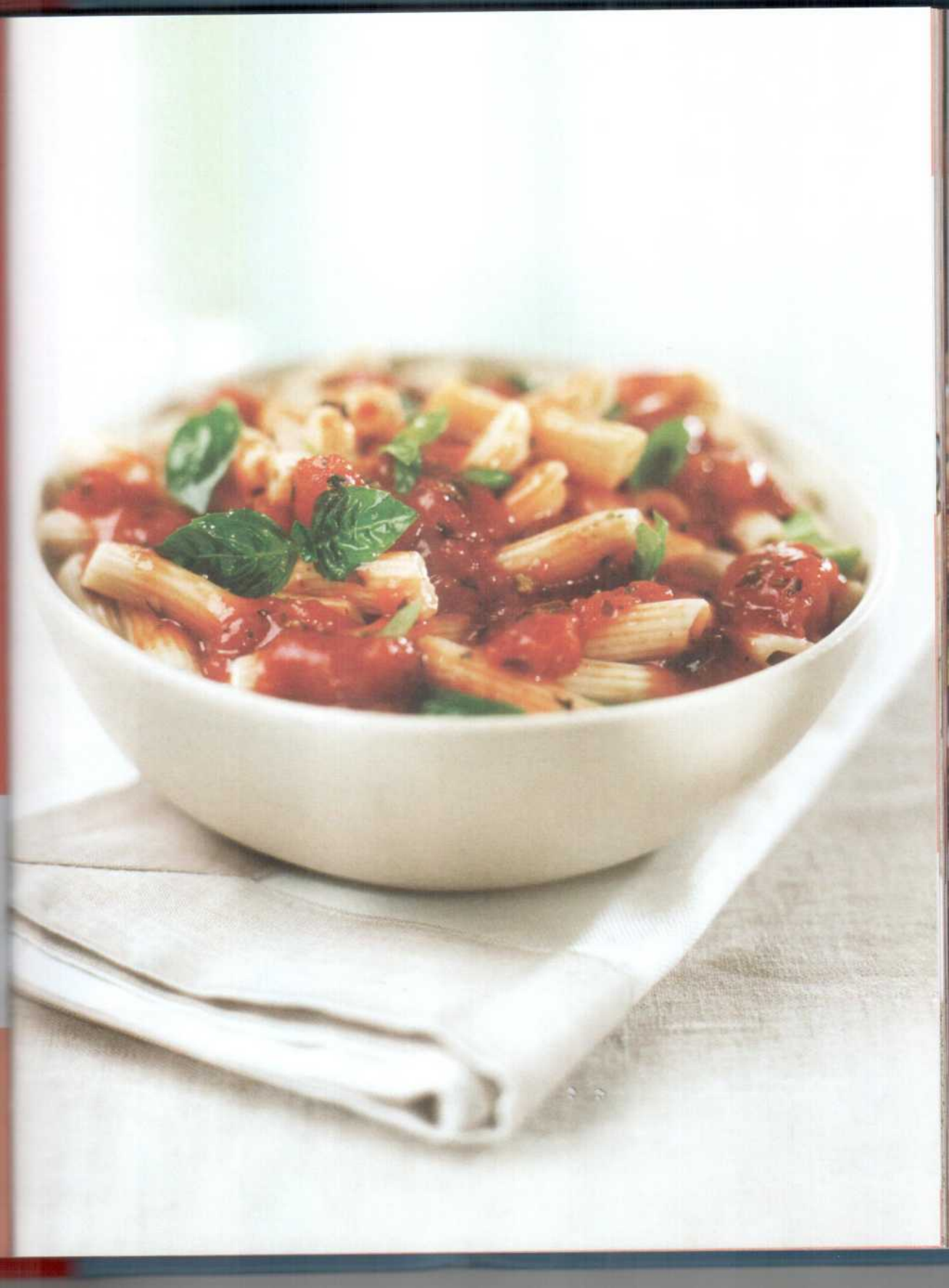
Обсушите и мелко нарежьте 55 г филе анчоусов в масле. Положите в соус за 10 минут до готовности.

Подавать: со спагетти, лингвине и другими длинными сортами пасты.

345 С КРАБОВЫМ МЯСОМ

Добавьте 200 г вареного крупным куском крабового мяса в готовый соус и нагревайте, пока не закипит, затем добавьте 2 ст. л. нарезанного свежего шнитта.

Подавать: с пастой, например спагетти, лингвине или феттучини.



Вариации



346 С ПАНЧЕТТОЙ

Поджарьте на сухой сковороде 110–170 г нарезанной кубиками панчетты, чтобы она стала коричневой и хрустящей, обсушите и добавьте в соус с горстью тертого пармезана.

Подавать: с лингвине, феттучини или паппарделле.

349 С РИКОТТОЙ

Добавьте 2–3 ст. л. рикотты и горсть тертого пармезана в готовый соус.

Подавать: с пастой с печеными овощами, жареными на гриле или сковороде креветками либо курицей, с ньокки.

347 С МАСКАРПОНЕ

Добавьте 2–3 ст. л. маскарпоне, чтобы придать соусу восхитительный сливочный вкус.

Подавать: с жаренной на гриле или сковороде либо запеченной курицей, с пастой с креветками, курицей или запечеными овощами.

350 С РИКОТТОЙ И ТУНЦОМ

Добавьте 170 г консервированного тунца (слив жидкость) в томатный соус с рикоттой за 5 минут до конца готовки. Время от времени помешивайте, однако постарайтесь не сильно ломать рыбу.

Подавать: с запеканкой из пасты с соусом бешамель, сделанной из крупных «ракушек», каннелони или листов лазаньи.

348 С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

Добавьте 200 г тонко нарезанных кусочков копченой семги в готовый томатный соус с маскарпоне.

Подавать: с короткой пастой, например ригатони и пенне, или другими видами пасты, например, фарфалле.



351 Томатный соус с рыбой

Возьмите рыбу, которая выдерживает длительную готовку, не теряя во вкусе и текстуре, например рыбу-меч, и различные сорта белой рыбы, которая легко слонится. Так вы получите две различные текстуры в одном блюде.

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 мл оливкового масла	2 филе трески, нарезанные кубиками
2 зубчика чеснока, мелко нарезанного	30–45 мл сухого белого вина
2–3 ст.л. нарезанной свежей петрушки	300 мл протертых через сито помидоров
¼ сушеного красного перца чили	Морская соль и черный перец
1 стейк рыбы-меч, нарезанный кубиками	ВЫХОД: соус для 450 г сухой пасты

Нагрейте оливковое масло в сковороде, положите чеснок, петрушку и чили, обжаривайте на слабом огне в течение 5 минут. Уберите чили. Положите рыбу и жарьте ее 3 минуты, аккуратно помешивая, затем влейте вино. Тушите 2 минуты, чтобы выпарился спирт, положите помидоры. Перемешайте, приправьте и уваривайте в течение 15 минут, чтобы соус стал густым и глянцевитым.

Подавать: с пастой. Украсить нарезанной свежей мятой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Когда готовите, не старайтесь сохранить кубики рыбы совершенно целыми. Пусть часть их сломается, поскольку это позволит соусу загустеть, а вкусовым оттенкам — перемешаться.



Вариации

352 С МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ

Замените рыбу-меч и треску на 8 крупных морских гребешков, разрезанных на 4 части. Уваривайте соус в течение 5 минут.

Подавать: с пенне или макаронами.

353 ОЧЕНЬ ОСТРЫЙ

Увеличьте количество перца чили — возьмите 1 целый сушеный красный чили или аналогичный объем порошка.

Подавать: со спагетти или феттучине.

354 С МИДИЯМИ

Добавьте 12 отваренных и очищенных мидий в соус примерно в середине процесса приготовления.

Подавать: со спагетти или лингунне.

355 Соус с печеными томатами и рикоттой

Запеченные томаты отличаются более насыщенным и сладким вкусом. Этот соус, отличающийся сложной вкусовой палитрой, насыщен томатным вкусом и обладает восхитительной кремовой текстурой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг. сливовидных помидоров, очищенных от семян и разрезанных пополам в длину	1 средняя луковица, мелко нарезанная
45 мл оливкового масла	75 мл сухого белого вина
3 веточки тимьяна	170 г сыра рикотта из цельного молока
Соль и черный перец	ВЫХОД: 4 порции по 340 г хорошо пропитанной пасты

Нагрейте духовку до 210°С. Разложите томаты кожейцей вниз в один слой на противне. Сбрызните 2 ст. л. оливкового масла и добавьте тимьян. Щедро посолите и поперчите. Запекайте на верхнем ярусе в духовке в течение 1 часа, пока помидоры не станут мягкими и сморщенными. Дайте немного остыть, уберите тимьян, очистите помидоры, нарежьте мякоть.

В оставшемся масле пожарьте, помешивая, лук до прозрачности. Добавьте вино и уваривайте, пока жидкость почти полностью не испарится. Положите нарезанные помидоры и тушите, время от времени помешивая, в течение 15 минут, чтобы получить очень густой соус. Добавьте рикотту, так чтобы она полностью перемешалась с помидорами. Поварите еще несколько минут и приправьте по вкусу солью и перцем. Тут же подавайте на стол. (Фото справа сверху.)

Подавать: с короткой пастой, например пенне, фузилли или ригатони.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы готовите этот соус для человека, который не переваривает молочный белок, но может есть козий сыр (как многие с непереносимостью лактозы), замените рикотту на мягкий молодой козий сыр, например *фромаж-блан*.

Вариации

356 С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Запеките срезанные соцветия половины небольшого кочана цветной капусты, сбрызнув их оливковым маслом и приправив солью, перцем и сушеными хлопьями чили, чтобы они стали мягкими и коричневыми. Положите в томатный соус перед добавлением рикотты.

Подавать: со стейком, жаренной в масле или на гриле курицей; либо используйте в запеканках с короткими видами пасты.

357 С ОЛИВКАМИ КАЛАМАТА И ФЕТТОЙ

Положите 3 ст. л. нарезанных оливок каламата без косточки в загустевший томатный соус и замените рикотту на 110 г раскрошенной феты.

Подавать: с ньокки, короткой пастой или мягкой полентой.

358 С КОЛБАСКАМИ

Измельчите мясо 2–3 пряных колбасок в итальянском стиле. Обжаривайте в оливковом масле до коричневого цвета, постарайтесь приготовить мясо, измельчив его как можно больше. Обсушите на бумажном кухонном полотенце и положите в томатный соус прежде чем добавлять рикотту.

Подавать: с тальятелле, папарделле или феттучини.

359 С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

Добавьте 140 г слитой и промытой консервированной белой фасоли в загустевший томатный соус, прежде чем класть рикотту.

Подавать: с рожками, ньокки или мягкой полентой.

360 С БАКЛАЖАНОМ

Обжарьте в оливковом масле до мягкости 1 небольшой баклажан (или половину среднего), нарезанный кубиками. Приправьте солью и перцем, отставьте в сторону. Добавьте в загустевший томатный соус (перед сыром), затем уваривайте пару минут. Положите рикотту и далее следуйте рецепту. *(Фото в центре.)*

Подавать: с короткой пастой, например пенне или ригатони, с «ракушками».

361 СОУС С МОЛЛЮСКАМИ «ДЪЯВОЛЬСКИЙ»

Замените рикотту на 2 банки нарезанных моллюсков и щедрую щепотку хлопьев сушеного перца чили. Уваривайте 5–10 минут, пока соус не загустеет, затем положите 2 ст. л. нарезанных свежих листьев петрушки и подавайте на стол. *(Фото внизу.)*

Подавать: со спагетти, лингвине или феттучини.



362 «Летний» томатный соус без готовки

Этот простой соус из свежих помидоров итальянцы традиционно готовят летом, когда слишком жарко, чтобы проводить время на кухне.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 крупных зрелых помидоров, очищенных от кожицы и семян	базилика, порванных руками
1 зубчик чеснока, раздавленный или растертый	Морская соль и черный перец
2 ст.л. мелко нарезанных листьев свежей петрушки	120 мл оливкового масла extra virgin (при желании можно больше)
9 листиков свежего	ВЫХОД: соус примерно для 450 г сухих спагетти

Крупно нарежьте помидоры и положите их в миску вместе с чесноком, петрушкой, базиликом, солью и перцем. Перемешайте с маслом и дайте постоять под крышкой как минимум в течение часа, желательно не в холодильнике. (Фото вверху.)

Подавать: с горячими спагетти al dente, при желании добавив еще масла.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если рвать базилик руками, а не резать ножом, все ароматические, богатые палитрой вкусов масла сохраняются в листьях, а значит, и в соусе. Если вы все же решили резать базилик, возьмите самый острый нож, что у вас есть, используйте уверенные, четкие движения, чтобы нарезать листья чисто. Под тупым или зазубренным ножом масла вытекут на разделочную доску вместо того, чтобы остаться в листьях.

Вариации

363 С РИКОТТОЙ

Добавьте 3 ст.л. рикотты, когда перемешиваете соус с пастой.

Подавать: с горячими спагетти.

364 С МАСЛИЦАМИ

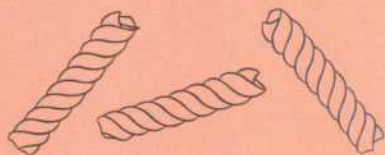
Положите горсть крупно нарезанных маслин без косточки в соус, прежде чем настаивать его.

Подавать: с горячей пастой.

365 С КАПЕРСАМИ

Замените базилик на большую столовую ложку промытых и обсушенных каперсов, крупно нарезанных.

Подавать: с горячей пастой.



366 С ПЕСТО

Замените свежий базилик на 2–3 ст. л. песто с базиликом, тщательно перемешайте соус.

Подавать: с горячими спагетти, лингвине или букатини.

367 С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

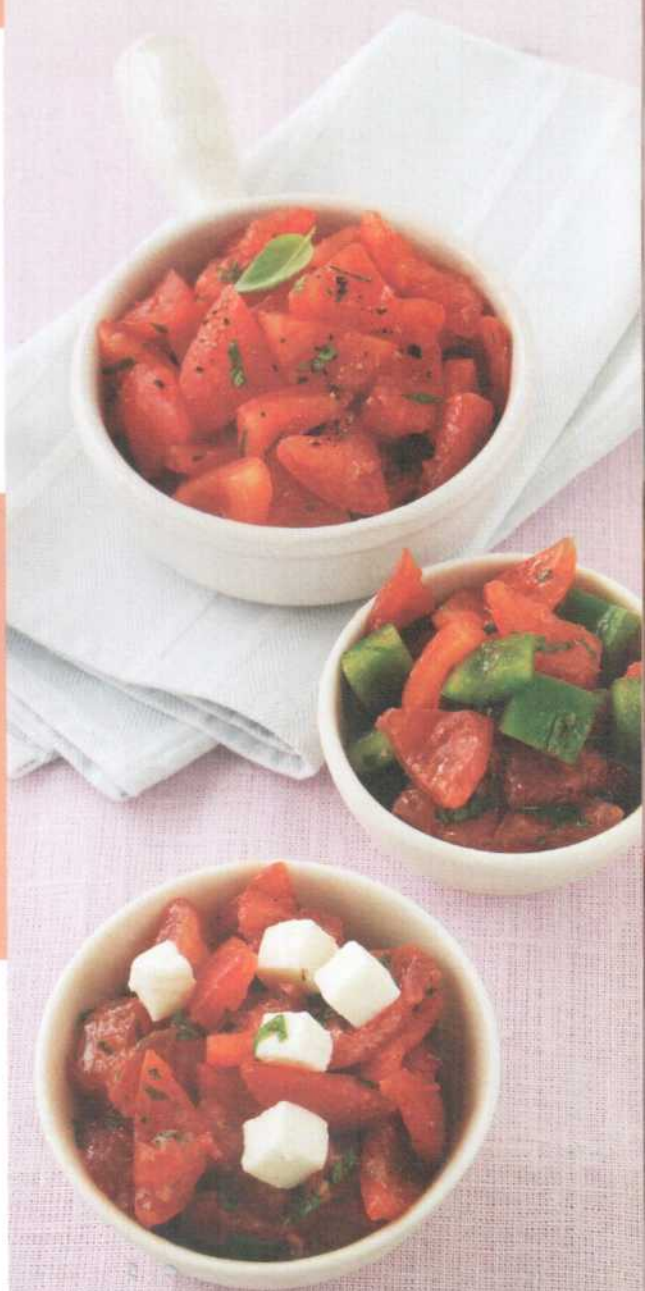
Положите очищенный от семян зеленый перец, нарезанный мелкими кубиками в соус, прежде чем настаивать его. *(Фото в центре.)*

Подавать: с горячей пастой.

368 С МОЦАРЕЛЛОЙ

Положите горсть кубиков моцареллы, когда будете смешивать пасту и соус. *(Фото внизу.)*

Подавать: с горячими спагетти.



369 Классический соус болоньезе

Это классический рецепт густого мясного соуса из города Болоньи. Здесь используется чуть-чуть томатной пасты и несколько сортов мелко порубленного мяса, отчего соус по текстуре похож на рагу.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г свиного филе без кости	15 мл томатной пасты, разведенной
100 г говядины без кости	120 мл горячей воды
100 г прошутто	Соль и черный перец
120 г сливочного масла	180 мл горячего говяжьего бульона (см. стр. 18) или воды
1 морковь, мелко нарезанная	Свеженатертый пармезан для подачи на стол
1 стебель сельдерея, мелко нарезанный	ВЫХОД: соус для 400 г пасты
1 луковица, мелко нарезанная	
70 г панчетты или бекона, мелко нарезанные	

Мелко нарежьте мясо ножом. В большой сковороде с толстым дном растопите половину масла, положите туда все овощи и панчетту или бекон и готовьте 5–6 минут, помешивая, на медленном огне. Добавьте нарезанное мясо и обжаривайте до коричневого цвета. Положите разведенную томатную пасту. Приправьте солью и перцем. Тщательно перемешайте, накройте крышкой и осторожно уваривайте в течение примерно 2 часов. Следите, чтобы жидкость не выкипела, часто помешивайте и при необходимости доливайте воду или бульон. Через часа два, когда мясо станет мягким, добавьте оставшееся масло и перемешайте. Снимите с огня. Соус уже можно использовать, однако если он постоит и будет нагрет повторно, он станет вкуснее.

Подавать: с горячей пастой и свеженатертым пармезаном.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы сэкономить время, попросите мясника нарубить вам мясо. Старайтесь не покупать готовый фарш, поскольку он будет уступать по качеству мясу, которое вы купите целым куском и попросите измельчить.

Вариации

370 СО СЛИВКАМИ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Поджарьте 240 мл мелко нарезанной куриной печени в масле до готовности. Положите в соус в конце готовки вместе с 3 ст. л. жирных сливок.

Подавать: с талянтеалле; или использовать в лазанье.

371 С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОРЦИЕЙ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША

Добавьте 450 г говяжьего фарша в сковороду к остальному мясу и 400 г нарезанных консервированных помидоров к томатной пасте.

Подавать: с паппарделле.

372 С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОРЦИЕЙ СВИНОГО ФАРША

Добавьте 450 г свиного фарша в сковороду к остальному мясу и 400 г нарезанных консервированных помидоров к томатной пасте.

Подавать: со спагетти или феттучине.

Не ограничивайтесь одной пастой — попробуйте болоньезе с печеным картофелем

373 С КОЛБАСКАМИ И ГРИБАМИ

Замените свинину, говядину и прошутто на 4 итальянские колбаски, очищенные от шкурки и измельченные, и горсть сухих белых грибов, замоченных в воде на 30 минут, а потом обсушенных и нарезанных. Процедите через сито воду от грибов и добавьте ее в сковороду к бульону.

Подавать: с пенне или ригатони.

374 С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Положите свежий или замороженный и оттаявший горошек в тушщийся на медленном огне соус где-то в середине готовки.

Подавать: с пенне или ригатони.

375 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте ½ ч. л. хлопьев сушеного чили в кастрюлю с томатной пастой.

Подавать: со спагетти или феттучини.

376 С КРАСНЫМ ВИНОМ

Разведите томатную пасту 140 мл красного вина вместо воды.

Подавать: со спагетти; или использовать в лазанье.

377 С КАШТАНАМИ И СЛИВКАМИ

Добавьте 60 мл жирных сливок за 10 минут до окончания готовки. Перед подачей на стол положите 55 г крупно нарезанных готовых каштанов.

Подавать: со свежей яичной пастой, например феттучини или тальятелле.

378 С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Примерно за 15 минут до конца готовки добавьте 100 г слитой и промытой консервированной зеленой чечевицы.

Подавать: с рисом, мягкой полентой, печеным картофелем или пастушьим пирогом.

349 Томатный кетчуп

Этот домашний кетчуп так хорош, что почти затмевает самый популярный покупной соус в мире. Он чуть острее, в нем меньше сахара, и он куда свежее, чем его знаменитый тезка!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 средняя луковица, нарезанная
- 1 небольшой стебель сельдерея, очищенный и нарезанный
- 1 небольшая морковь, нарезанная
- 1 кг спелых помидоров, очищенных от семян и крупно нарезанных
- 450 г консервированных очищенных помидоров, слитых и крупно нарезанных (сохраните сок)
- 60 мл томатной пасты
- 2 зубчика чеснока, нарезанных
- Соль
- 180 мл красного винного уксуса
- 1 ч.л. черного перца горошком
- 1 ч.л. семян кориандра
- ½ палочки корицы
- 1 щепотка тертого мускатного ореха
- 4 зерна горчичного перца
- 6 бутончиков гвоздики
- 6 ст.л. светло-коричневого сахарного песка
- ½ ч.л. горчичного порошка
- ½ ч.л. паприки
- 1 ч.л. кукурузной муки

ВЫХОД: 560 мл
Можно хранить до 2 месяцев в холодильнике, в плотно закрытом контейнере или бутылке.

Положите лук, сельдерей, морковь, помидоры, томатную пасту и чеснок в большую кастрюлю, куда налито 160 мл сока от консервированных помидоров или воды. Добавьте щедрую щепотку соли, доведите до кипения. Уваривайте на медленном огне в течение 50 минут — 1 часа, время от времени помешивая, и давите помидоры, чтобы в итоге получить густую сочную массу.

Тем временем налейте уксус в кастрюлю с кукурузной мукой, целыми специями и лавровыми листьями, нагревайте на медленном огне 10 минут. Отставьте в сторону.

Переложите тушеные помидоры и овощи в блендер, измельчите так, чтобы получить однородное густое пюре.

Процедите томатно-овощное пюре через нейлоновое сито при помощи деревянной ложки в чистую кастрюлю. Соскребите томатную массу со стенок сита, чтобы собрать как можно больше будущего соуса. Выбросьте оставшуюся кожуру, семена и твердые фрагменты.

Процедите настоявшийся уксус, чтобы удалить все специи, и добавьте его к томатной массе в кастрюле вместе с томатной пастой. Добавьте сахар, горчичный порошок и паприку; доведите до кипения на среднем огне, время от времени помешивая. Убавьте нагрев и уваривайте на медленном огне 5–10 минут. Будьте осторожны: кетчуп брызгается.

Соедините кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды и тщательно перемешайте. Добавьте к кетчупу и проварите его еще несколько минут, постоянно помешивая (так меньше брызг), пока соус не загустеет. Снимите с огня и посолите по вкусу.

Подавать: с приготовленными на барбекю блюдами, яйцами, чипсами, рыбой или морепродуктами в кляре или сухарях, куриными нагетсами или кусочками в панировке.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы кетчуп хранился дольше, горячий соус при помощи воронки разлейте по стерилизованным бутылкам и банкам. Протрите горлышки бутылок и банок чистой тряпкой, затем плотно закройте, полностью охладите и пометьте. Так их можно хранить до полутора. После открытия держите в холодильнике.



Вариации

380 С СЫЧУАНЬСКИМ ПЕРЦЕМ И АНИСОМ

Не используйте кориандр, гвоздику и гвоздичный перец. Положите в настаиваемый уксус 2 звездочки аниса и 1 ст. л. сычуаньского перца, предварительно обжаренного на сухой сковороде до появления аромата, а затем размолотого.

Подавать: с жаренной на гриле или барбекю домашней птицей, стейком или бургерами.

383 С ЧЕСНОКОМ И КАПЕРСАМИ

Увеличьте количество чеснока до 4 зубчиков и добавьте 4 ст. л. мелко нарезанных каперсов в готовый соус.

Подавать: с рыбой в кляре или панировке, креветками, крупными креветками в панировке или кальмарами.

381 С ФИНИКАМИ

Уменьшите количество сахара до 2 ст. л. Замочите 85 г очищенных от кожицы фиников в только что закипевшей воде на 15–20 минут, чтобы они стали мягкими. Слейте воду, крупно порежьте финики, измельчите блендером в однородную массу, которую добавляете к соусу вместе с уксусом и сахаром.

Подавать: с хот-догами и бургерами, с жаренной на гриле или барбекю курицей, свинными отбивными, стейками из говядины или баранины.

384 С ЖЕЛТЫМИ ПОМИДОРАМИ И ОРЕГАНО

Замените свежие красные помидоры и консервированные сливовидные томаты на 85 г свежих желтых помидоров и добавьте небольшой пучок свежего орегано, со стеблем и листьями, в кастрюлю с помидорами и овощами в самом начале готовки.

Подавать: с жаренной на барбекю или гриле рыбой, креветками, курицей или индейкой.

382 ОСТРЫЙ БУРБОН

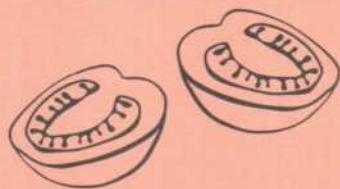
Добавьте 110 мл бурбона в протертую томатную массу, прежде чем уваривать ее.

Подавать: с бургерами с курицей, индейкой или говядиной, острыми свежими или копчеными колбасками или чипсами.

385 С ПЕЧЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

На ~~очень~~ сильном гриле дайте слегка обуглиться 1 кг красных сливовидных помидоров, время от времени поворачивая их так, чтобы кожица пошла пузырями со всех сторон. Замените 85 мл красного винного уксуса на бальзамический. Добавьте каплю жидкого дыма.

Подавать: со стейками, свинными отбивными, печеными овощами, колбасками или сэндвичами.



386 С БАЗИЛИКОМ

Добавьте 1 пучок базилика, крупно нарезанного (с листьями и стеблями), в кастрюлю с помидорами и овощами в начале готовки.

Подавать: с рыбой в кляре или панировке, кальмарами и курицей; или использовать в качестве спреда для куриных сэндвичей и роллов.

387 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте 2 ч. л. измельченного сухого чили к помидорам и овощам в начале готовки. Для дополнительной остроты положите 1–2 ч. л. острого соуса к протертой томатной массе перед увариванием.

Подавать: с жареными вонтонами, спринг-роллами или острыми куриными крылышками; либо использовать вместо обычного кетчупа.

388 С ЧИЛИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Положите 2 красных перца в сковороду к помидорам и овощам, когда готовите томатный кетчуп с чили.

Подавать: с бургерами, тефтелями из молодой баранины, чипсами из батата или колбасками.



389 Томатный соус по-тунисски

В основе этого соуса лежит знаменитое тунисское блюдо, где яйца-пашот готовятся в очень пряном томатном соусе. Иногда сюда кладут картофель, иногда — баклажаны; либо его можно подать просто так — с одними только яйцами в мешочек, залитыми соусом и посыпанными свежей зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла	15 мл томатной пасты
1 средняя луковица, мелко нарубленная	1 ч.л. молотого кумина (зиры)
3 зубчика чеснока, мелко нарезанных	1 ч.л. паприки
2 средних красных перца, очищенных от семян и нарезанных кубиками	½ ч.л. куркумы
Соль и черный перец	300 мл протертых через сито помидоров
2 ст.л. хариссы	200 мл размятых консервированных помидоров

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте масло в большой кастрюле с толстым дном на среднем огне и положите лук. Обжаривайте 5–6 минут до мягкости. Добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, в течение 1 минуты. Положите нарезанный кубиками перец с щедрой щепоткой соли и перца, готовьте 8–10 минут, чтобы перец стал мягким. Добавьте хариссу, томатную пасту и молотые специи; готовьте, помешивая, в течение 2 минут, затем положите помидоры. Убавьте огонь и уваривайте, время от времени помешивая, 15 минут, чтобы соус загустел и сильно уменьшился в объеме. Попробуйте, при необходимости добавьте приправ. (Фото сверху справа.)

Подавать: с рисом, орзо, стейками, курицей-гриль, яичницей или яйцами-пашот.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Хариссу — острую и пряную североафриканскую приправу — продают в этнических отделах большинства супермаркетов. Домашний вариант можно приготовить по рецепту со стр. 100.

Вариации

390 С БАМИЕЙ И НУТОМ

Пожарьте 225 г нарезанной бамии в небольшом количестве оливкового масла на очень горячей сковороде, чтобы она зарумянилась и стала мягкой. Приправьте солью, отставьте в сторону. Добавьте к соусу 85 г слитого и промытого консервированного нута в последние 10 минут готовки.

Подавать: с рисом, орзо, курицей, красным мясом.

391 С БАТАТОМ

Добавьте к помидорам один средний батат, нарезанный кубиками. Прежде чем снимать соус с огня, убедитесь, что батат готов. Положите в готовый соус 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки.

Подавать: с рисом, хлебом по-деревенски, стейками, курицей-гриль или грибами портобелло.

392 С АРТИШОКАМИ И ЗЕЛеныМИ ОЛИВКАМИ

Положите 110 г нарезанных консервированных сердцевин артишока и 3 ст. л. мелко нарезанных оливок без косточки в последние 10 минут готовки соуса.

Подавать: с тостами из брускетты, мягкой полентой, жаренным на гриле или запеченным мясом, рыбой типа пикши, трески или морского черта.

393 С ЙОГУРТОМ И ГРИБАМИ

Добавьте 225 г нарезанных подберезовиков или белых грибов, обжаренных в небольшом количестве сливочного масла до золотистого цвета и мягкости, в готовый соус с 3 ст. л. густого йогурта без добавок. Тщательно перемешайте, осторожно уваривайте в течение 1 минуты, затем снимите с огня.

Подавать: с тостами, яйцами или яичной лапшой со сливочным маслом.

394 С САДОВЫМИ БОБАМИ

Добавьте 150 г свежочищенных садовых бобов в сковороду в последние 5–7 минут готовки.

(Фото в центре.)

Подавать: с яйцами или медальонами из говядины, телятины или свинины.

395 С КРЕВЕТКАМИ

Добавьте 16 очищенных и промытых сырых креветок среднего размера в соус в последние 3–4 минуты готовки. Снимите кастрюлю с плиты, как только креветки будут готовы. Добавьте 2 ст. л. мелко нарезанных листьев кинзы.

Подавать: с пастой, ньокки или рисом.



396 Кетчуп карри

В Берлине этот пикантный кетчуп является обязательным сопровождением к одному из самых любимых уличных блюд — карривурсту. Так называется нарезанная и жаренная на гриле или вареная колбаска, смазанная соусом на основе кетчупа и карри и посыпанная щепоткой кайенского перца.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл растительного или рапсового масла	½ ч.л. горчичного порошка
1 средняя луковица, мелко нарезанная	¼ ч.л. молотого гвоздичного перца
2 ст.л. порошка карри	450 мл резаных консервированных помидоров
½ ст.л. паприки	110 г сахарного песка
½ ч.л. копченой паприки	70 мл яблочного уксуса
¼ ч.л. чесночной соли	Соль
¼–½ ч.л. кайенского перца (в зависимости от желаемой остроты)	

ВЫХОД: 400 мл

Хранится в холодильнике до 1 месяца.

Нагрейте масло на среднем огне в кастрюле среднего размера. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая, до мягкости и прозрачности, около 5–6 минут. Добавьте порошок карри и молотые специи. Готовьте, помешивая, 1 минуту. Положите помидоры, сахар, уксус и ¼ ч.л. соли. Уваривайте, время от времени помешивая, пока соус не станет очень густым, в течение 30 минут. Переложите в блендер или кухонный комбайн, пюрируйте в однородную массу. Подавайте горячим или теплым.

Подавать: с колбасками, бургерами либо в качестве дипа к чипсам или жаренному на гриле или барбекю мясу и птице.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Поэкспериментируйте с этим кетчупом, меняя набор специй или количество порошка карри.

Вариации

397 С ТАМАРИНДОМ

Уменьшите объем яблочного уксуса до 55 мл и добавьте 1 столовую ложку с горкой тамаρινдовой пасты к остальным ингредиентам.

Подавать: с жареными на гриле, в панировке или кляре рыбе либо морепродуктами.

398 С ЧЕРНОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Обжарьте 1½ ст. л. семян черной горчицы в небольшом количестве растительного или рапсового масла на небольшой сковороде, пока семена не начнут шелкать. Добавьте в готовый кетчуп.

Подавать: с жаренной на гриле курицей, рыбой или морепродуктами.

399 С КИНЗОЙ И МАЙОНЕЗОМ

Смешайте 60 мл кетчупа карри и 6 ст. л. майонеза вместе с 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей кинзы.

Подавать: с сэндвичами, бургерами, чипсами.

400 Банановый кетчуп

Не пугайтесь такого названия. Этот соус очень вкусный, и да, его готовят из бананов с небольшим количеством помидоров. Эта сладкая и пряная приправа добавит экзотических оттенков вашему следующему барбекю.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл растительного или рапсового масла
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока, нарезанных
½ красного перца чили, очищенного от семян и нарезанного
½ ч. л. очищенного и мелко натертого имбиря
3 средних, очень спелых и сладких банана, размятых
2 ст. л. томатного пюре

¼ ч. л. молотого гвоздичного перца
¼ ч. л. молотой корицы
¼ ч. л. копченой паприки
¼ ч. л. молотой куркумы
85 мл яблочного уксуса
3 ст. л. (45 мл) темного меда
5 мл соуса ворчестер
15 мл соевого соуса
Соль

ВЫХОД: около 480 мл
Хранится в холодильнике в закрытом контейнере или бутылке в течение 2 недель.

Нагрейте масло на среднем огне в кастрюле средних размеров. Положите лук и обжаривайте, помешивая, до мягкости и прозрачности, в течение 5–6 минут. Добавьте чеснок, чили и имбирь; готовьте в течение 30 секунд — 1 минуты.

Положите остальные ингредиенты и налейте 60 мл воды. Уваривайте 15 минут, время от времени помешивая, чтобы соус загустел и потемнел. Переложите в блендер, пюрируйте в однородную массу. Получится густой кетчуп, который можно класть ложкой. Если хотите сделать его пожиже, разведите горячей водой, добавая ее по 1 ст. л. Посолите по вкусу.

Подавать: с бургерами с курицей, индейкой или говядиной, стейками или свиными отбивными.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы быстро и аккуратно размять спелые бананы, сильными движениями «промассируйте» мякоть через шкурку так, чтобы раздавить ее, не повреждая кожуру. Затем раскройте кожуру и выберите ложкой либо выдавите мятую мякоть.

Вариации

401 С КАДЖУНСКИМИ СПЕЦИЯМИ

Замените гвоздичный перец, корицу, чеснок и копченую паприку на ½ ч. л. сладкой паприки, ½ ч. л. молотого кайенского перца, ½ ч. л. сушеных листьев тимьяна, ½ ч. л. сушеного орегано и ¼ ч. л. чесночного порошка.

Подавать: с бургерами, колбасками или стейками.

402 С ИНЖИРОМ

Добавьте 60 мл нарезанного кубиками, очищенного от ножек мягкого сушеного инжира к размятым бананам.

Подавать: с жареными на гриле или барбекю стейками из говядины или баранины, курицей, свиным филе или отбивными.

403 С РОМОМ

Добавьте 30 мл рома к размятым бананам.

Подавать: с бургерами или кебабами, жареной на гриле или барбекю свиной или стейками, жареными на гриле стейками из рыбы-меч или тунца.

КИСЛЫЕ ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

404 Апельсиново-клюквенный соус

Осенью или зимой ни одна праздничная трапеза не будет полной без миски клюквенного соуса. Но зачем покупать готовую приправу в супермаркете, когда так легко приготовить домашнюю? Для самого простого рецепта нужны всего 3 компонента, а итог намного вкуснее соуса из любой магазинной банки.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мелко натертая цедра
и сок 1 апельсина
(пулочного)
80–120 г сахарного песка
225 г свежей или
замороженной клюквы

ВЫХОД: 225 мл

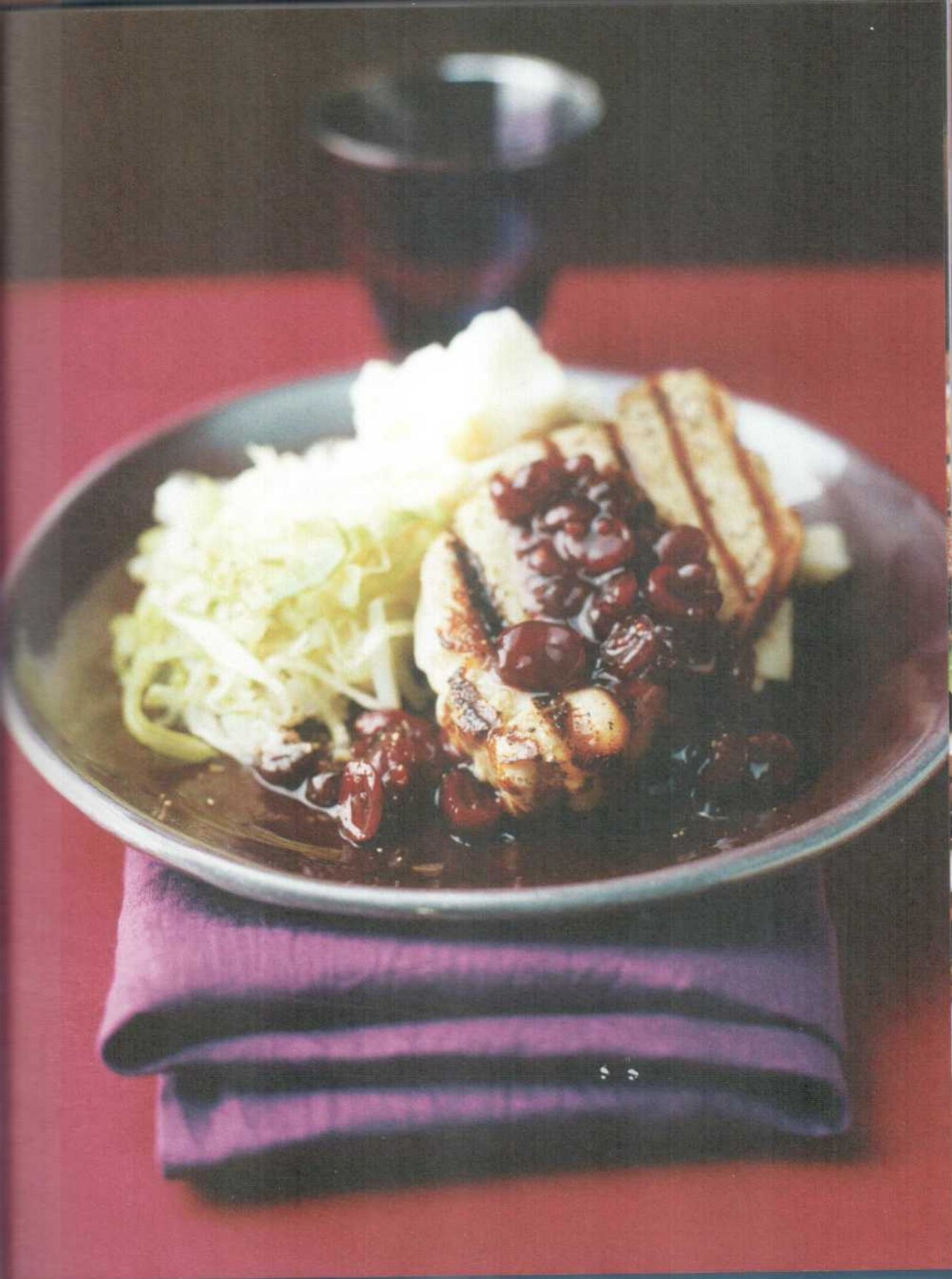
Поместите апельсиновую цедру, сок и сахар в среднюю кастрюлю с толстым дном, поставьте ее на средний огонь и готовьте, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Добавьте клюкву, доведите до кипения, затем уменьшите нагрев и уваривайте, помешивая, чтобы клюква лопнула, а соус стал густым, похожим на варенье, в течение 8 минут. (Чем дольше вы готовите, тем больше соус будет напоминать варенье.) Снимите с огня, подавайте теплым или при комнатной температуре. Остывая, соус загустеет еще больше. Его можно хранить в холодильнике, в банке или закрытом контейнере в течение одной недели.

Подавать: с запеченной индейкой или курицей, блюдами из свинины, когда соус теплый; либо с сэндвичами, если он холодный или комнатной температуры.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Из-за густой, вязкой консистенции клюквенный соус в процессе готовки склонен булькать и брызгаться. Чтобы свести это к минимуму, варите соус на медленном огне и часто помешивайте, чтобы пар выходил без брызг и взрывов!





Вариации

405 С ЗАСАХАРЕННЫМ ИМБИРЕМ

Добавьте $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого имбиря в кастрюлю с растворившимся сахаром и соком, а в готовый соус положите 2 ст. л. измельченного засахаренного имбиря.

Подавать: со стейками, отбивными из баранины или свинины, натертыми приправами или замаринованными в азиатском стиле.

408 С ТЕКИЛОЙ И ДАЙМОМ

Замените половину апельсинового сока и цедры на сок и цедру одного лайма, положите их в кастрюлю с сахаром и апельсиновым соком. Готовьте до загустения, затем снимите с огня и добавьте 45 мл текилы.

Подавать: с запеченной курицей, индейкой или уткой.

406 С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Вместо сахара добавьте в кастрюлю с апельсиновым соком 120 мл кленового сиропа. Доведите до несильного кипения, прежде чем класть клюкву.

Подавать: с копченым или соленным окороком, запеченной, жареной на гриле или в масле свиной, запеченной индейкой или уткой.

409 С ГРАНАТОМ

Замените апельсиновый сок и цедру на 160 мл гранатового сока. Готовьте соус 10–12 минут до загустения, затем добавьте 3–4 ст. л. гранатовых зерен.

Подавать: с блюдами из баранины.

407 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Положите $\frac{1}{2}$ очищенного от семян и нарезанного кубиками красного перца чили, например халапеньо, в кастрюлю с клюквой. Если хотите получить результат поострее, плесните в готовое блюдо острого соуса.

Подавать: с бараниной или курицей либо использовать в качестве соуса для жарки.

410 С ПОРТВЕЙНОМ

Возьмите апельсиновый сок в половинном объеме и добавьте 45 мл портвейна в кастрюлю с соком, цедрой и сахаром.

Подавать: с говяжьей вырезкой или стейками, с дичью, например олениной, фазаном или куропатками.

411 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Приготовьте клюквенный соус с портвейном и добавьте к клюкве 28 г измельченных грецких орехов.

Подавать: с мясными закусками, ветчиной, красным мясом или дичью, сыром.

412 С ВОДКОЙ И ИНЖИРОМ

Приготовьте клюквенный соус с портвейном, но замените портвейн на 30 мл водки и добавьте к клюкве 55 г нарезанного сушеного инжира.

Подавать: с запеченными индейкой, уткой или гусем.

413 С ОРЕХАМИ ПЕКАН И БУРБОНОМ

Приготовьте клюквенный соус с портвейном, но замените портвейн на 30 мл бурбона и добавьте 28 г чуть поджаренных и измельченных орехов пекан в кастрюлю с клюквой.

Подавать: с бургерами либо в качестве альтернативного барбекю-соуса к блюдам из свинины, баранины или птицы.



414 Яблочный соус с шалфеем

Яблоки и свинина подходят друг к другу так же хорошо, как хлеб с маслом. Считается, что это сочетание открыли много веков назад, когда свиньи паслись во фруктовых садах и отъедались на перезрелых яблоках. Впрочем, не стоит ограничивать этот соус одной только запеченной свининой или отбивными, он прекрасно подойдет к курице и даже баранине. Он пряный и сладкий, но шалфей насыщает его ароматными, лесными оттенками.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. несоленого сливочного масла, нарезанного небольшими кубиками
675 г яблок, желательно бразили, но можно бребери или грени смит, очищенных от кожуры и сердцевин, нарезанных небольшими ломтиками

50 г сахарного песка
2 ст. л. светло-коричневого сахарного песка
60 мл яблочного сока
45 мл лимонного сока
2 целых бутончика гвоздики
1 ст. л. мелко нарезанных листьев шалфея
Соль

ВЫХОД: 560 мл соуса

Положите все ингредиенты, за исключением шалфея и соли, в среднюю кастрюлю с 120 мл воды и доведите до кипения на среднем огне (близком к сильному), помешивая, так чтобы масло растаяло. Убавьте огонь до среднего, ближе к слабому, и уваривайте в течение 20 минут, чтобы яблоки стали распадаться в кашу. Часто помешивайте, чтобы помочь яблокам развариться.

Раздавите уцелевшие ломтики яблок о стенки кастрюли, снимите с огня. Выловите и выбросьте гвоздику, добавьте шалфей. Посолите по вкусу. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: со свининой, курицей, индейкой или молодой бараниной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы получить совершенно однородный соус, пюрируйте его в блендере 20–30 секунд, прежде чем класть шалфей.

Вариации

415 С ИМБИРЕМ И ГВОЗДИЧНЫМ ПЕРЦЕМ

Добавьте кусок имбиря длиной в 1 см, очищенный и мелко нарубленный, и $\frac{1}{2}$ ч. л. гвоздичного перца в кастрюлю с остальными ингредиентами. Не кладите в конце шалфей. Обязательно выловите весь гвоздичный перец из соуса перед подачей на стол.
Подавать: с блюдами из курицы или свинины.

416 С ГРУШЕЙ И КОРИЦЕЙ

Замените половину яблока на нарезанную ломтиками грушу. Вместо гвоздики возьмите 1 палочку корицы (уберите перед подачей на стол).

Подавать: с запеченной свининой, жареными свиными медальонами или курицей.

417 С РОЗМАРИНОМ И ИЗЮМОМ

Добавьте 45 г золотистого изюма в кастрюлю с яблоками и замените шалфей на $1\frac{1}{2}$ ч. л. мелко нарезанного свежего розмарина. (Не растирайте в пюре; этот соус вкуснее всего, когда в нем остались мелкие кусочки.)

Подавать: со свининой, курицей, телячьей или куриной печенкой.

418 С ЯБЛОЧНЫМ БРЕНДИ И ТИМЬЯНОМ

Добавьте 15 мл яблочного бренди в последние 10 минут готовки. Замените шалфей на 1½ ч. л. нарезанных свежих листьев тимьяна.

Подавать: с жареной уткой, телячьей или куриной печенкой, курицей, гусем, индейкой или свинойной.

419 С КЛЮКВОЙ

Добавьте 85 г свежей или замороженной клюквы в кастрюлю с яблоками. Получится что-то вроде соуса для пирога. Чтобы сделать его слаще, добавьте дополнительные 2 ст. л. сахара в кастрюлю. При желании, шалфей в конце можно не класть.

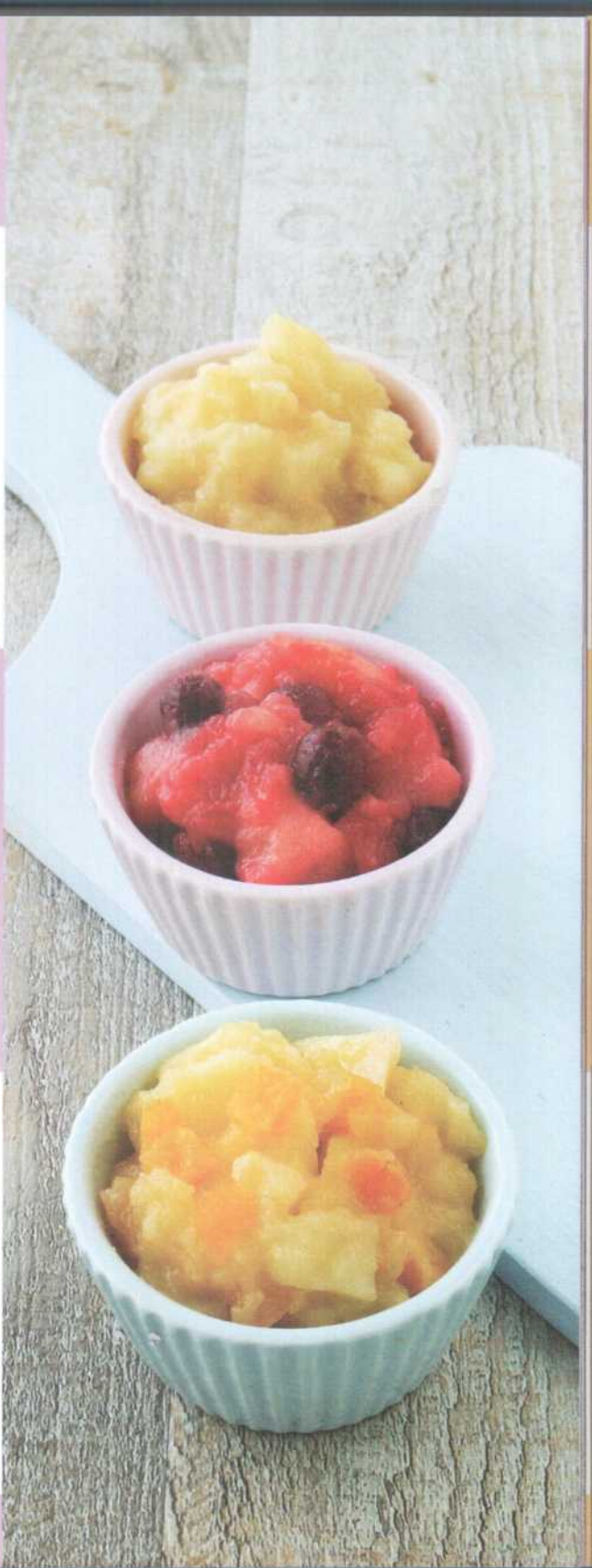
(Фото в центре.)

Подавать: с запеченными или жареными на сковороде индейкой, курицей, свинойной.

420 С КУРАГОЙ

Добавьте 110 г нарезанной турецкой кураги к остальным ингредиентам в кастрюле. При желании, шалфей можно не класть. *(Фото внизу.)*

Подавать: с бараниной, свинойной или курицей.



421 Классический апельсиновый соус

В основе этого простого рецепта лежит классическая французская утка с апельсинами, где запеченную на медленном огне утку подают с роскошным апельсиновым соусом. Однако готовить ее очень долго. Этот соус, отличное блюдо для веселой вечеринки, возвышает простые утиные или куриные грудки либо запеченную целиком птицу до кулинарного шедевра.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 мл оливкового масла
½ ст.л. сливочного масла
½ средней луковицы,
нарезанной
1 крупный апельсин сорта
напель (или 2 маленьких)
45 мл сухого белого вина

60 мл горячего куриного
бульона (см. стр. 16)
15 мл хересного уксуса
1 ст.л. (15 мл) меда
Соль и черный перец
½ ч.л. кукурузной муки

ВЫХОД: 2–3 порции
Около 170 мл.

Обжарьте лук в оливковом и сливочном масле на средней сковороде в течение 6–7 минут до мягкости. Снимите с апельсина цедру, выдавите сок. Соедините их в мерной чашке и отставьте в сторону. У вас должно получиться 160–180 мл сока. Добавьте вино в лук и уваривайте, пока вино почти не выпарится. Добавьте цедру и сок, бульон, уксус, мед и щедрую щепотку соли и перца. Уваривайте 5 минут.

Соедините кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды в небольшой миске, размешайте до однородности. Добавьте в сковороду и соедините с соусом. Готовьте еще минуту, чтобы соус слегка загустел. Посолите по вкусу.

Подавать: с запеченными уткой, гусем, курицей или дичью, например олениной, или вегетарианским ореховым батоном.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы приготовить вегетарианский соус, просто замените куриный бульон на хороший овощной (см. стр. 17).

Вариации

422 С КРАСНЫМ АПЕЛЬСИНОМ

Замените апельсины напель на 2–3 красных (в зависимости от размера).

Подавать: с запеченной уткой, утиными ножками, конфи или жареной телячьей печенкой.

423 С МЯТОЙ

Добавьте 2 ч. л. мелко нарезанных листьев свежей мяты в готовый соус.

Подавать: с запеченным или жареным лососем, рыбой-чертом, креветками, курицей.

424 С ИМБИРЕМ

Добавьте ¼ ч. л. очищенного и мелко натертого имбиря в кастрюлю с апельсиновым соком и цедрой.

Подавать: с запеченной или жареной на гриле курицей, свиной или говяжьей; дикой птицей, например куропаткой, фазаном или перепелкой; либо использовать в качестве соуса для заправки к баранине, курице, говядине.

Апельсиновый соус традиционно подают к утке — однако попробуйте его и с вегетарианскими блюдами

425 С КУМКВАТОМ

Добавьте 3–4 тонко нарезанных кумквата в сковороду в последние 5 минут готовки, прежде чем класть кукурузную муку.

Подавать: с говядиной, свиной вырезкой, жареным каре ягненка; либо использовать в качестве соуса для заправки к овощам.

428 С ЛЕМОНГРАССОМ И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте ½ ст. л. нарезанного лемонграсса (мягкую нижнюю часть стебля) и щедрую щепотку хлопьев сушеного чили к апельсиновой цедре и остальным ингредиентам. Перед подачей на стол протрите через сито.

Подавать: с говядиной, бараниной, свиной, креветками; использовать как соус для заправки к овощам.

426 С КУАНТРО

Замените белое вино на 30 мл ликера Куантро.

Подавать: с уткой, гусем, запеченной курицей или индейкой.

429 С ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ И ТИМЬЯНОМ

Добавьте ½ ч. л. дижонской горчицы и 1 ч. л. мелко нарезанных свежих листьев тимьяна в готовый соус.

Подавать: с уткой, гусем или свиной.

427 С СОУСОМ КЭМБЕРЛЕНД

Замените белое вино на красный портвейн, не используйте хересный уксус и добавьте 5 ст. л. желе из красной смородины и ¼ ч. л. очищенного и мелко натертого свежего имбиря в сковороду с куриным бульоном и другими ингредиентами.

Подавать: с запеченной бараниной, свиным окороком или олениной.

430 С СЫЧУАНЬСКИМ ПЕРЦЕМ

Добавьте ½ ч. л. измельченного сычуаньского перца и немного соевого соуса в сковороду с апельсиновой цедрой и другими ингредиентами.

Подавать: с запеченной по-азиатски свиной и говяжьей вырезкой; отваренной на пару с имбирем и соевым соусом курицей; либо использовать в качестве соуса для заправки.

431 Персиковый чатни

Этот вкуснейший универсальный чатни — отличный способ приготовить горку спелых летних персиков. С ним хорошо подавать сыры и мясные закуски. К тому же, он прекрасен с сэндвичами и бургерами. И в теплом виде он отлично идет с жаренной на барбекю свиной или курицей.

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г крепких спелых персиков
15 мл оливкового масла
1 небольшая красная луковица, тонко нарезанная
1 крупный зубчик чеснока, измельченный
60 мл яблочного уксуса

2 ст.л. белого сахара
3 ст.л. светло-коричневого сахарного песка
Соль

ВЫХОД: 400 г

Этот чатни можно хранить в закрытом контейнере или банке в холодильнике в течение месяца.

Вскипятите кастрюлю воды на сильном огне. Налейте в миску ледяной воды. Сделайте внизу каждого персика два небольших надреза крест-накрест. Осторожно опустите персики в кипящую воду. Опять доведите ее до кипения и через 30 секунд шумовкой переложите фрукты в ледяную воду. Как только персики подостынут, снимите кожицу, разрежьте их пополам, выньте косточку, затем нарежьте на 2-сантиметровые кубики.

Обжарьте лук в оливковом масле в кастрюле с толстым дном на среднем огне в течение 6–8 минут до мягкости. Добавьте чеснок, яблочный уксус и сахар; перемешайте. Осторожно уваривайте в течение 5 минут. Добавьте персики и $\frac{1}{4}$ ч.л. соли, 3–4 ст.л. воды, аккуратно проварите, время от времени помешивая, в течение 20 минут, чтобы персики стали мягкими, а жидкость — похожей на сироп. Добавляйте воды, наливая по 1 столовой ложке, если на каком-то этапе готовки блюдо покажется сухим.

Подавать: с мясными закусками, сыром, сэндвичами, жаренной на гриле или барбекю свиной либо курицей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Постарайтесь использовать такие персики, где косточка легко отделяется от мякоти.

Вариации

432 С ЧЕРНИКОЙ

Добавьте 55 г сушеной черники в кастрюлю с персиками и налейте 1 дополнительную ложку воды.
Подавать: с уткой, гусем, индейкой или курицей.

433 СО СПЕЦИЯМИ

Добавьте $\frac{1}{2}$ ст.л. очищенного и измельченного имбиря, 4 слегка раздавленных стручка кардамона и щедрую щепотку хлопьев сушеного перца чили в кастрюлю с персиками.

Подавать: с мясными закусками, ветчиной или курицей.

434 С КАРРИ

Приготовьте персиковый чатни со специями, добавив $\frac{1}{2}$ ч.л. порошка карри в кастрюлю с персиками.
Подавать: с пападамом, курицей, кебабами или кюфтой из баранины или говядины; либо приятными мясными блюдами-гриль в стиле тандури.

435 Соус с жареным лимоном и петрушкой

Этот сложный пикантный соус придется по вкусу только взрослым.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных лимона, срезать заостренные кончики и разрезать вдоль пополам
8 мл оливкового масла
2 небольших зубчика чеснока, измельченных
450 мл куриного бульона (см. стр. 16)

½ ч.л. мелко нарезанного тимьяна
Соль и перец
1 ст.л. холодного несоленого сливочного масла
1 ст.л. нарезанной петрушки

ВЫХОД: 4–6 порций
Около 300 мл

Положите лимоны мякотью вверх на противень и сбрызните оливковым маслом. Запекайте на гриле при сильном нагреве до коричневого цвета и мягкости. Дайте им немного остыть, выжмите мякоть и сок, протрите их через мелкое сито и отставьте в сторону. Твердые остатки выбросьте. Положите чеснок, бульон и тимьян в среднюю кастрюлю и доведите до кипения. Быстро уварите вдвое. Добавьте приготовленные лимонный сок и мякоть, а также щепотку соли и перца. Быстро уваривайте еще 2 минуты. Снимите с огня, добавьте сливочное масло и петрушку, перемешайте. Посолите по вкусу и тут же подавайте на стол.

Подавать: с курицей или телятиной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Масло должно быть очень холодным. Если оно теплое или мягкое, оно растает и соус получится жирным!

Вариации

436 С ЗЕРНИСТОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Добавьте 2 ч. л. зернистой горчицы в соус, прежде чем класть в конце сливочное масло.

Подавать: со свиной или курицей.

437 С БЕЛЫМ ВИНОМ И ЭСТРАГОНОМ

Добавьте 85 мл сухого белого вина в смесь, прежде чем уваривать ее вдвое, и вместо петрушки возьмите 1 ст. л. нарубленного свежего эстрагона.

Подавать: с лососем, палтусом, сибасом или креветками.

438 С КАПЕРСАМИ И ОРЕГАНО

Замените петрушку на 1 ст. л. нарубленных и промытых каперсов и 2 ч. л. нарубленного свежего орегано.

Подавать: с курицей, треской или рыбой-чертом.

439 Соус из вишни и портвейна

Этот фруктовый соус отлично дополнит стейки или домашнюю птицу, например утку или гуся.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
1 маленькая луковица
шалота, нарезанная
1 веточка тимьяна
120 мл горячего куриного
бульона (см. стр. 16)
12–14 свежих или
замороженных
(предварительно
разморозить) крупных
сладких вишен

½ ст. л. (8 мл) желе из
красной смородины
½ ст. л. (8 мл) меда
15 мл бальзамического
уксуса
30 мл портвейна
Соль и черный перец
1 ст. л. холодного
сливочного масла

ВЫХОД: 2–3 порции
Около 180 мл

Нагрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне. Положите шалот и тимьян. Обжаривайте, помешивая, пока шалот не станет прозрачным, в течение 4–5 минут. Добавьте куриный бульон, вишни, желе из красной смородины, мед, бальзамический уксус и портвейн, а также щепотку соли и свежемолотого черного перца. Доведите соус до кипения, тщательно перемешайте. Уваривайте в течение 5–7 минут, чтобы соус уменьшился в объеме и приобрел похожую на сироп консистенцию. Снимите с огня, выловите и выбросьте тимьян, затем добавьте сливочное масло и перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу и немедленно подавайте на стол. (Фото сверху справа.)

Подавать: с красным мясом, например говядиной или олениной, с жирной домашней птицей, например уткой или гусем, либо с дичью.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Соусы, где в качестве загустителя используется сливочное масло, как, например, в данном рецепте, долго не хранятся, так как масло быстро отделится и расплавится. Если вы хотите сделать этот соус для праздничного ужина, приготовьте все этапы, кроме последнего, и держите блюдо в холодильнике, в закрытом контейнере, максимум 2 часа. Перед подачей аккуратно разогрейте соус и, когда он начнет кипеть, снимите с огня, вмешайте сливочное масло и подайте на стол.

Вариации

440 С МАРСАЛОЙ И РОЗМАРИНОМ

Вместо портвейна возьмите марсалу и добавьте ½ ч. л. мелко нарубленного свежего розмарина.

Подавать: со свиными медальонами, говяжьей вырезкой или бараньими отбивными.

441 СО ЗВЕЗДЧАТЫМ АНИСОМ

Добавьте 1 звездочку аниса в сковороду, где обжаривается шалот. Перед подачей анис уберите.

Подавать: с говядиной, свиной и бараниной или с жареной телячьей или куриной печенью.

442 С БРЕНДИ

Добавьте 30 мл бренди к обжаренному шалоту. Доведите до несильного кипения, затем снимите сковороду с огня и при помощи горячей спички на длинной палочке осторожно подожгите соус. Как только пламя погаснет, готовьте далее по рецепту, но без портвейна.

Подавать: с жаренным на гриле или в масле стейком, запеченной говяжьей вырезкой или медальонами из оленины.

443 С ВИНОМ ЗИНФАНДЕЛЬ

Вместо портвейна возьмите 85 мл вина зинфандель, вскипятите его в небольшой кастрюле и выпарите до объема примерно в 40 мл.

Подавать: с уткой, гусем, стейками из говядины или оленины.

444 С АПЕЛЬСИНОМ

Добавьте 1 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры в сковороду с вишнями и остальными ингредиентами. *(Фото в центре.)*

Подавать: с уткой, гусем, куропаткой, фазаном или перепелкой.

445 С ЧЕРНИКОЙ И ПОРТВЕЙНОМ

Вместо вишни возьмите 85 г свежей черники. *(Фото внизу.)*

Подавать: со стейками, копченым или соленым окороком, запеченной либо жаренной на гриле свинойной.



446 Сливово-анисовый соус

Сливы — отличный ингредиент для соусов, поскольку в процессе готовки они распадаются в бархатисто-сладкое и пикантное пюре. В основе этого рецепта лежит популярная азиатская приправа со сливами. Вместе со звездчатым анисом, соевым соусом, перцем чили и имбирем получится быстрый в приготовлении соус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 красные сливы,
очищенные от косточек
и разрезанные на четыре
части
60 мл светло-коричневого
сахарного песка
45 мл красного винного
уксуса

1½ ст.л. соевого соуса
½ ч.л. молотого фенхеля
1 звездочка аниса
Щепотка хлопьев сушеного
перца чили
¼ ч.л. очищенного и мелко
натертого имбиря

ВЫХОД: 4–6 порций

Нагрейте все ингредиенты в средней кастрюле на среднем огне. Доведите до кипения, затем уменьшите нагрев и уваривайте, время от времени помешивая, примерно 15 минут, пока сливы не распадутся, а соус не станет густым, похожим на сироп. Перед подачей удалите анис.

Подавать: с красным мясом, свиной, уткой или курицей; либо использовать в качестве альтернативы покупному азиатскому сливовому соусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

У разных сортов сливы разная степень сладости, так что, возможно, вам понадобится добавить сахара. Попробуйте соус ближе к концу приготовления и при необходимости положите еще сахара.

Вариации

447 С КАБЕРНЕ

Нагрейте 110 мл каберне совиньон в небольшой кастрюле и доведите до кипения. Быстро уварите так, чтобы вино уменьшилось в объеме как минимум на две трети. Не кладите анис и добавьте упаренное вино к сливам в кастрюле.

Подавать: с говяжьей вырезкой или стейками, с олениной.

448 С КОРИЦЕЙ

Вместо аниса возьмите 1 палочку корицы. Обязательно уберите ее перед подачей на стол.

Подавать: со свиной, уткой, гусем, говяжьей или стейками из оленины.

449 С ПРИПРАВой «5 СПЕЦИЙ»

Вместо молотого фенхеля и аниса возьмите 1 ч.л. ложку порошка «5 специй».

Подавать: со свиной, стейками и уткой либо использовать в качестве соуса для жарки.

450 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Вместо красного винного уксуса возьмите бальзамик.
Подавать: с говядиной, домашней птицей, олениной, куропаткой или фазаном.

451 С ПОРТВЕЙНОМ И АПЕЛЬСИНОМ

Нагрейте 90 мл портвейна и 45 мл свежевыжатого апельсинового сока в небольшой кастрюле и доведите до кипения. Слегка уменьшите нагрев и быстро уварите так, чтобы объем жидкости сократился как минимум на две трети. Перелите в сливки и остальным ингредиентам в кастрюле. *(Фото сверху.)*

Подавать: с дичью, например олениной, или с уткой, гусем, курицей, свинойной.

452 С ВИШНЯМИ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ

Добавьте 2 ст. л. крупно нарезанных сушеных вишен и 1½ ч. л. измельченного розового перца в кастрюлю со сливами. *(Фото внизу.)*

Подавать: с со свиными отбивными или вырезкой, со стейками, говяжьей вырезкой или медальонами, с мясным хлебом.



453 Релиш с грушами и изюмом

Этот вкуснейший релиш составит конкуренцию любому покупному, и есть много способов поиграть с ним. Некоторые варианты приведены здесь. Не бойтесь самостоятельно поэкспериментировать с пряностями, сухофруктами и орехами.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 крупные, крепкие груши сорта боск или барлет, очищенные от кожуры и сердцевин и нарезанные маленькими кубиками	1 ст. л. соли
2 луковицы шалота, тонко нарезанные	85 г золотистого изюма
	4 ст. л. сахарного песка
	2 ст. л. светло-коричневого сахарного песка
	90 мл белого винного уксуса

ВЫХОД: около 675 г

Положите груши и шалот в большую миску и посыпьте солью. Как следует встряхните, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 6–8 часов.

Слейте груши и шалот, тщательно промойте их под напором холодной воды, чтобы смыть лишнюю соль. Положите их в кастрюлю с толстым дном вместе с изюмом, всеми видами сахара, уксусом и 60 мл воды. Доведите до кипения на среднем огне, затем осторожно уваривайте на медленном огне в течение 20 минут, время от времени помешивая, чтобы груши стали мягкими, а жидкость — похожей на сироп. Соус хранится в плотно закрытой банке или контейнере в холодильнике в течение 1 месяца.

Подавать: с блюдами из свинины; жаренной на гриле или барбекю свининой или бараниной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если грушу, нарезанную кубиками, выдержать в соли в течение нескольких часов, то из фруктов удалится лишняя влага, и это поможет кубикам сохранить при варке форму, а не распасться. Релиш получается с кусочками, а не пюреобразный. Не выдерживайте груши дольше 6 часов, иначе они absorbируют слишком много соли и готовый релиш будет пересолен.

Вариации

454 С ХУРМОЙ

Замените золотистый изюм нарубленными ломтиками сушеной хурмы.

Подавать: с сыром, мясными закусками, бургерами со свининой, курицей или индейкой.

455 С ОРЕХАМИ ПЕКАН

Поджарьте 55 г нарубленных орехов пекан на сухой сковороде, чтобы они стали душистыми и румяными. Дайте остыть. Уменьшите количество изюма до 55 г и добавьте поджаренные орехи в готовый релиш.

Подавать: с уткой, запеченной индейкой или сэндвичами с индейкой.

456 С АЗИАТСКИМИ СПЕЦИЯМИ

Добавьте в кастрюлю с грушами $\frac{1}{2}$ ст. л. очищенного и измельченного свежего имбиря, 1 небольшой перец халапеньо, очищенный от семян и мелко нарезанный, и капельку черного кунжутного масла.

Подавать: с жареной на барбекю или гриле свининой либо курицей; запеченной уткой или гусем; либо использовать в качестве дипа к спринг-роллам, сатею и другим закускам.

457 Крем-соус из манго

Замечательный соус, подходящий ко многим блюдам. Чтобы усилить цвет и аромат, украсьте блюдо солью из манго (см. стр. 176).

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 спелых манго, очищенных
от кожуры и косточек
120 мл мексиканской

или обыкновенной
сметаны
Лимонный сок по вкусу

ВЫХОД: 6 порций

Положите все ингредиенты в кухонный комбайн или блендер и пюрируйте в однородную массу. Можно тут же подать на стол либо накрыть и хранить в холодильнике в течение 2 дней.

Подавать: с сесадиальями с лобстерами и папайей либо жаренной на гриле курицей или рыбным филе.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Важно использовать спелые манго, иначе соус будет слишком комковатым, волокнистым и кислым. Ищите манго, которые при нажатии немного проминаются, не слишком твердые, душистые, пахнущие фруктами у черенка.

458 С МАРАКУЙЕЙ

Приготовьте крем-соус из манго и лайма, добавьте процеженный через сито сок и мякоть 2 желтых или фиолетовых плодов маракуйи. (Фото слева.)

Подавать: с рыбой-гриль.

Вариации

459 С ПАПАЙЕЙ

Вместо манго возьмите свежую папайю.

Подавать: с курицей или морепродуктами.

460 ОСТРЫЙ С МАНГО И ПАПАЙЕЙ

Приготовьте крем-соус из манго и лайма и замените половину манго на свежую, спелую папайю, приправьте небольшим количеством острого соуса.

Подавать: с курицей-гриль.

461 С МАНГО И ЛАЙМОМ

Вместо сметаны возьмите жирные сливки, а вместо лимонного сока — сок из лайма. Добавьте сахар по вкусу.

Подавать: с фруктовыми десертами.

462 С АПЕЛЬСИНОМ

Замените лимонный сок на цедру и сок апельсина.

Подавать: с жареной на гриле или запеченной курицей или уткой.

463 С ЛАЙМОМ

Замените лимонный сок на цедру и сок лайма.

(Фото справа.)

Подавать: с блюдами с карибскими специями.



АЗИАТСКИЕ СОУСЫ

464 Соус терияки

Терияки, пожалуй самый знаменитый японский соус. Его традиционно наносят на мясо, курицу или рыбу, когда их только снимают с гриля. Можно подавать его и в качестве дипа.

ИНГРЕДИЕНТЫ

120 мл мирина (сладкого рисового вина)
30 мл соевого соуса
15 мл соуса тамари
120 мл саке

ВЫХОД: 240 мл

Смешайте ингредиенты в небольшой кастрюле и доведите до кипения. Убавьте нагрев и уваривайте на слабом огне в течение примерно 15 минут, чтобы жидкость немного выпарилась.

Подавать: с курицей или рыбой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Тамари — это японский соевый соус без пшеницы. Хотя его тоже готовят из ферментированных соевых бобов, он гуще, насыщеннее и темнее, чем его китайский собрат. Разумеется, он подходит всем, кто страдает непереносимостью глютена.

Вариации

465 С ЧЕСНОКОМ

Добавьте 2 раздавленных зубчика чеснока, когда соус сварится.

Подавать: с рыбой и курицей.

467 С ВАСАБИ

Добавьте 1 ч. л. (5 мл) пасты васаби к остальным ингредиентам.

Подавать: с рыбой или курицей.

466 СЛАДКИЙ ТЕРИЯКИ

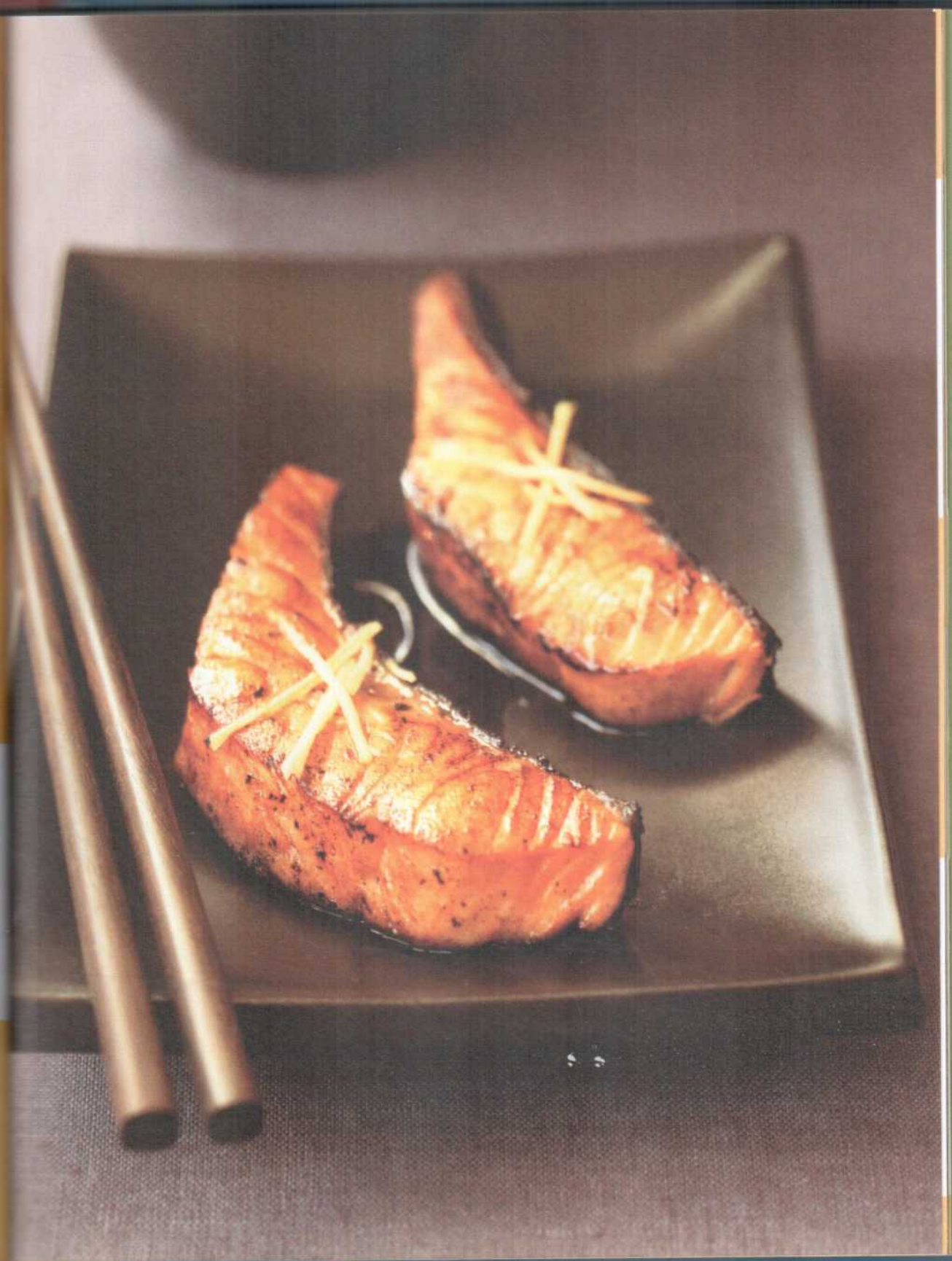
Когда соус готов, убавьте огонь и добавьте 2 ст. л. леденцового или пальмового сахара и перемешайте, чтобы он растворился.

Подавать: с курицей-гриль и морепродуктами.

468 С МИСО

Добавьте 1 ст. л. (15 мл) красной мисо-пасты к остальным ингредиентам.

Подавать: с курицей или овощами.



Вариации

469 С ИМБИРЕМ

Положите 28 г очищенного и натертого свежего имбиря, когда соус будет сварен.

Подавать: с жареными на гриле овощами и красным мясом.

473 С СОУСОМ ДАСИ, ИМБИРЕМ И ДАЙКОНОМ

Добавьте 28 г очищенного и натертого свежего имбиря и 55 г дайкона в соус даси перед подачей на стол.

Подавать: с морепродуктами или овощами.

470 С ИМБИРЕМ И АНАНАСОМ

Приготовьте соус терияки с имбирем, но вместо саке возьмите аналогичный объем ананасового сока.

Подавать: с курицей или семгой.

471 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

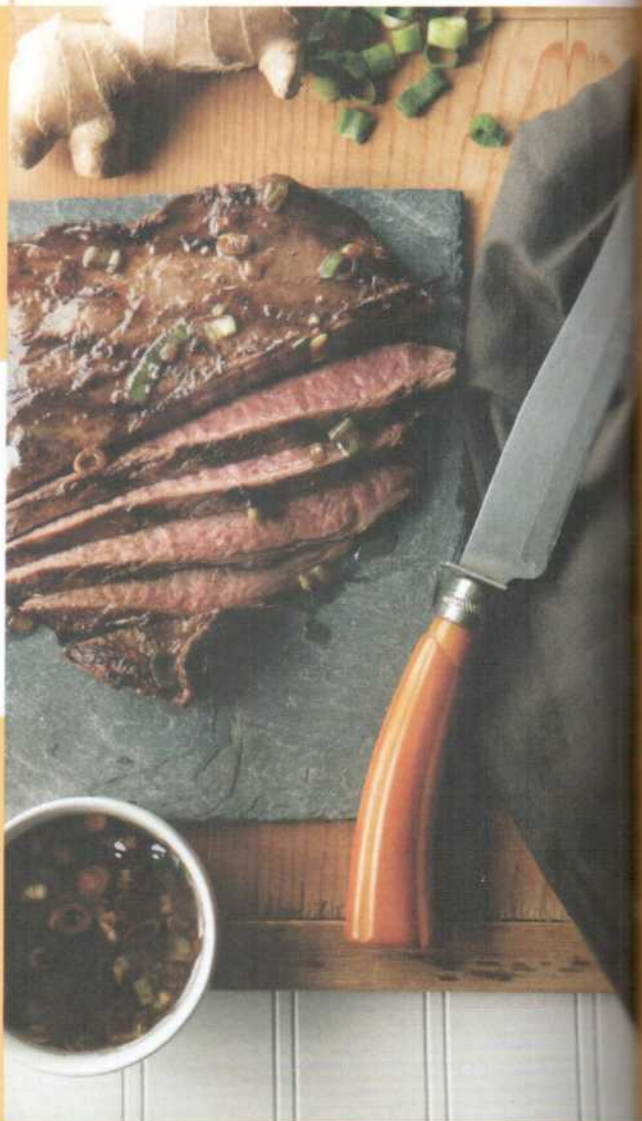
Добавьте 1 красный перец чили, очищенный от семян и мелко нарубленный, и 2 мелко нарубленные белые головки зеленого лука, после того как соус сварился.

Подавать: с жаренной на гриле бараниной и креветками.

472 С СОУСОМ ДАСИ

Добавьте к остальным ингредиентам перед варкой 160 мл даси — бульона на морских водорослях, приготовленного из сушеной ламинарии (комбу) и хлопьев сушеной рыбы или коричневого рыбного бульона (кацуобуси), который можно купить на азиатских рынках.

Подавать: с японской темпурой.



474 Китайский соус из черной фасоли

Воспроизведите свои любимые блюда из ресторанов на вынос вместе с этим несложным сладко-соленым душистым соусом. Ферментированную черную фасоль легко найти на любом азиатском рынке; либо ее можно заказать через Интернет.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл растительного или рапсового масла
2 крупных зубчика чеснока, мелко нарезанных
1 ч. л. очищенного и мелко натертого имбиря
2 ст. л. нарубленной китайской ферментированной черной фасоли
240 мл горячего куриного или овощного бульона
(см. стр. 16 и 17)

2 ст. л. соевого соуса, можно больше
15 мл китайского рисового вина или сухого хереса
1 ч. л. сахарного песка
1 ст. л. мирина (японское сладкое рисовое вино)
1 ч. л. рисового уксуса
½ ч. л. темного кунжутного масла
2½ ч. л. кукурузной муки

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте масло в воке или сковороде на среднем огне. Когда оно сильно нагреется, положите чеснок и имбирь, быстро обжарьте, помешивая, в течение 30 секунд. Отправьте туда же черную фасоль и готовьте еще минуту, помешивая. Добавьте куриный бульон и соевый соус, китайское рисовое вино, сахар, мирин, рисовый уксус и кунжутное масло. Уваривайте примерно 3 минуты. Соедините кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды в маленькой миске и размешайте в однородную массу. Смешайте муку с соусом и уваривайте 2–3 минуты, пока соус не станет густым и глянцевитым.

Подавать: с креветками, лососем или тунцом; говядиной, курицей или свиной; цуккини или красным перцем; с азиатской зеленью или тофу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мирин — это японское рисовое вино, которое используют почти исключительно для готовки. Оно похоже на sake, но слаще по вкусу, и в нем меньше спирта. Мирин можно заменить сладким хересом или sake со щепоткой сахара.

Вариации

475 С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И СЫЧУАНЬСКИМ ПЕРЦЕМ

Тонко нарежьте 2 зеленых лука. Обжарьте белую и светло-зеленую части вместе с чесноком и имбирем. Добавьте темно-зеленую часть с ¼ ч. л. измельченного сычуаньского перца в последнюю минуту приготовления соуса.

Подавать: с рисом или лапшой, стейками, свиной или тофу, бараниной, цветной капустой, азиатской зеленью или средиземноморскими овощами.

476 С КРАСНЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЧИЛИ

Добавьте 1 очищенный от семян и нарезанный красный перец чили к чесноку с имбирем. Затем положите 1 небольшой, очищенный от семян и тонко нарезанный сладкий красный перец. Готовьте, помешивая, в течение приблизительно 4 минут, чтобы овощи остались немного хрустящими, а затем кладите черную фасоль.

Подавать: с рисом или яичной лапшой; обжаренными в азиатском стиле курицей, говядиной или свиной либо со смесью овощей и тофу.

477 С ГРИБАМИ ШИИТАКЕ

Замочите 8 сухих грибов шиитаке в закипевшей воде на 20 минут либо до мягкости. Слейте воду, сохранив 120 мл. Выбросьте ножки, тонко нарежьте шляпки и используйте их вместо красного перца в рецепте китайского соуса с черной фасолью, красным сладким перцем и чили. 120 мл бульона налейте в сковороду с оставшейся от замачивания водой.

Подавать: с рисом, лапшой, рыбой, креветками, азиатской зеленью или тофу.

478 Красный тайский карри из баклажанов

Карри любят во всей Азии, и тайский вариант известен больше всех. Его сдабривают кокосовым молоком, он горько-сладкий от листьев кафрского лайма, а тайский базилик привносит лакричную ноту.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл растительного масла	250 мл куриного бульона (см. стр. 16) или воды
4 раздавленных зубчика чеснока	2 средних баклажана, нарезанных мелкими кусочками, или
2 луковицы шалота, очищенные и нарезанные	12 маленьких азиатских баклажанов, нарезанных пополам
2 целых сушеных перца чили	6 свежих листьев кафрского лайма
3 ст.л. тайской красной пасты карри	Пучок свежего тайского базилика
1 ст.л. (15 мл) креветочной пасты	2 лайма, разрезанных на 4 части
1 ст.л. пальмового сахара	
480 мл несладкого кокосового молока	

ВЫХОД: 4–6 порций

Нагрейте масло в воке или тяжелой кастрюле. Обжаривайте, помешивая, чеснок, шалот и чили, пока они не начнут менять цвет. Добавьте пасту карри, креветочную пасту и пальмовый сахар, обжаривайте, помешивая, пока смесь не загустеет. Влейте кокосовое молоко и бульон, затем бросьте баклажаны и лаймовые листья. Накройте крышкой часть кастрюли и готовьте на медленном огне приблизительно 25 минут, чтобы баклажаны стали мягкими. Добавьте листья тайского базилика и приправьте по вкусу. (Фото сверху справа.)

Подать: с рисом жасмин и дольками лайма.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Отличительной чертой настоящего азиатского карри является тонкий слой масла на поверхности соуса. Чтобы получить его, уваривайте кокосовое молоко, чтобы оно сепарировалось и масло всплыло наверх. Если в вашем соусе этого не происходит, чуть прибавьте огонь, чтобы процесс уваривания шел быстрее.

Вариации

479 С ТАЙСКИМ ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ

Вместо красной пасты карри возьмите зеленую. **Подать:** со сваренным на пару рисом, украсить кинзой.

480 С БАТАТОМ

Вместо баклажанов возьмите 2 батата, очищенных и нарезанных мелкими кусочками. **Подать:** с рисом жасмин, украсив кусочками свежего красного перца чили.

481 С ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ И КАРТОФЕЛЕМ

Вместо красной пасты карри возьмите попкушную зеленую, а баклажаны замените на 12–15 цельных клубней очищенного молодого картофеля. **Подать:** со сваренным на пару рисом, украсив кинзой.



482 С САЙГОНСКИМ КАРРИ И БАКЛАЖАНАМИ

Добавьте 28 г очищенного и измельченного корня куркумы к чесноку и шалоту в воке. Вместо тайской красной пасты карри возьмите индийскую пасту карри, листья кафрского лайма и тайского базилика, а также листья с небольшого пучка свежей кинзы, мелко нарезанные.

Подавать: с рисом басмати, украсив столовой ложкой несладкого йогурта.

483 С ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ И БАТАТОМ

Вместо красной пасты карри возьмите покупную зеленую, а баклажаны замените на 2 батата, очищенных и нарезанных мелкими кусочками. (Фото в центре.)

Подавать: с кокосовым рисом.

484 С КРАСНЫМ КАРРИ И КАРТОФЕЛЕМ

Вместо баклажанов возьмите 12–15 цельных клубней очищенного молодого картофеля. (Фото внизу.)

Подавать: со сваренным на пару рисом, украсив нарубленным перцем чили.



485 Острый соус Кунг пао

В категории заряжающей позитивом еды курица кунг пао стоит в одном ряду с такими фаворитами, как мясной хлеб. С этим рецептом вы всегда сможете устроить посреди недели пир.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл соевого соуса
15 мл соуса хойсин
15 мл китайского рисового вина
3 мл кунжутного масла
30 мл растительного или рапсового масла
2–4 сушеных перца чили
2 крупных зубчика чеснока, тонко нарезанных
2 зеленых лука, тонко нарезанных; отделить белую часть от зеленой

1½ очищенного и измельченного свежего корня имбиря
1 ст. л. порошковой пасты чили
½ среднего сладкого красного перца, очищенного и мелко нарубленного
140 мл горячего куриного или овощного бульона (см. стр. 16 и 17)
2 ч. л. кукурузной муки
2½ ч. л. крупно нарубленного поджаренного несоленого арахиса

ВЫХОД: 2–4 порции

Соедините соевый соус, хойсин, китайское рисовое вино и кунжутное масло в маленькой миске и отставьте.

Нагрейте масло в воке или сковороде на среднем огне. Обжарьте, помешивая, перцы чили так, чтобы они стали душистыми, а кожица слегка пошла пузырями. Добавьте чеснок, белую часть лука, имбирь и обжаривайте минуту. Положите пасту чили и готовьте 1 минуту, помешивая. Добавьте перец и готовьте еще 3–4 минуты до мягкости. Влейте соусы и доведите до кипения. Соедините с бульоном и уваривайте 2 минуты. Смешайте муку с небольшим количеством воды в маленькой миске, разотрите в однородную массу. Отправьте ее в соус и готовьте 2 минуты, пока он не загустеет. Положите арахис и перья лука. Перед подачей на стол удалите сушеный чили.

Подавать: с рисом, лапшой, курицей, бараниной, свиной, говядиной, жаренной в воке смесью овощей и тофу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не путайте китайское рисовое вино и мирин — китайское вино куда менее сладкое. Замените его сухим хересом.

Вариации

486 С КЕШЬЮ

Вместо арахиса возьмите нарубленные, обжаренные несоленые орехи кешью.

Подавать: с курицей, говядиной, свиной, тофу или перцем, морковью, брокколи и азиатской зеленью в качестве соуса для заправки.

487 С СЫЧУАНЬСКИМ ПЕРЦЕМ

Добавьте ½ ч. л. хорошо измельченного сычуаньского перца в вок со смесью соусов.

Подавать: с рисом или лапшой, нарезанным стейком, свиными или бараными отбивными; либо использовать в качестве соуса для заправки к креветкам, курице, говядине, свинине или тофу.

488 С ВОДЯНЫМИ ОРЕХАМИ

Вместо красного перца возьмите 100 г слитых и нарезанных консервированных водяных орехов и положите их в сковороду со смесью соусов.

Подавать: с рисом и лапшой; использовать в качестве соуса для заправки к азиатской зелени, брокколи, перцам, тофу и мясу, домашней птице или морепродуктам.

489 Самбал с томатами, луком и креветками

Самбал в Юго-Восточной Азии — то же самое, что кетчуп на Западе. Но если приготовить его с помидорами, то можно использовать в качестве соуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных зубчика чеснока, нарубленных
2–4 красных перца чили, например халапеньо, очищенных от семян и нарубленных
½ луковицы шалота, нарубленной
1 стл. паприки
3 крупных и 4 мелких спелых сливовидных помидора, очищенных от семян и сердцевины, нарубленных
30 мл растительного масла
1 крупная луковица, тонко нарезанная

8 свежих или сухих листьев карри
1 ч.л. креветочной пасты, раскрошенной
40 г сырых очищенных креветок
Соль
1 ч.л. темно-коричневого сахарного песка
3–5 мл консервированного тamarиндового концентрата (в зависимости от марки, которую вы используете — они различаются по терпкости) либо 15 мл лаймового сока

ВЫХОД: 4–5 порций

При помощи блендера измельчите чеснок, чили, имбирь, шалот и паприку в пасту, добавив совсем немного воды. Отставьте в сторону. Пюрируйте в блендере или комбайне помидоры. Отставьте в сторону.

Нагрейте масло в воке или сковороде на среднем огне. Добавьте лук и листья карри; обжаривайте, чтобы лук стал мягким и нежным. Добавьте чеснок, чили и креветочную пасту и готовьте 3 минуты, помешивая. Посолите креветки и положите их в вок. Обжаривайте, помешивая, на сильном огне, чтобы креветки слегка приготовились и стали непрозрачными. Добавьте помидоры с сахаром и тamarиндовой пастой. Готовьте, помешивая, 6–8 минут, пока соус не загустеет. Посолите.

Подать: с рисом или лепешками в индийском или азиатском стиле, например паратхой, чапати или нааном.

Вариации

490 С КАЛЬМАРАМИ

Вместо креветок возьмите тонко нарезанное филе сырого кальмара.

Подать: с рисом или лепешками в индийском или азиатском стиле.

491 С БОБАМИ ЭДАМАМЕ

Добавьте среднюю луковицу и 85 г замороженных бобов эдамаме в соус за 3–4 минуты до конца готовки. Уваривайте, пока эдамаме не станут мягкими, а соус не загустеет.

Подать: с басмати, диким или бурым рисом.

492 С МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ

Вместо креветок возьмите королевские гребешки.

Подать: с рисом или лепешками в индийском или азиатском стиле.



493 Острый арахисовый соус сатей

Этот индонезийский дип походит к жаренному в масле или на гриле мясу и сваренным на пару овощам. Он похож на ореховые соусы Малайзии, Вьетнама и Таиланда.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15–20 мл арахисового или растительного масла

1 луковица шалота, очищенная и мелко нарубленная

2 зубчика чеснока, очищенных и мелко нарубленных

70 г несоленого арахиса, мелко смолотого

1 ст. л. индонезийской или тайской креветочной пасты

1 ст. л. пальмового сахара

1 ст. л. тamarиндовой пасты

15 мл индонезийского сладкого соевого соуса

1 ст. л. порошка чили

300 мл воды

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте масло в сковороде с толстым дном, обжарьте шалот и чеснок до золотистого цвета. Положите арахис, креветочную пасту и сахар. Обжаривайте 3–4 минуты, пока арахис не изменит цвет и не выделит в сковороду часть масла. Смешайте с тamarиндовой пастой, сладким соевым соусом и порошком чили. Влейте воду и доведите соус до кипения. Убавьте огонь и уваривайте 15–20 минут, чтобы смесь уменьшилась в объеме и загустела. Дайте остыть, затем перелейте в блендер и пюрируйте в однородную массу. С закрытой крышкой его можно хранить в холодильнике неделю. (Фото сверху справа.)

Подавать: с кебабами из курицы или говядины.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Индонезийский сладкий соевый соус называется кекап манис. Он густой, темный, напоминает черную патоку. Если у вас такого нет, просто уварите в кастрюле обычный соевый соус, а затем добавьте пару столовых ложек темно-коричневого сахарного песка и перемешайте до полного растворения.

Вариации

494 ТАЙСКИЙ

Вместо тamarиндовой пасты, соевого соуса и порошка чили возьмите 1–2 ст. л. тайской красной пасты карри. **Подавать:** с жареными на гриле креветками или курицей.

495 ОСТРО-КИСЛЫЙ С МИНДАЛЕМ

Вместо порошка чили добавьте 2 красных перца чили, очищенных от семян и нарубленных, к шалоту и чесноку. Замените арахис на поджаренный миндаль. **Подавать:** с жаренной на гриле или сковороде рыбой.

496 СЛИВОЧНЫЙ САТЕЙ

Когда соус полностью остыл, смешайте его с 60 мл хорошего майонеза. **Подавать:** с сырыми овощами в качестве дипа.

497 КИСЛО-СЛАДКИЙ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Вместо порошка чили добавьте 2 красных перца чили, очищенных от семян и нарубленных, к шалоту и чесноку. Замените арахис на грецкие орехи.

Подавать: с жаренной на гриле рыбой или красным мясом.

498 ВЬЕТНАМСКИЙ

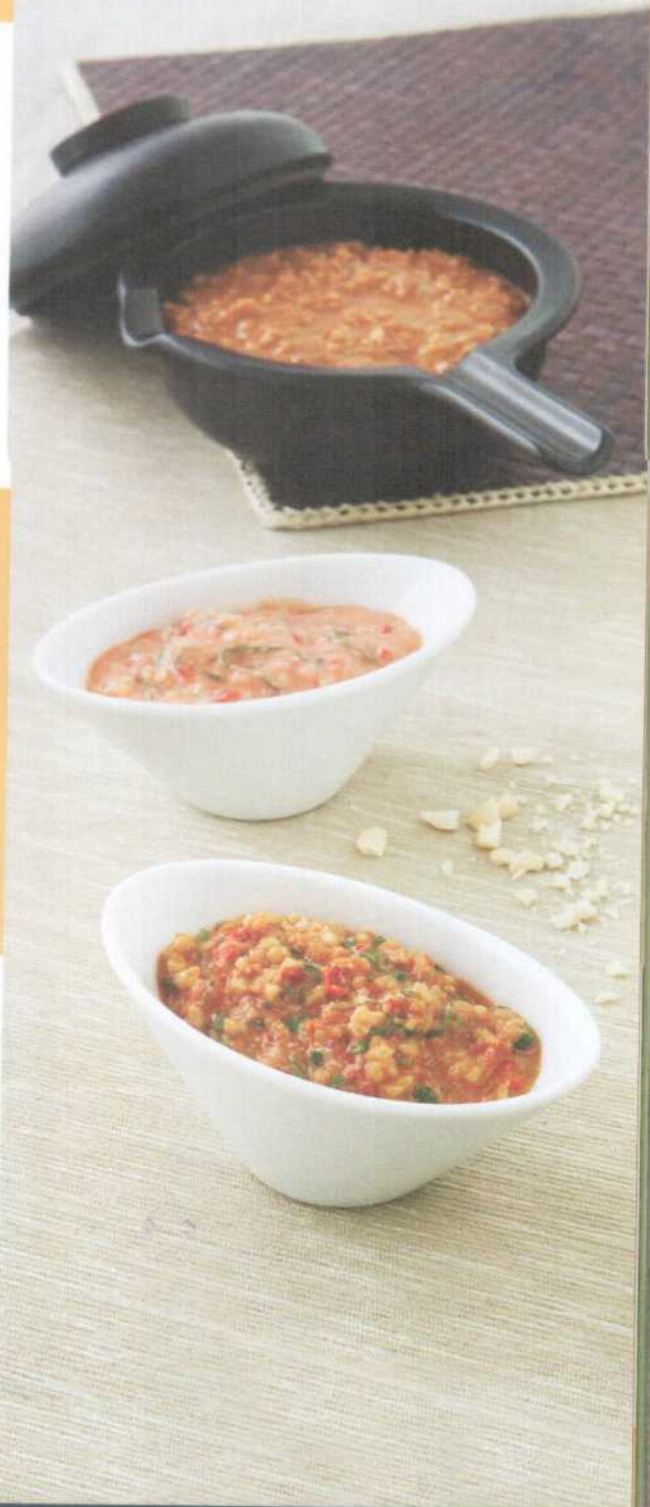
Замените шалот, креветочную пасту и сахар на дополнительный зубчик чеснока и 2 красных перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных. Обжарьте в масле чили и чеснок, затем положите арахис. Вместо тамаринда, соевого соуса, порошка чили и воды возьмите по 30 мл хойсина и рыбного соуса и по 60 мл кокосового молока и куриного бульона. Добавьте пучок мелко нарубленной свежей кинзы. *(Фото в центре.)*

Подавать: с обжаренными овощами.

499 ОСТРО-КИСЛЫЙ С МЯТОЙ И ДАЙМОМ

Добавьте 2 красных перца чили, очищенных от семян и нарубленных, к шалоту и чесноку. Вместо тамариндовой пасты и порошка чили возьмите сок 1 лайма и 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты. *(Фото внизу.)*

Подавать: с жаренной на гриле курицей и овощами.



500 Соус-дип НЬОК ЧАМ

Этот вьетнамский соус может иметь самую разную степень сладости, кислоты и остроты, в зависимости от повара и местности.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 зубчика чеснока	Сок ½ лайма
2 свежих красных перца чили, очищенных от семян	75 мл воды
3–4 ч. л. пальмового сахара	60 мл вьетнамского или тайского рыбного соуса
	ВЫХОД: 4 порции

Мелко нарежьте чеснок и чили, переложите их в небольшую миску. Добавьте сахар, сок лайма, воду и рыбный соус. Тщательно перемешайте. Храните в холодильнике не более 2 недель. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: со спринг-роллами, жареным на гриле мясом или морепродуктами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пальмовый сахар представляет собой похожую на карамель субстанцию, которую часто используют в кухне Индии и Юго-Восточной Азии. Его делают из сока сахарной пальмы. В банках или дисках его можно купить в азиатских супермаркетах. В качестве замены используйте темно-коричневый тростниковый сахар.

Вариации

501 С ИМБИРЕМ

Добавьте 28 г очищенного и нарубленного свежего имбиря к чесноку, чили и соку 1 целого лайма.

Подавать: с жаренной на гриле или запеченной курицей.

502 КИСЛО-СЛАДКИЙ С ЛАЙМОМ И МИРИНОМ

Вместо лайма, воды и рыбного соуса возьмите 15 мл рисового уксуса, 30 мл соевого соуса, сок 2 лаймов и 120 мл мирина.

Подавать: с овощными спринг-роллами.

503 КИСЛО-СЛАДКИЙ С ЛАЙМОМ И ИМБИРЕМ

Добавьте 28 г очищенного и мелко нарезанного имбиря к чесноку и чили. Вместо воды смешайте рыбный соус с соком 2 лаймов.

Подавать: с курицей или лососем.

504 ПРЯНО-УКСУСНЫЙ

Замените воду и рыбный соус на 60 мл рисового уксуса и 30 мл соевого соуса.

Подавать: с креветками-гриль.

505 С СОЕВЫМ СОУСОМ

Вместо воды возьмите 45–60 мл соевого соуса и сократите объем рыбного соуса до 30–45 мл. *(Фото в центре.)*

Подавать: с овощными спринг-роллами или темпурой.

506 КАМБОДЖИЙСКИЙ С ЛЕМОНГРАССОМ И КИНЗОЙ

Добавьте 2 мягких белых стебля лемонграсса, очищенных и измельченных, и небольшой пучок свежей мелко нарубленной кинзы к чесноку и чили. Используйте сок 2 целых лаймов. *(Фото внизу.)*

Подавать: с жаренной на гриле говядиной или бараниной.



507 Маграсский соус карри

Южноиндийские карри подчас отличаются обжигающей остротой, они богаты душистыми пряностями и смягчены кокосовым молоком.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ПОРОШКА КАРРИ

½ — 1 ч.л. кайенского перца
2 ч.л. молотого кориандра
1 ч.л. молотого кумина (зиры)
½ ч.л. молотой паприки
½ ч.л. молотых семян фенхеля
¼ ч.л. молотого пажитника
¼ ч.л. молотой куркумы
2 крупных зубчика чеснока, нарубленных
2 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного
Соль

ДЛЯ СОУСА

2 ст.л. осветленного масла (см. стр. 14) или растительного масла
1 палочка корицы
1–2 сушеных перца чили
1 звездочка аниса
8 свежих или сушеных листьев карри
1 ч.л. зерен черной горчицы
1 средняя луковица, нарубленная
2 спелых помидора, очищенных от семян и сердцевин, нарубленных
140 мл куриного бульона (см. стр. 76)
140 мл кокосового масла
Соль

ВЫХОД: 4 порции

Соедините специи для порошка карри в небольшой миске, отставьте ее в сторону. Разотрите в ступке чеснок и имбирь с хорошей щепоткой соли в пасту. Отставьте в сторону.

Нагрейте осветленное сливочное или растительное масло в кастрюле с толстым дном, положите корицу, чили, анис, листья карри и зерна горчицы. Обжаривайте 1 минуту, помешивая, пока семена не начнут лопаться. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая, до золотистого цвета. Положите пасту из чеснока и имбиря и готовьте, помешивая, еще 1 минуту. Приправьте смесью пряностей и готовьте, помешивая, еще минуту. Добавьте помидоры и готовьте, помешивая, пока они не превратятся в густую массу. Влейте бульон, кокосовое молоко, положите ½ ч.л. соли и уваривайте 5–7 минут. Посолите.

Подавать: с рисом, индийскими лепешками, курицей, бараниной или рыбой.

Вариации

508 С КАРТОФЕЛЕМ

Добавьте 1 среднюю или крупную красную картофелину, очищенную и нарезанную кубиками, в соус, как только куриный бульон и кокосовое молоко начнут закипать. Уваривайте, пока картофель не будет готов, а соус не загустеет.

Подавать: с рисом, индийскими лепешками, курицей или бараниной.

509 С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Добавьте 110 г свежего зеленого горошка в соус за 4 минуты до конца готовки.

Подавать: с рисом, индийскими лепешками, вареной курицей или бараниной, жареным паниром (индийским сыром).

510 С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Сварите 110 г красной чечевицы в кипящей подсоленной воде до состояния альденте. Слейте воду и добавьте чечевицу в соус, когда куриный бульон и кокосовое молоко начнут закипать. Уваривайте 5–10 минут, чтобы чечевица стала мягкой, но не разваливалась.

Подавать: с рисом, индийскими лепешками, печеным картофелем, креветками, омаром или гребешками, с азиатской зеленью и тофу.

511 Сливочный соус ТИККА-МАСАЛА

Это совместное изобретение англичан и индийцев отличается сливочной текстурой и пряностью.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч.л. семян кумина (зиры)
1 ч.л. семян кориандра
½ ч.л. семян фенхеля
½ ч.л. молотого кайенского перца
¼ ч.л. куркумы
1 ч.л. паприки
¼ ч.л. смеси специй гарам-масала
2 см корня имбиря, очищенного и нарубленного
2 зубчика чеснока
1 ст.л. томатного пюре
1 ст.л. миндаля мелкого помола
1 ст.л. кокосовой стружки

3 ст.л. осветленного сливочного масла (см. стр. 14) или растительного масла
2 средние луковицы, тонко нарезанные
3 спелых сливовидных помидора, очищенных от семян, сердцевины и нарубленных
170 мл горячего куриного или овощного бульона (см. стр. 16 и 17)
160 мл жирных сливок
2 ст.л. нарезанных листьев свежей кинзы

ВЫХОД: 4–6 порций

На сухой сковороде обжарьте кумин, кориандр и фенхель, пока они не станут душистыми и коричневыми. Как только зерна остынут, мелко разотрите их в ступке. Сложите кайенский перец, паприку, гарам-масалу, имбирь, чеснок, томатное пюре, имбирь и кокосовую стружку в блендер и вместе с водой разотрите в пасту. Отставьте в сторону. Обжарьте, помешивая, на сковороде лук в 2 ст.л. осветленного сливочного или растительного масла, чтобы он стал темно-коричневым и карамелизировался. Переложите в блендер и разотрите до состояния пасты.

Нагрейте оставшееся масло в сковороде и добавьте пасту из специй. Готовьте, помешивая, несколько минут, затем добавьте помидоры с ½ ч.л. соли и тушите, пока помидоры не распадутся, 5–7 минут. Соедините с растертым луком и бульоном. Доведите до кипения, затем уваривайте под крышкой 5 минут. Добавьте сливки и уваривайте без крышки 3 минуты. Снимите с огня, положите кинзу, приправьте по вкусу.

Подавать: с простой или приготовленной в стиле тандури курицей либо бараниной, с паниром (индийским сыром), обжаренными овощами и рисом.

Вариации



512 СО ШПИНАТОМ

Бланшируйте 4–5 горстей шпината в кипящей подсоленной воде, чтобы листья увяли. Слейте, остудите, промыв холодной водой, затем отожмите как можно сильнее. Крупно нарубите шпинат и добавьте в соус вместе со сливками.

Подавать: с рисом, нааном и другими азиатскими лепешками.

513 С НУТОМ

Добавьте 1 (425 г) банку слитого и промытого консервированного нута в соус за несколько минут перед тем, как класть сливки.

Подавать: с рисом, жареными на гриле или сковороде простыми либо в стиле тандури кубиками из курицы или баранины.

514 С ГРИБАМИ

Обжарьте в осветленном сливочном масле (см. стр. 14) 225 г нарезанных подберезовиков, приправленных солью или перцем, до золотистого цвета и мягкости. Отставьте. Добавьте в соус за 1 минуту перед тем, как будете вливать сливки.

Подавать: с пряной запеченной курицей или бараниной, бараньими обивными в стиле тандури, с курицей, кебабами, обжаренным паниром с рисом или нааном и другими индийскими лепешками.

515 Филиппинский соус адобо

Данный соус представляет собой адаптацию *адобо*. Эта разновидность рагу неофициально считается национальным блюдом Филиппин, где его готовят на каждый праздник.

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл растительного или рапсового масла
1 средняя луковица, нарубленная
2 крупных зубчика чеснока, мелко нарезанных
340 мл горячего куриного бульона (см. стр. 16)
1 лавровый лист

30 мл соевого соуса, при желании можно больше
30 мл устричного соуса
75 мл яблочного уксуса
Пара капель соуса ворчестер
1 ст. л. коричневого сахарного песка
1½ ч. л. кукурузной муки

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте масло в воке или сковороде на среднем огне. Обжарьте, помешивая, лук, чтобы он стал светло-золотистым, в течение примерно 4–5 минут. Добавьте чеснок и обжаривайте еще минуту. Влейте куриный бульон, доведите до кипения и уваривайте 3 минуты. Положите лавровый лист, соевый и устричный соус, яблочный уксус, соус ворчестер и сахар. Уваривайте на слабом огне 10–12 минут. Соедините кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды в маленькой миске, разотрите до однородности. Добавьте массу в соус и проварите 2 минуты, чтобы он загустел. Попробуйте. При необходимости влейте еще соевого соуса. Перед подачей на стол удалите лавровый лист.

Подавать: с запеченной в духовке или горшочке курицей, свиной или говядиной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В вегетарианской версии используйте вегетарианский устричный соус и овощной бульон.

Вариации

516 С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Добавьте 1 ст. л. томатного пюре к чесноку и горсть помидоров черри к соусу в последние 5 минут приготовления. Уваривайте, пока не лопнет кожица. **Подавать:** с запеченной или жаренной на гриле курицей либо говядиной.

517 С АПЕЛЬСИНОМ

Замените одну треть куриного бульона на апельсиновый сок и добавьте мелко натертую цедру 1 апельсина в соус за 5 минут до конца готовки. **Подавать:** с курицей, свиной или говядиной.

518 С КОКОСОМ

Уварите 300 мл кокосового молока в кастрюле так, чтобы его объем уменьшился вдвое. Добавьте к соевому соусу и остальным ингредиентам. При желании, исключите кукурузную муку. **Подавать:** с лапшой, курицей, свиной, говядиной.

519 Соус из тamarинда

Этот пикантный соус идеально подойдет в случае, если вам надо выбрать всего одну приправу к канапе в азиатском стиле.

ИНГРЕДИЕНТЫ

85-граммовый брикет
тамариндовой мякоти
2 зубчика чеснока, мелко
нарезанных
1,25 см свежего корня
имбиря, очищенного,
мелко нарезанного либо
натертого

3 ст. л. коричневого сахара,
можно больше
8 мл соевого соуса
Соль

ВЫХОД: 250 мл
4–6 порций соуса-дипа

Положите тamarиндовый брикет к небольшую миску и залейте 180 мл кипящей воды. Оставьте замачиваться на 30 минут, чтобы тamarинд стал очень мягким. Хорошо разомните, протрите через сито, соскребая тыльной стороной ложки как можно больше мякоти. Выбросите семена и волокна. Протертую мякоть отставьте в сторону. Положите чеснок, имбирь, сахар и соевый соус в кастрюлю, где налито 80–120 мл воды, доведите до кипения. Добавьте тamarиндовую мякоть и уваривайте 2–3 минуты, помешивая. Посолите по вкусу, при желании добавьте еще сахара. Перед подачей на стол охладите.

Подавать: с индийскими и азиатскими закусками, например самосами, спринг-роллами, рыбными пирогами и кебабами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В высшей степени терпкий на вкус тamarинд является необходимым продуктом на любой индийской или азиатской кухне. Его нежная съедобная мякоть находится внутри стручка с семенами. Большую часть семян обычно удастся удалить, но иногда одно-два зерна ухитряются спрятаться. Так что будьте начеку.

Вариации



520 С МЯТОЙ

Добавьте 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты в готовый соус.

Подавать: с бараниными кебабами, кюфтой, жареными на гриле креветками или семгой.

521 С МАНГО И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте $\frac{1}{2}$ — 1 очищенный от семян и мелко нарезанный длинный красный перец чили к протертой мякоти тamarинда. Положите в готовый соус мякоть половины среднего спелого манго, нарезанную мелкими кубиками.

Подавать: с индийскими или азиатскими блюдами, которые принято есть руками; бургерами или куриным барбекю.

522 С ЙОГУРТОМ И КИНЗОЙ

Смешайте 45 мл несладкого густого греческого йогурта с готовым соусом, затем положите 2 ст. л. нарубленной свежей кинзы.

Подавать: с индийскими или азиатскими блюдами, которые принято есть руками; с салатами из сырых овощей.

САЛЬСЫ И ОВОЩНЫЕ ДИПЫ

523 Цацики

Греческий цацики, который традиционно подают в качестве закуски, можно оставить на столе, чтобы есть с ним и другие блюда на протяжении всей трапезы. Главное в хорошем цацики — густая сливочная текстура.

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
10 мл лимонного сока
480 мл густого греческого йогурта
4–10 зубчиков чеснока (либо по вкусу), нарубленных
1 огурец, очищенный, нарезанный мелкими кубиками или натертый на крупной терке
нарубленная свежая петрушка для украшения

ВЫХОД: 480 мл

Соедините оливковое масло и йогурт в миске, осторожно взбив их вместе. Вводите йогурт в смесь постепенно, проследите, чтобы соус был однородным. Добавьте по вкусу чеснок и огурец. Тщательно перемешайте, чтобы все равномерно распределилось. Украсьте небольшим количеством рубленой петрушки.

Подавать: с ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы получить очень густой дип, разрежьте очищенный огурец пополам, выскребите и выбросьте все водянистые семена, и только потом нарежьте или трите мякоть.



Вариации

524 С МЯТОЙ

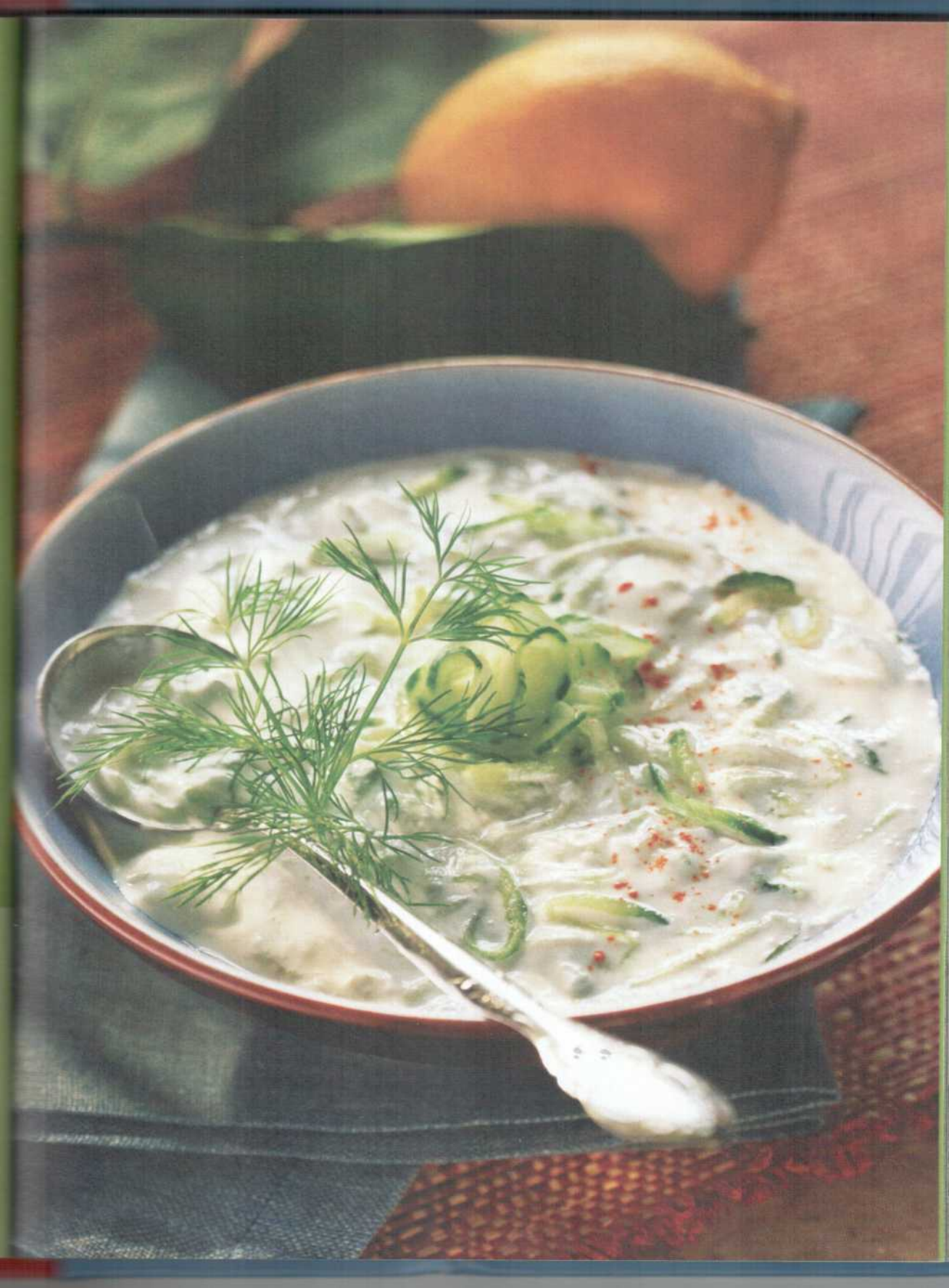
Добавьте 3 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты в смесь с огурцом.

Подавать: с бараньими кебабами.

525 НА СКОРУЮ РУКУ

Вместо вышеприведенного рецепта промойте и очистите от кожицы 2 огурца, затем овощечисткой нарежьте их на тонкие полоски. Положите в дуршлаг, посолите и оставьте минут на 10 стечь. Тщательно промойте. Смешайте с мелко нарубленным свежим чесноком, большим количеством свежего укропа и несладким йогуртом.

Подавать: с пиццей.



Цацики едят с пряными овощными и мясными блюдами

526 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте в смесь с огурцом $\frac{1}{4}$ ч. л. мелко нарубленного сушеного чили или хлопьев чили.

Подавать: с курицей-гриль.

530 С ЗАПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ

Вместо свежего чеснока возьмите слегка запеченные очищенные зубчики, чтобы получить более мягкий и сладкий вкус. Инструкции для запекания см. на стр. 164.

Подавать: с овощными кебабами.

527 С ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦАМИ И КУМИНОМ

Поджарьте 1 ч. л. зерен кумина (зиры) на сухой сковороде и, когда остынут, немного измельчите пестиком в ступке. Возьмите всего одну половину огурца, добавьте 2 очищенных от семян и нарезанных кубиками сливовидных помидора и растертый кумин (зиру) в йогурт с огурцом.

Подавать: с кебабами из баранины.

531 РАЙТА С МАНГО И КОКОСОМ

Вместо огурца в классическом индийском соусе-дипе «райта с огурцом» возьмите нарезанную кубиками мякоть 1 крупного манго и добавьте 2 ст. л. кокосовой стружки, обжаренной на сухой сковороде и остуженной, к смеси йогурта с манго.

Подавать: с индийскими карри.

528 С ИМБИРЕМ, ЧИЛИ И КИНЗОЙ

Добавьте 1,25 см мелко натертого или нарезанного очищенного корня имбиря, 1 зеленый или красный перец чили сорта халапеньо (очищенный и нарезанный) и 3 ст. л. мелко нарубленной свежей кинзы к йогурту и огурцу.

Подавать: с запеченной рыбой.

532 РАЙТА С ГРАНАТОМ И ОГУРЦОМ

Добавьте 70 г гранатовых зерен и $\frac{1}{4}$ ч. л. очень мелко нарезанного или натертого свежего корня имбиря в йогурт по рецепту классического индийского соуса-дипа «райта с огурцом».

Подавать: с теплыми пресными лепешками, крекерами, пряными рагу и карри с жаренной на гриле рыбой или курицей.

529 КЛАССИЧЕСКАЯ ИНДИЙСКАЯ РАЙТА С ОГУРЦОМ

Вместо чеснока, лимонного сока, оливкового масла и петрушки возьмите 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты и большую щепотку молотого кумина (зиры). Смешайте их со смесью йогурта или огурца.

Подавать: с пряными карри и рагу, бургерами из баранины, салатами из сырых овощей.



533 Дип-«икра» из лесных грибов

Этот густой, разбавленный хересом дип, богатый сложной, «землистой» вкусовой палитрой лесных грибов, пожалуй, не так дорого стоит, как настоящая икра, но он представляет собой не менее роскошный деликатес.

ИНГРЕДИЕНТЫ

14 г смеси сушеных лесных грибов
2 ст.л. несоленого сливочного масла
8 мл оливкового масла
2 луковицы шалота, нарезанные
2 зубчика чеснока, нарезанных
450 г смесилисочек, вешенок, шиитаке или сморчков; ножки нарезать или, если слишком жесткие, выбросить; грибы промыть и крупно нарубить
Соль и черный перец
45 мл хереса
1½ ч.л. нарубленных свежих листьев тимьяна; еще немного для украшения
60 мл крем-фреш

ВЫХОД: 560 мл

Положите сушеные грибы в миску, залейте закипевшей водой и оставьте замоченными на 20 минут или до мягкости. Выньте, насухо отожмите. Процедите воду от замачивания, чтобы очистить ее от грязи, и отставьте ее в сторону. Мелко нарубите грибы и отставьте в сторону.

Нагрейте сливочное масло и оливковое масло в сковороде с толстым дном на среднем огне. Добавьте шалот и обжаривайте, помешивая, до мягкости. Добавьте чеснок и поготовьте еще минуту. Положите все грибы с ½ ч.л. соли и ¼ ч.л. перца и обжарьте до мягкости и золотистого цвета. Добавьте 160 мл воды от замачивания грибов и тушите, пока вся жидкость не выпарится, в течение 5 минут. Добавьте херес и готовьте в течение 1–2 минут, пока спирт не выпарится.

Снимите с огня и добавьте тимьян. Дайте остыть при комнатной температуре, затем переложите в кухонный комбайн или блендер с крем-фреш. Разотрите массу по вкусу: либо сохранив небольшие кусочки, либо в полностью однородное пюре. Приправьте по вкусу и подавайте при комнатной температуре, украсив нарубленными листьями свежего тимьяна.

Подавать: с хрустящими тренками или крекерами, сухариками «мельба» или из нарезанного и поджаренного на гриле багета, щедро смазанного крем-фреш, сделайте канале.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Важно охладить грибы, прежде чем бланшировать их вместе с крем-фреш, иначе он растает от жара грибов, и соус получится жидкий. Если такое случилось, охладите дип, чтобы он загустел.

Вариации

534 С БЕКОНОМ

Обжарьте 3 тонких ломтика бекона на среднем огне, чтобы они стали хрустящими. Обсушите на кухонном полотенце, положите в кухонный комбайн к остальным ингредиентам. При необходимости разбавьте дип небольшим количеством воды или бульона.

Подавать: с поджаренным хлебом на закваске или кростини из оливкового хлеба, зерновыми крекерами или ломтями деревенского хлеба.

537 С ТРЮФЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Добавьте 10 мл трюфельного масла, перед тем как подавать на стол.

Подавать: с говяжьими бургерами, тостами или крекерами.

535 С МАСКАРПОНЕ

Замените крем-фреш на сыр маскарпоне.

Подавать: с тортилья-чипсами, кусочками свежего багета, чабаттой или фокаччей, с крекерами.

538 С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ

В сковороде с толстым дном обжарьте до мягкости 1 нарезанную среднюю луковицу в 15 мл оливкового масла, 1 ст. л. несоленого сливочного масла с 1 веточкой тимьяна. Выбросьте тимьян и дайте остыть. Приготовьте дип, взяв 1 шалот и добавив луковицы в блендер или кухонный процессор с тушеными грибами и крем-фреш. Добавьте немного воды, если есть необходимость.

Подавать: с хрустящими хлебцами, крекерами; или использовать в качестве намазки для сэндвича.

536 С ЗАПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ

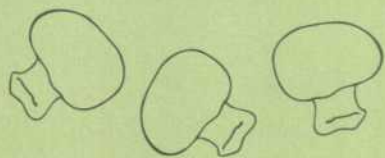
Вместо нарезанного свежего чеснока возьмите запеченный. Положите 6–8 крупных неочищенных зубчиков на противень и сбрызните оливковым маслом. Налейте 15–30 мл воды сверху, накройте фольгой и запекайте в духовке при 120 °С в течение 45 минут, чтобы чеснок стал очень мягким. Когда остынет, снимите шелуху.

Подавать: с бланшированной спаржей или соцветиями брокколи, тостами, кростини или толсто нарезанными сэндвичами.

539 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Положите 85 г нарубленных грецких орехов в кухонный комбайн с грибами и крем-фреш. Перед подачей на стол приправьте щедрой порцией острого соуса.

Подавать: с крекерами из муки грубого помола, хлебом; или использовать в качестве намазки для сэндвича.



540 С СЫРОМ

Вместо крем-фреш возьмите 85 г мягкого сыра нешатель, бри или камамбера.

Подавать: с сэндвичами из индейки или курицы, бургерами, или с кростини, крекерами.

541 С БРЕНДИ

Вместо хереса возьмите бренди.

Подавать: с треугольными гренками, зерновыми хрустящими хлебцами или хлебными палочками.

542 С РИКОТТОЙ И РОЗМАРИНОМ

Вместо тимьяна возьмите 2 ч. л. мелко нарубленных листьев свежего розмарина, а крем-фреш замените на 85 г необезжиренного сыра рикотта.

Подавать: с ассорти из сырых овощей; нарезанным багетом или тостами; с горячей пастой сорта пенне или ригатони, разбавив соус 45 мл воды, в которой варилась паста.

543 СВЕКОЛЬНО-ИМБИРНЫЙ ДИП

Этот ярко-розовый дип заставит ваши вкусовые со-сочки воспринять.

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г готовой свеклы, крупно нарезанной

1 зубчик чеснока, раздавленный

2 ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. молотого имбиря

Соль и черный перец

180 мл несладкого

греческого йогурта

1 ч. л. нарубленных листьев свежей мяты

ВЫХОД: 2 порции

Положите свеклу, чеснок, кориандр и имбирь в кухонный комбайн и приправьте. Разотрите в однородное пюре. Влейте йогурт. Приправьте и подавайте на стол, посыпав мятой.

Подавать: с питой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Запеките свеклу, разрезав ее пополам, посолив, поперчив и сбрызнув оливковым маслом, при 180 °С 35–40 минут.

Вариации

544 С АПЕЛЬСИНАМИ

Добавьте тертую цедру половины апельсина в йогурт.

Подавать: с ассорти из сырых овощей.

545 ОСТРЫЙ С ИМБИРЕМ

Добавьте 1 ч. л. хариссы (см. стр. 100) или 1 ч. л. паприки и щепотку кайенского перца.

Подавать: с тортилья-чипсами.

546 С ИМБИРЕМ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Замените мяту на нарубленный шнитт-лук.

Подавать: с хлебными палочками.

547 Ароматный дип из артишоков

Этот ровный, мягкий, кремообразный дип прекрасно подойдет тем, кому нужен соус с пониженным содержанием жира.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 (400 г) банка сердцевин артишоков, слитых
1 зубчик чеснока, раздавленный
15 мл оливкового масла extra virgin
¼ ч. л. молотого кумина (зиры)

¼ ч. л. тертой лимонной цедры
Соль и молотый черный перец
1 ст. л. нарубленных листьев свежей петрушки

ВЫХОД: 4 порции

Положите артишоки, чеснок, масло, кумин (зиру) и лимонную цедру в кухонный комбайн. Добавьте соль и перец, измельчите в однородное пюре. Попробуйте, приправьте и смешайте с петрушкой. Выложите дип в миску и подавайте на стол. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: с простыми торталья-чипсами или хлебными палочками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Разведите дип горячим куриным или овощным бульоном и подавайте его в качестве соуса к рыбе или птице.

Вариации

548 СО ШНИТТ-ЛУКОМ

Вместо петрушки возьмите шнитт-лук.

Подавать: с сырыми овощами.

549 С ЦАПРИКОЙ

Добавьте большую щепотку паприки в кухонный комбайн к остальным ингредиентам.

Подавать: с морепродуктами.

550 С СЫРОМ ФЕТА

Добавьте 85 г нарубленной феты в кухонный комбайн к остальным ингредиентам.

Подавать: с огурцом, сельдереем и морковью, с зерновыми крекерами.

551 С ДВОЙНОЙ ПОРЦИЕЙ КРЕМ-ФРЕШ

Добавьте 2 ст. л. крем-фреш к петрушке.
Подавать: с сырыми овощами.



552 С ЗЕЛЕНЫМИ ОЛИВКАМИ И ТИМЬЯНОМ

Вместо петрушки возьмите 2 ч. л. свежих листьев тимьяна и 110 г очищенных от косточек зеленых оливок. *(Фото в центре.)*

Подавать: с курицей-гриль, кебабами с рыбой-мечом или тунцом, овощными чипсами или хлебными палочками.



553 С ПЕСТО

Вместо лимонной цедры и кумина возьмите 1–2 ст. л. песто с базиликом. *(Фото внизу.)*

Подавать: с сырными крекерами.



554 Дип из кабачка, перца чили и каперсов

Это легкий и острый дип — еще один полезный вариант для тех, кому хочется ровного, сливочного соуса, не отягощенного большими калориями.

ИНГРЕДИЕНТЫ	30 мл оливкового масла
3 цукини, нарезанных	Соль
½ зубчика чеснока, раздавленного	Сок ¼ лимона, по вкусу
2 ч. л. каперсов, промытых	ВЫХОД: 4–6 порций
Большая щепотка хлопьев сушеного перца чили	

Проварите цукини на пару в течение примерно 5 минут до мягкости. Положите в кухонный комбайн с чесноком, каперсами, чили и оливковым маслом. Пюрируйте до желаемой консистенции. Добавьте соль и лимонный вкус по вкусу. *(Фото вверху справа.)*

Подавать: с крекерами или питой, горячими или холодными.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Можно приготовить цукини в микроволновке. Промойте кусочки под струей воды, затем отряхните, но не сушите полностью. Положите в миску, накройте пленкой для микроволновки, оставив один край незакрытым, чтобы было куда выходить пару. Варите на высокой мощности в течение 3–5 минут до мягкости.



Вариации

555 С ЛИМОНОМ

Добавьте ½ ч. л. натертой лимонной цедры в кухонный комбайн вместе с лимонным соком.

Подавать: с морепродуктами.

556 С ТАХИННОЙ ПАСТЫ

Добавьте 2 ст. л. тахинной пасты в кухонный комбайн к остальным ингредиентам. Украсьте готовый дип парой столовых ложек поджаренных кунжутных семян. Подавать: с кусочками курицы или рыбы, хрустящими хлебцами, сырными палочками, крекерами или морковью.

557 С УКРОПОМ

Добавьте 1 ст. л. нарубленного свежего укропа и 2 ст. л. крем-фреш к лимонному соку.

Подавать: с жаренным на гриле лососем.

558 С МЯТОЙ

Добавьте 1 ч. л. нарубленной свежей мяты. Посыпьте мелко нарубленной свежей мятой, прежде чем подавать на стол.

Подавать: с запеченными бараньими стейками.

559 СЛИВОЧНЫЙ

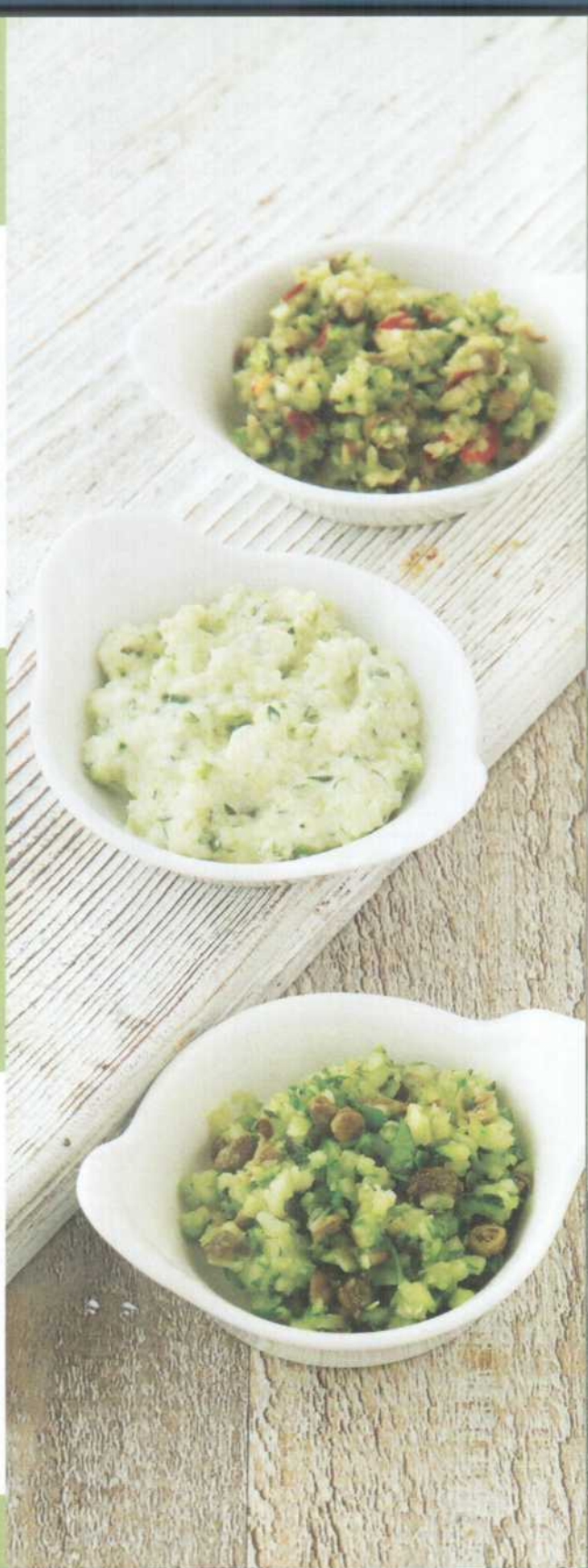
Не кладите хлопья чили и добавьте 3 ст. л. крем-фреш к лимонному соку. (Фото в центре.)

Подавать: с тортилья-чипсами.

560 С ПЕТРУШКОЙ

Добавьте 2 ст. л. нарубленных свежих листьев петрушки. Перед подачей на стол посыпьте еще петрушкой. (Фото внизу.)

Подавать: с ассорти из сырых овощей.



561 Дип из баклажанов с грецкими орехами

Сочетание грецких орехов и остроты красного винного уксуса рождает этот греческий дип, называемый *мелицаносалата ме харифия*, — прекрасный терпкий вкус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг крупных баклажанов
3 зубчика чеснока
80 мл оливкового масла
extra virgin
45 мл красного винного
уксуса

1 ч.л. соли
½ ч.л. черного перца
½ пучка свежей петрушки,
мелко нарубленной
2 ст.л. крупно нарубленных
грецких орехов

ВЫХОД: 480 мл

Разогрейте духовку до 190 °С. Удалите плодоножку у баклажанов, промойте, отряхните воду. Положите баклажаны на противень и запекайте чуть дольше часа. Остудите. Как только баклажаны станут можно брать руками, снимите кожицу (легко снимается руками) и положите мякоть в мелкое сито, чтобы она стекла в течение примерно 15 минут либо до тех пор, пока не перестанут выделяться капли.

Соедините мякоть баклажанов с остальными ингредиентами в кухонном комбайне или блендере, измельчите в пюре. Либо, когда мякоть баклажанов стечет, мелко нарежьте ее, разомните вилкой и смешайте с остальными ингредиентами в пюреобразную массу. Добавляйте поочередно масло и уксус. Подавать охлажденным или при комнатной температуре. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: с пштой, сырыми овощами или солеными сырами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Иногда при запекании баклажаны лопаются, оттого что внутри плодов накапливается пар. Чтобы не запачкать духовку, проколите кожицу плодов в нескольких местах вилкой, чтобы пару было куда выходить.

Вариации

562 С МИНДАЛЕМ

Вместо грецкого ореха возьмите бланшированный миндаль и уксус в половинном объеме.

Подавать: с рыбой, например форелью.

563 С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Вместо грецких орехов возьмите кедровые орешки и половину объема уксуса.

Подавать: с жареной на гриле или запеченной курицей.

564 С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Не используйте грецкие орехи, а вместо уксуса возьмите 1½ ст.л. свежего лимонного сока.

Подавать: с запеченной белой рыбой.

565 С КИНЗОЙ

Возьмите укус в половинном объеме и не используйте грецкие орехи. Добавьте примерно 60 мл нарубленных свежих листьев кинзы в готовый дип.

Подавать: с овощными спринг-роллами.

566 СО СМЕТАНОЙ

Не используйте грецкие орехи и добавьте 60 мл сметаны в комбайн вместе с баклажанами, когда те остынут. *(Фото в центре.)*

Подавать: со свекольными чипсами, хрустящей картофельной кожурой, посыпанными приправами и запеченными кусками батата, хрустящими хлебцами или хлебными палочками, с тортилья-чипсами.

567 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Возьмите укус в половинном объеме и добавьте 1 мелко нарубленный свежий красный или зеленый перец чили в готовый дип. *(Фото внизу.)*

Подавать: с тортилья-чипсами.



568 Классический гуакамоле

Гуакамоле готовят из спелых, маслянистых авокадо и терпкого лаймового сока; есть в нем благодаря чили и острая нота. Сразу подавайте его на стол, поскольку, постояв, он теряет цвет.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных спелых авокадо
45 мл свежего лаймового сока
2 ст.л. мелко нарубленной свежей кинзы

2 свежих перца халапеньо, очищенных от семян, мелко нарубленных

ВЫХОД: 4–6 порций

Разрежьте авокадо пополам, выньте косточки, снимите кожицу, нарежьте ломтиками в миску. Вилкой разомните авокадо вместе с соком лайма, кинзой и халапеньо так, чтобы соус остался немного комковатым, но хорошо перемешался.

Подавать: с тортилья-чипсами; либо использовать в качестве гарнира.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы выбрать спелые авокадо, отдавайте предпочтение тем, у которых кожица темнее. Положите плод на ладонь и аккуратно нажмите на него пальцами. Если он поддается нажатю, значит, он спелый и готов к использованию.

Вариации

569 ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ

Разрежьте авокадо, выньте косточку, но кожицу не снимайте. Перед тем как делать соус, поджарьте половинки на гриле нарезанной стороной вверх в течение 2–3 минут либо до тех пор, пока на мякоти не появятся обугленные следы.

Подавать: с pitой.

570 С КОПЧЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

Добавьте 240 мл нарезанных свежих помидоров и 5 мл коптящей жидкости в чашку с лимонным соком.

Подавать: с блюдами, приготовленными на барбекю.

571 С ДАЙМОМ И ЧЕСНОКОМ

Добавьте 1 ч.л. мелко нарезанного чеснока и дополнительные 15 мл свежего лаймового сока

572 НА СКОРУЮ РУКУ

Разрежьте авокадо пополам, выньте косточки. Выскребите мякоть в миску, сбрызните соком 1 лайма, разомните вилкой, посолите по вкусу.
Подавать: с тортилья-чипсами.

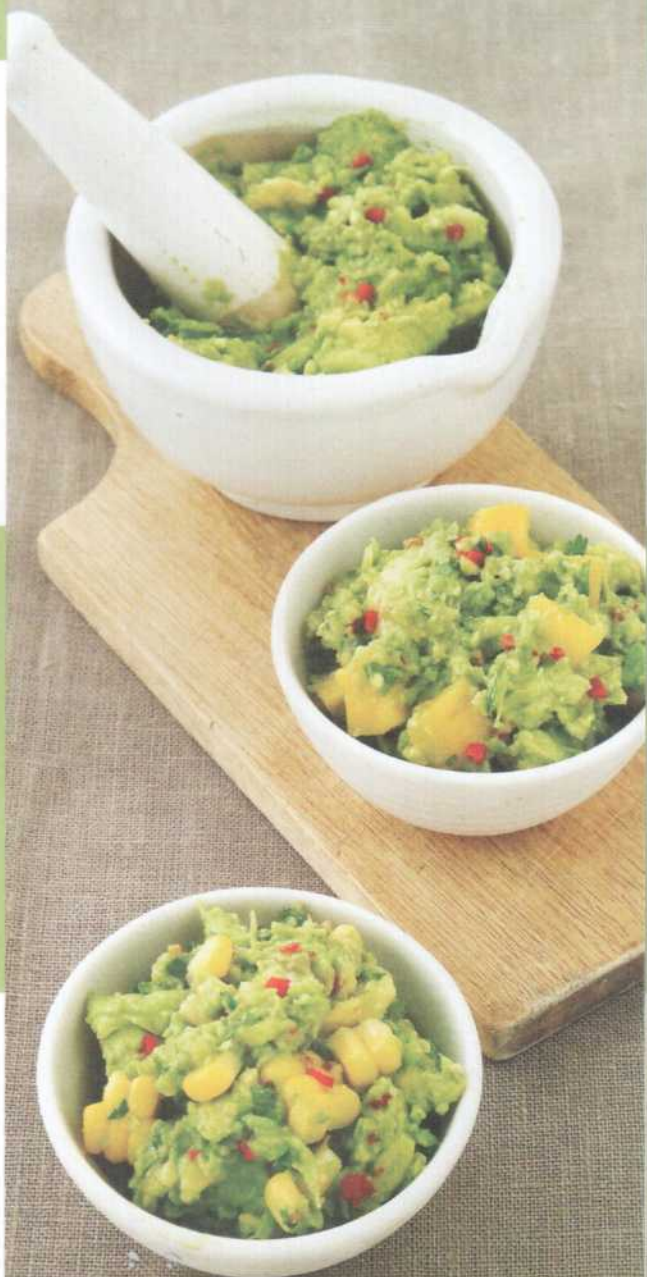
573 ОЧЕНЬ ПРЯНЫЙ С МАНГО

Щедро сдабрите острым соусом и добавьте нарезанную кубиками мякоть одного небольшого спелого манго к размятому авокадо. *(Фото в центре.)*
Подавать: с тако с рыбой или курицей; с жареными на гриле, барбекю или сковороде рыбой, курицей, свинойной.

574 СО СВЕЖЕЙ СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

Острым ножом срежьте зерна с одного початка свежей, по сезону, сладкой кукурузы и добавьте их к размятому авокадо.

Подавать: с начос, фахитос, тако или тортилья-чипсами.



575 Сальса из обожженной кукирузы

Секрет этой вкусной сальсы — в дымном оттенке слегка почерневшей сладкой кукурузы с полопавшейся кожицей.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 початка кукурузы
60 мл сметаны
сок 1 лайма
1 ч. л. молотого кумина
(зирь)
½–1 красный перец чили,
очищенный от семян
и нарезанный

½ небольшой красной
луковицы, нарезанной
3 ст. л. нарубленных
листьев свежей кинзы
¼ ч. л. сахарного песка
Острый соус
Соль и черный перец

ВЫХОД: 56 мл

Подержите каждый из початков над газовой горелкой или решеткой для гриля над пламенем средней силы. В течение 2–3 минут поворачивайте початки шишками так, чтобы они обуглились, кожица на зернах местами запырилась. Нагреваясь, зерна будут иногда лопаться, так что готовьте аккуратно. Снимите зерна с початков острым ножом, отставьте их в сторону. Стержни выбросьте.

Когда обуглившись зерна полностью остынут, соедините их со сметаной, лаймовым соком, кумином (зирой), чили, красным луком, кинзой и сахаром в средних размеров миске, аккуратно перемешайте. Приправьте по вкусу острым соусом, солью и перцем. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: с начос или тортилья-чипсами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы легко снять зерна с початка, возьмите за верхушку початка одной рукой, а кончик плотно прижмите ко дну неглубокой миски. Длинными движениями, направленными вниз, срежьте зерна.

Вариации

576 С СЫРОМ КЕСО ФРЕСКО

Возьмите не 3, а 2 початка кукурузы и добавьте 140 г раскрошенного сыра кесо фреско (мягкого овечьего сыра).

Подавать: с такос, фахитос, острыми кукурузными чипсами; либо побрызгать на чили кон карне.

577 С ПЕРСИКОМ

Возьмите не 3, а 2 початка кукурузы и добавьте нарезанную кубиками мякоть 1 крупного, очищенного от кожицы спелого персика. Соедините с 15 мл текилы (при желании) и перед подачей на стол дайте сальсе настояться при комнатной температуре в течение примерно получаса.

Подавать: с тортилья-чипсами, начос, острыми мексиканскими блюдами, вареными королевскими креветками.

578 С АВОКАДО

Возьмите не 3, а 2 початка кукурузы и добавьте нарезанную кубиками мякоть 1 небольшого авокадо (примерно 140 г).

Подавать: с начос и тортилья-чипсами.

579 С ХИКАМОЙ

Возьмите не 3, а 2 початка кукурузы и 140 г хикамы (хрустящего мексиканского корнеплода), очищенной и мелко нарубленной либо натертой. Соедините лаймовый сок с 15 мл апельсинового сока и 1 ст. л. меда, прежде чем налить его в миску с кукурузой.

Подавать: с крекерами, начос, кукурузными чипсами или тортилья-чипсами, с тако с рыбой либо курицей.

580 С ПАПАЙЕЙ

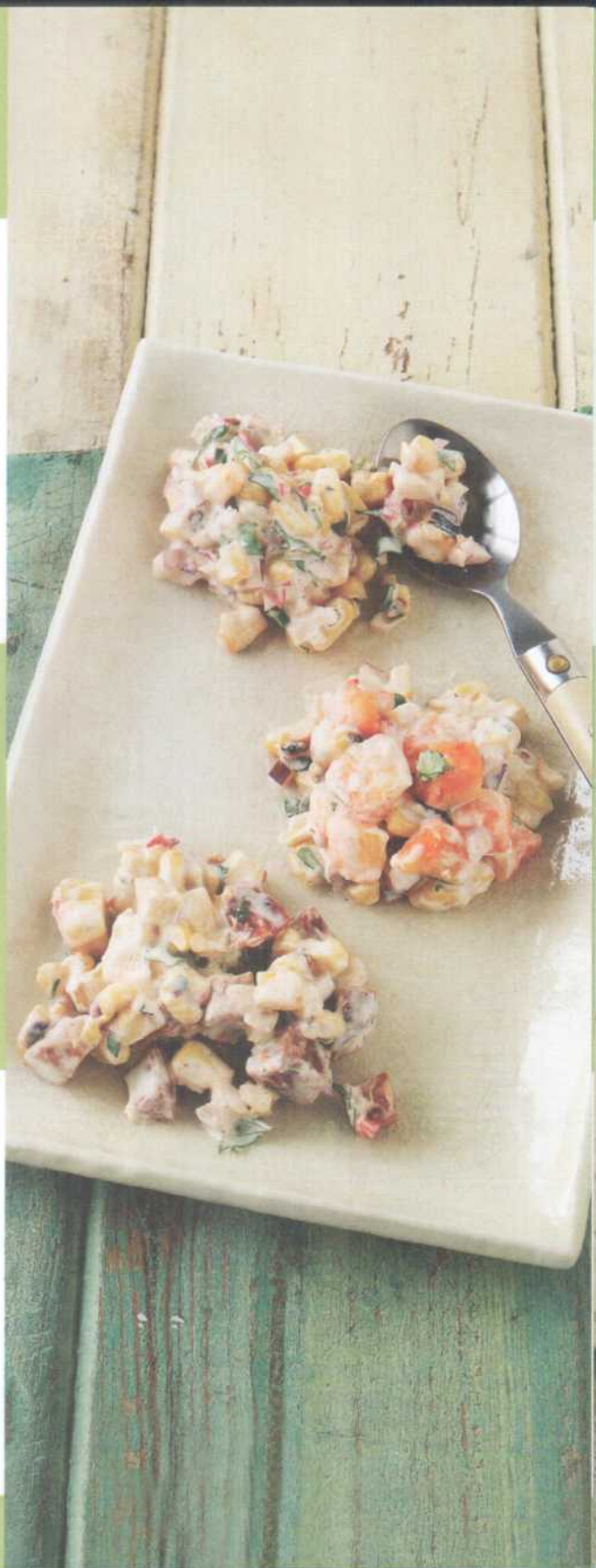
Вместо 1 початка кукурузы возьмите 140 г нарезанной кубиками свежей папайи. *(Фото в центре.)*

Подавать: с жареными на гриле, сковороде или барбекю рыбой, курицей либо свиной; с начос или тортилья-чипсами.

581 С ЧОРИЗО

Тонко нарежьте 2 небольшие колбаски чоризо, поджарьте их на сковороде или гриле до готовности. Когда остынут, нарежьте их кубиками примерно того же размера, что кукурузные зерна. Возьмите не 3, а 2 початка кукурузы и добавьте чоризо к ингредиентам сальсы в миске. *(Фото внизу.)*

Подавать: с жареными на гриле или барбекю курицей, стейком или свиными отбивными; либо в фажитас или буррито.



582 Ананасовая сальса

Из свежего золотистого ананаса получается прекрасная сальса.

ИНГРЕДИЕНТЫ	½ ч. л. измельченных хлопьев сушеного перца чили
480 мл нарубленного свежего ананаса	Соль.
120 мл нарубленных листьев свежей кинзы	ВЫХОД: 600 мл
1 свежий перец халапеньо, очищенный от семян	

Положите ананас, кинзу, халапеньо и красный перец в блендер или кухонный комбайн. Пюрируйте в относительно однородную массу. Посолите по вкусу. Под крышкой соус может храниться в холодильнике до 3 дней.

Подавать: с жареными на гриле тако с курицей, рыбой, ракообразными или свинойкой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы максимально раскрыть вкусовую палитру, дайте готовой сальсе постоять при комнатной температуре примерно 30 минут, прежде чем подавать на стол.

Вариации

583 С КОНСЕРВИРОВАННЫМ АНАНАСОМ

Вместо свежего ананаса возьмите баночный, слитый.
Подавать: с тостадой с рыбой.

584 С МАНГО

Вместо ананаса возьмите манго. Приправьте по вкусу лаймовым соком.
Подавать: с острыми самосами.

585 С КЛУБНИКОЙ

Замените 240 г ананаса на клубнику.
Подавать: со стейками из копченого или варено-копченого окорока.

586 Сальса пепита

Эта сальса, приготовленная с *пепита* — жареными тыквенными семечками, по вкусу напоминает гренки и хорошо сочетается с блюдами на гриле.

ИНГРЕДИЕНТЫ	60 мл оливкового масла
130 г жареных тыквенных семян	360 мл нарезанных кубиками консервированных помидоров с зеленым перцем чили
2 зубчика чеснока	
Цедра и сок 1 лайма	
240 мл нарубленной свежей кинзы	
	ВЫХОД: около 480 мл

Сложите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и пюрируйте в однородную массу. Храните при комнатной температуре, пока не соберетесь подавать на стол.

Подавать: с жаренной на гриле или барбекю курицей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы поджарить семена свежей тыквы, разложите чистые сухие семена в один слой на противне. Сбрызните 30 мл оливкового масла, присыпьте солью и перцем, затем хорошо перемешайте. Запекайте в духовке при 180 °С в течение 6–8 минут, чтобы семечки зарумянились и стали слегка хрустящими.

Вариации

587 РАЗБАВЛЕННАЯ

Вместо основного рецепта блендируйте 50 г печеных тыквенных семечек и 240 мл покупного моле из тыквенных семян. Добавьте оливковое масло, сок лайма, консервированные помидоры с зеленым чили и нарубленную свежую кинзу по вкусу.

Подавать: с гамбургерами.

588 С ИСПАНСКИМ МИНДАЛЕМ

Вместо тыквенных семечек возьмите жареный нарезанный миндаль. Поджарьте 100 г нарезанного миндаля на противне в духовке при 180 °С до легкого золотистого цвета. Дайте остыть.

Подавать: с запеченной рыбой или курицей.

589 С ДВОЙНОЙ ПОРЦИЕЙ ТЫКВЫ

Возьмите 180 мл консервированной тыквы вместо 180 мл консервированных помидоров с зеленым чили.

Подавать: со свиными стейками.



590 Сальса крида

Эта сальса, приготовленная из сырых продуктов, отлично подходит к тортилья-чипсам, «маргарите» или мексиканскому пиву.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 зубчика чеснока,
нарезанных
60 г мелко нарубленного
лука
120 мл очищенной
и натертой свежей
хикамы
120 мл мелко
нарубленного огурца
60 мл нарубленных листьев
свежей кинзы

450 г крепких спелых
помидоров, очищенных
от плодоножки
и нарубленных
Сок 2 лаймов
1 свежий перец халапеньо,
очищенный от семян,
мелко нарубленный
Соль и черный перец

ВЫХОД: 480 мл

Соедините все ингредиенты в миске. Приправьте по вкусу и дайте настояться при комнатной температуре перед подачей на стол. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: с тортилья-чипсами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Сырой лук иногда отличается резким, терпким вкусом. Чтобы убрать горечь и раскрыть более тонкие оттенки вкуса, замочите на 20 минут очищенную головку целиком в миске с холодной водой, затем обсушите и нарубите.

Вариации

591 ЗАМОРОЖЕННАЯ

Замораживайте сальсу в металлической миске, перемешивая каждые 30 минут, до состояния жидкой кашицы, в течение примерно 4 часов.

Подавать: с охлажденными вареными креветками или устрицами.

592 ЗОЛОТИСТАЯ

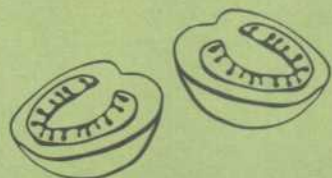
Вместо красных помидоров возьмите желтые, а халапеньо замените на желтый перец. Добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого перца чипотле.

Подавать: с запеченной курицей.

593 С ПОМИДОРАМИ И ЗАПЕЧЕННЫМИ ТОМАТИЛЬО

Запеките 225 г свежих помидоров томатильо без кожицы в духовке при 220 °С до коричневого цвета. Когда остынут, мелко нарубите и добавьте к остальным ингредиентам, дополнительно приправив по вкусу лаймовым соком.

Подавать: с начос, тортилья-чипсами, рыбой, курицей или свиной.



594 СО СМЕСЬЮ ПОМИДОРОВ

Вместо красных помидоров возьмите смесь разных сортов.

Подавать: с говяжьими бургерами.

595 С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Вместо обычных красных помидоров возьмите разрезанные пополам черри. (Фото в центре.)

Подавать: со стейками из семги.

596 С ПОМИДОРАМИ И АВОКАДО

Добавьте нарезанную кубиками мякоть 1 крупного авокадо к остальным ингредиентам. (Фото внизу.)

Подавать: с начос, поджаренными кусочками тортильи, с жареными на гриле или барбекю рыбой, креветками или курицей.



ДИПЫ ИЗ МЯСА И МОРЕПРОДУКТОВ

597 Сливочный рийет из лосося

Секрет этого нарядного, густого розового рыбного дипа заключается в том, чтобы соединять продукты нежно. Очень осторожно ломайте лосося, не превращая его в пюре, чтобы текстура оставалась грубой, неровной.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 небольшая луковица, очищенная и разрезанная на 4 части
- 1 небольшая морковь, крупно нарезанная
- 1 стебель сельдерея, крупно нарезанный
- 1 лавровый лист
- ½ ч. л. целых зерен перца
- 240 мл сухого белого вина
- Соль
- 450 г филе лосося без костей и кожи, разрезанное на 4 части
- 110 г копченого лосося, нарезанного очень тонкими полосками
- 3 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. крем-фреш
- 15 мл лимонного сока, при желании можно больше
- Черный перец

ВЫХОД: 4–6 порций

Поместите лук, морковь, сельдерея, лавровый лист, перец горошком и белое вино в кастрюлю с 560 мл воды. Доведите до кипения, убавьте нагрев и уваривайте на слабом огне в течение 30 минут.

Как следует посолите филе лосося и отправьте его в кастрюлю. Варите на очень медленном огне, чтобы рыба осталась в середине почти сырой, в течение 6–8 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 5 минут, а затем шумовкой переложите рыбу на тарелку. Когда лосось немного остынет, разберите его на хлопья руками, убирая все попадающиеся кости. Выложите рыбу в средних размеров миску и дайте полностью остыть. Вылейте выделившуюся жидкость.

Поместите копченого лосося в миску с вареным. Также добавьте майонез, крем-фреш, лимонный сок и большую щепотку перца. Вилкой аккуратно перемешайте все, чуть ломая рыбу. Приправьте по вкусу солью, перцем и лимонным соком.

Подавать: с поджаренными тонкими кусками хлеба на закваске, рисовыми пирогами, зерновыми крекерами, кусками лаваша, теплыми русскими блинами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Приготовить этот несложный дип будет еще проще, если купить вареного лосося в магазине.





Вариации

598 СО ШНИТТ-ЛУКОМ

Добавьте 2½ ст. л. нарубленного свежего шнитт-лука к разобранному на хлопья вареному лососю и остальным ингредиентам из основного рецепта.

Подавать: с листьями эндивия или цикория, помидорами черри, нарезанным фенхелем, сырой хикамой, нарезанной соломкой, или свежим хлебом.

601 С ЭСТРАГОНОМ И ЗЕРНИСТОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Добавьте 1 ст. л. зернистой горчицы и 1½ ст. л. мелко нарубленного эстрагона в миску с лососем.

Подавать: с ржаными гренками, кростини из чиабатты, теплыми блинами; либо использовать в качестве намазки для сэндвичей.

599 С ФЕНХЕЛЕМ И ПЕРНО

Обжарьте 1 мелко нарезанную луковицу шалота и ½ луковицы фенхеля, нарезанной мелкими кубиками, в 2 ст. л. сливочного масла, чтобы они стали мягкими и очень нежными. Дайте остыть. Добавьте к разобранной на хлопья рыбе и остальным ингредиентам из основного рецепта с 15 мл перно (узо или самбуки).

Подавать: с ассорти из сырых овощей, крекерами, гренками из хлеба грубого помола либо белого хлеба.

602 С ЛИМОНОМ И КОРНИШОНАМИ

Добавьте 1 нарезанный мелкими кубиками корнишон среднего, ближе к крупному, размера и мелко натертую цедру 1 лимона к хлопьям лосося.

Подавать: с питой, свежим хлебом или зерновыми крекерами; либо использовать в качестве намазки для сэндвичей.

600 С ЗЕЛЕНЬЮ

Добавьте по ½ ст. л. мелко нарубленных листьев кервеля, петрушки, шнитт-лука и укропа к разобранному на хлопья лососю.

Подавать: с овощными чипсами, с огурцом, красным перцем или морковью, крекерами, хрустящими хлебцами или претцелями.

603 С ХРЕНОМ И КЕРВЕЛЕМ

Добавьте 1½ ст. л. натертого хрена и 2 ст. л. мелко нарубленного кервеля к хлопьям рыбы.

Подавать: с овощными чипсами, нарезанными соломкой огурцом, красным перцем и морковью, редисом, фенхелем; либо со свежим или поджаренным хлебом.



604 С ОГУРЦОМ

Нарежьте мелкими кубиками (вместе с семенами) половину длинноплодного огурца и соедините с хлопьями лосося вместе с 2 ст. л. нарубленного свежего укропа.

Подавать: с теплыми русскими блинами, гренками из хлеба на закваске, поджаренными на гриле кростини и свежим багетом.

605 С ТАЙСКИМИ ПРЯНОСТЯМИ

Обжарьте до мягкости 1 нарезанную крупную луковицу шалота в небольшом количестве растительного масла и добавьте 1 ст. л. тайской красной пасты карри; потушите еще минуту. Дайте смеси остыть при комнатной температуре, затем положите в миску к хлопьям лосося вместе с 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей кинзы.

Подавать: с нааном или питой, азиатскими креветками, рисовыми крекерами или ассорти из сырых овощей.

606 С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И КРЕВЕТКАМИ

Возьмите всего 225 г копченого лосося и отварите его на медленном огне вместе с 225 г очищенных сырых креветок. Мелко нарубите готовые креветки и соедините с хлопьями лосося вместе с ½ ч. л. копченой паприки.

Подавать: с зерновыми крекерами, тонко нарезанным и поджаренным свежим багетом, ассорти из сырых овощей.



607 Дип из креветок и миндаля

Изысканный соус для истинных поклонников морепродуктов. Соленый, перечный, пряный и хрустящий. Как его не полюбить?

ИНГРЕДИЕНТЫ

55 г несоленого сливочного масла

1 крупный зубчик чеснока, мелко нарезанный

1 средняя луковица шалота, мелко нарезанная

350 г сырых средних креветок, очищенных и промытых

Соль

1 ч. л. мелко натертой лимонной цедры

45 мл лимонного сока

½ ч. л. свеженатертого черного перца.

2 ст. л. нарубленного или давленого копченого миндаля плюс еще немного для украшения

2 ст. л. майонеза

2 ст. л. нарубленного свежего укропа

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте масло в сковороде на сильном, ближе к слабому огне. Положите чеснок и шалот, обжарьте так, чтобы они стали прозрачными, но цвет не меняли. Увеличьте огонь до среднего, ближе к сильному, положите креветки и ½ ч. л. соли. Обжаривайте, помешивая, 4–5 минут, чтобы креветки стали непрозрачными и как раз успели приготовиться. Снимите с огня и дайте остыть в течение примерно 15 минут либо до комнатной температуры. Переложите смесь с креветками в кухонный комбайн, добавьте лимонную цедру, лимонный сок и перец. Быстро обработайте так, чтобы креветки порубились, но не перемололись в пасту. Выложите в миску, добавьте копченый миндаль, майонез и укроп, тщательно перемешайте. Посолите по вкусу. Украсьте дополнительной порцией нарубленного копченого миндаля. (Фото сверху справа.)

Подавать: с зерновыми крекерами, хрустящими хлебцами, ржаными крекерами и запеченным нарезанным луком либо хлебом с маком.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Благодаря копченому миндалю этот дип вкусно похрустывает на зубах, но если вдруг вы не дружите с орехами, то соус без них выйдет не менее прекрасным.

Вариации

608 С РЕЧНЫМИ РАКАМИ

Вместо креветок возьмите 675 г вареных, крупно нарубленных раков. Положите их в сковороду вместе со смесью обжаренного шалота и чеснока. Нагревайте 1–2 минуты, чтобы все стало горячим. Переложите в кухонный комбайн и дальше готовьте по рецепту.

Подавать: с листьями цикория, эндивия или салата романо, сырными крекерами, претцелями и свежим багетом.

609 С ГОРЧИЦЕЙ

Не используйте лимонную цедру и свежемолотый черный перец. Вместо укропа возьмите нарубленный свежий эстрагон и добавьте 1 ч. л. дижонской горчицы к майонезу и миндалю.

Подавать: с сырными крекерами со специями или зеленым, зерновыми хрустящими хлебцами, треугольными тренками, ржаным и мультизерновым хлебом.

610 С БАЗИЛИКОМ И ПОДЖАРЕННЫМИ КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Не используйте лимонную цедру и замените копченый миндаль на нарубленные и поджаренные кедровые орешки, а вместо укропа возьмите порванные на мелкие кусочки листья свежего базилика.

Подавать: с зерновыми хрустящими хлебцами, ржаными крекерами, кростини или нарезанной чабаттой и фокаччей.



611 С МЕКСИКАНСКИМИ СПЕЦИЯМИ И ПОДЖАРЕНЫМИ ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Добавьте 1 ч. л. смеси мексиканских пряностей и немного острого соуса (по желанию) в сковороду с креветками. Не используйте лимонную цедру и молотый черный перец, а вместо укропа возьмите нарубленную свежую кинзу и замените копченый миндаль на поджаренные тыквенные семечки.

Подавать: с мягкими тортильями из пшеничной или кукурузной муки, начос, кукурузными чипсами или тортилья-чипсами.

612 С ЛАЙМОМ, ЧИЛИ И ЗАПЕЧЕННЫМ НА СУХОМ ПРОТИВНЕ ЭДАМАМЕ

Вместо лимонной цедры и сока возьмите цедру и сок лайма. Добавьте 1 ст. л. сладкого соуса чили к майонезу и замените копченый миндаль на слегка раздавленные запеченные на сухом противне эдамаме. Не используйте укроп. (Фото в центре.)

Подавать: с рисовыми и креветочными крекерами по-азиатски, сырными крекерами, зерновыми хлебцами.

613 С КУНЖУТОМ И ВАСАБИ-ГОРОШКОМ

Добавьте немного темного кунжутного масла в смесь с нарубленными креветками и майонезом, вместо копченого миндаля возьмите чуть раздавленный васаби-горошек. Не используйте свежемолотый перец и укроп. (Фото внизу.)

Подавать: с рисовыми и креветочными крекерами по-азиатски, пряными сырными крекерами, зерновыми хрустящими хлебцами, листьями цикория, эндивия и салата романо.



614 Горячий крабовый дип

Из вкусного крабового мяса в сочетании со сливочным сыром и острым хреном получится дип, который не может не понравиться.

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г сливочного сыра, размятого	¼ — 1 ч. л. готового хрена
15 мл молока	½ ч. л. качественной крупной или морской соли
170–200 г разобранного на хлопья вареного крабового мяса	½ ч. л. черного перца
3 ст. л. мелко нарубленного свежего лука	6 капель острого соуса
	1 ч. л. соуса ворчестер

ВЫХОД: 8 порций

Нагрейте духовку до 190°C. Соедините все ингредиенты в миске и тщательно перемешайте. Ложкой выложите дип на противень. Запекайте 15 минут либо до появления пузырьков. Подавайте горячим.

Подавать: с крекерами, черным ржаным хлебом или поджаренным багетом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Готовое к употреблению вареное крабовое мясо — это удобно, поскольку вам не придется пачкать руки. Хотя вы всегда можете использовать пастеризованное консервированное крабовое мясо в случае отсутствия свежего, но всегда отдавайте предпочтение последнему в сезон крабов, поскольку оно обладает намного более оригинальным вкусом благодаря сладким и солоноватым нотам, напоминающим о море.

615 С ГОРЧИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Вместо лука возьмите 2 мелко нарезанных зеленых лука, а хрен замените на 1 ч. л. дижонской горчицы.

Подавать: с поджаренным багетом, крекерами и хлебом.

Вариации

616 С КАДЖУНСКИМИ СПЕЦИЯМИ

Добавьте к крабовому мясу ¼ ч. л. кайенского перца, ½ ч. л. сушеного тимьяна, ½ ч. л. сушеного орегано, ½ ч. л. чесночного порошка и ¼ ч. л. копченой паприки.

Подавать: с начос, хрустящими ломтиками тортильи, кукурузными чипсами или гренками.

617 С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Вместо лука возьмите 60 мл мелко нарубленного красного перца и добавьте по 1 ст. л. нарубленных петрушки и шалота к крабовой смеси.

Подавать: с запеченной pitой или лепешками, багетом или запеченным цельнозерновым хлебом.

618 С БЕКОНОМ

Обжарьте 2–3 полоски бекона, чтобы они стали хрустящими, обсушите на кухонном полотенце и раскрошите на мелкие кусочки, когда немного остынут. Добавьте к остальным ингредиентам.

Подавать: с крекерами, хрустящими картофельными шкурками или поджаренным хлебом на закваске.

619 С ЧОРИЗО И КИНЗОЙ

Нарежьте мелкими кубиками 55 г варено-копченых и копченых колбасок и добавьте их к крабовому мясу с 2 ст. л. нарубленных свежих листьев кинзы.

Подавать: с чесночными кростини или поджаренным хлебом из неспрессянной ржаной муки.

620 С КРЕВЕТКАМИ

Вместо краба возьмите небольших консервированных креветок, предварительно слитых.

Подавать: с крекером или нарезанным поджаренным багетом.

621 ДИП С КРАБОМ РАНГУН

Вместо лука возьмите 2 шт. мелко нарубленного зеленого лука, хрен замените на 1 измельченный зубчик чеснока, острый соус — на 5 мл соевого соуса, а черный перец — на молотый белый. Уменьшите количество ворчестерского соуса до ½ ч.л.

Подавать: с жареными вонтонами.

622 С КРЕВЕТКАМИ И КАРРИ

Замените крабовое мясо на небольших консервированных креветок, предварительно слитых, а хрен и ворчестерский соус на 1 ч.л. порошка карри.

Подавать: с пападамами, крекерами или пресными лепешками.

623 С ГРИБАМИ, НАЧИНЕННЫМИ КРАБАМИ

Ложкой начините дипом 450 г очищенных грибных шляпок. Разложите начиненные грибы на противне и запекайте в духовке при 190 °С в течение 15 минут либо пока не появятся пузырьки.

Подавать: с салатом.

624 Плашкет из копченой макрели

Подавайте закуску вместе с салатом в качестве блюда для торжественных случаев.

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г филе копченой макрели без кожи
120 мл несладкого греческого йогурта

Черный перец
Сок ¼–½ лимона
Нарубленная свежая петрушка для украшения

ВЫХОД: 2 порции

Рыбу и йогурт в кухонном комбайне шприцуете в пасту, поперчите. Переложите в миску, смешайте с лимонным соком по вкусу. Украсьте петрушкой.

Подавать: с тренками из муки грубого помола.

625 С ПАПРИКОЙ

Добавьте 2 нарубленных зубчика чеснока и 1 ч.л. копченой паприки к остальным ингредиентам.

Подавать: с поджаренным мультизерновым или ржаным хлебом.

626 С ЭСТРАГОНОМ

Добавьте мелко натертую цедру 1 лимона и 2 ч.л. нарубленного свежего эстрагона. Украсьте эстрагоном.

Подавать: с хлебом на закваске, зерновыми хрустящими хлебцами.

627 С ЗЕЛЕНЬЮ

Добавьте 1 ч.л. поджаренных и измельченных семян фенхеля и по ½ ст.л. нарубленного свежего шнитт-лука, кервеля и укропа в соус.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, тренками или крекерами.

628 Банья каода

В итальянском городе Пьемонте, откуда родом этот соус, его название переводится как «горячая ванна». Традиционно его подают в виде фондю к салату из сырых овощей.

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 мл оливкового масла
55 г несоленого сливочного
масла

10 шт. филе анчоусов
5 крупных зубчиков чеснока
Соль и черный перец

ВЫХОД: 4–5 порций

Нагрейте оливковое и сливочное масло в небольшой сковороде на медленном огне. Когда сливочное масло растает, положите анчоусы и чеснок, сделайте огонь слабым и, время от времени помешивая, аккуратно обжаривайте все в течение 10 минут, чтобы чеснок стал мягким и золотистым. Перелейте смесь в кухонный комбайн или блендер и пюрируйте в однородную массу. Приправьте солью и перцем. Переложите в фондюшницу или небольшую огнеупорную горячую миску, чтобы сохранить тепло.

Подавать: с ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не волнуйтесь, если при подаче на стол дип расслоится. Просто перемешайте либо оставьте как есть.

Вариации

629 С ТРЮФЕЛЯМИ

Перед самой подачей на стол сбрызните дип трюфельным маслом.

Подавать: с сырыми или немного обжаренными на гриле грибами портобелло, бланшированной спаржей и брокколини, с ассорти из сырых овощей.

630 С ЗЕЛЕНЬЮ

Перед подачей на стол добавьте в дип по ½ ст. л. мелко нарубленных свежих петрушки, кервеля и эстрагона, а также ½ ч. л. свеженатертой лимонной цедры.

Подавать: с молодым картофелем, жареными на гриле кусками фенхеля, небольшими листьями цикория, эндивия, салата романо, с ассорти из сырых овощей.

631 ПО-СРЕДИЗЕМНО-МОРСКИ

Добавьте в готовый дип 2 ст. л. мелко нарезанных маслин без косточки и 2 ст. л. вручную измельченных листьев свежего базилика.

Подавать: с ассорти из сырых овощей.



632 Говяжий дип рендана

Соус на основе индонезийского и малазийского карри.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ПРЯНАЯ ПАСТА

½ средней луковицы шалота, нарубленной
1 ст.л. нарубленного имбиря
1 стебель лимонграсса, 5 см стебля снизу, нарубленный
2 крупных зубчика чеснока
½ ч.л. молотой куркумы
1 ч.л. паприки
3 сушеных красных перца чили, замоченных в горячей воде на 15 минут до мягкости и затем нарубленных

ДИП

15 мл оливкового масла
½ средней луковицы, нарубленной

1 палочка корицы
1 звездочка аниса
3 стручка кардамона, измельченных
300 г говяжьего фарша
240 мл кокосовых сливок (см. *Полезные советы*)
1 ч.л. с горкой тамиридо-вого концентрата
1½ ч.л. темно-коричневого сахарного песка
8 мл соевого соуса
2 сушеных или свежих листа кафрского лайма
Соль
Свежевыжатый лимонный сок
2 ст.л. нарубленных свежих листьев кинзы

ВЫХОД: 4–6 порций

Сложите ингредиенты для пасты в кухонный комбайн и пюрируйте в однородную массу. Добавьте воды, чтобы соединить ингредиенты. Отставьте в сторону.

Нагрейте масло в кастрюле, положите лук, корицу, анис и кардамон. Обжаривайте, чтобы лук стал мягким. Смешайте все с пастой и готовьте, время от времени помешивая, чтобы соус стал густым и душистым. Положите говядину и готовьте, помешивая, пока она не станет коричневой. Добавьте кокосовые сливки, тамаринд, сахар, соевый соус, листья лайма и ½ ч.л. соли. Доведите до кипения и уваривайте 25 минут либо чтобы соус загустел, а на поверхности появился слой масла. Снимите с огня, влейте лимонный сок и посолите по вкусу. Выложите целые специи и листья лайма. Смешайте с кинзой.

Подавать: с азиатскими рисовыми крекерами, теплой pitой или ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы получить кокосовые сливки, дайте открытой банке с молоком постоять час или два, чтобы густая, кремообразная масса всплыла на поверхность. Снимите ложкой необходимое количество этой массы.

Вариации

633 С БАРАНИНОЙ

Вместо говяжьего фарша возьмите бараний.
Подавать: с листьями цикория или эндивия, рисовыми пирогами или крекерами, хлебом или теплой pitой.

634 С БАТАТОМ

Добавьте 1 небольшой или средний очищенный и нарезанный кубиками батат в сковороду с мясом и остальными ингредиентами за 15 минут до окончания готовки. Тушите до мягкости.
Подавать: с пряными крекерами, хрустящими хлебцами или pitой, с ассорти из сырых овощей.

635 С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Добавьте 110 г замороженного горошка в сковороду за 5–10 минут до окончания готовки.
Подавать: с азиатскими рисовыми крекерами, теплыми пресными лепешками, например pitой и нааном, с ассорти из сырых овощей.

636 Дип чили кон карне

Про дип надо сказать пару вводных слов: по вкусу он не отличается от своего прототипа, но его можно есть руками!

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
1 средняя желтая луковица, мелко нарезанная
2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
1 ч.л. молотого кумина (зиры)
¼ ч.л. кайенского перца
340 г говяжьего фарша
1 (425 г) банка нарубленных помидоров

2 ст.л. томатного пюре
½ ч.л. сушеного орегано
Щепотка сахара
Соль
½ (425 г) банки красной фасоли, слитой и промытой
2 ст.л. мелко нарубленных листьев свежей кинзы
Сметана для подачи

ВЫХОД: 6 порций

Нагрейте масло в сковороде на медленном огне. Положите лук и обжаривайте, помешивая, до мягкости. Добавьте чеснок, паприку, кумин (зиру) и кайенский перец и готовьте еще 2–3 минуты. Увеличьте нагрев, положите фарш и готовьте, помешивая, до коричневого цвета.

Положите на рубленные помидоры, томатное пюре, орегано, сахар и ½ ч.л. соли. Доведите до кипения. Уменьшите нагрев, накройте крышкой и уваривайте 20 минут, время от времени помешивая. Добавьте фасоль и тушите 5–10 минут, чтобы дип стал густым и насыщенным. (Разбавьте его немного водой, поскольку он иногда получается суховатым.) Посолите по вкусу, снимите с огня, затем смешайте с листьями кинзы. Дайте настояться хотя бы 15 минут, чтобы вкусы перемешались, а затем подавайте на стол со сметаной.

Подавать: с начос, кукурузными чипсами, запеченными кусками тортильи либо мягкими такос.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Когда говядина зарумянится, обязательно готовьте ее на сильном огне, чтобы на фарше появилась золотистобурая корочка. Так чили приобретет целую палитру ярких вкусов.

Вариации

637 С НУТОМ

Вместо красной фасоли возьмите слитый и промытый консервированный нут.

Подавать: с начос, кукурузными чипсами, мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, теплыми пресными лепешками.

638 СО СМЕТАНОЙ

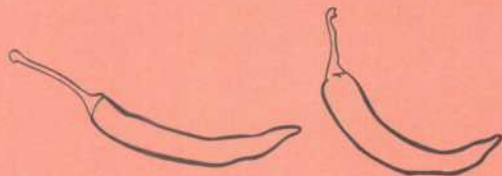
Добавьте 2–3 ст.л. сметаны в дип и хорошо перемешайте.

Подавать: с тортилья- и кукурузными чипсами либо с небольшими листьями цикория, эндивия и салата романо.

639 ОЧЕНЬ ОСТРЫЙ

Увеличьте количество кайенского перца до ¼ ч.л., чтобы соус получился огненным. Добавьте в готовый дип немного острого соуса.

Подавать: с тортилья- и кукурузными чипсами, острыми начос, мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, теплыми пресными лепешками.



640 ЧИЛИ С ТРЕМЯ СОРТАМИ ФАСОЛИ

Возьмите не один, а три сорта фасоли: красную и белую фасоль, а также пинто в общем количестве 250 г.
Подавать: с мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, приправленными пряностями начос, с хрустящими картофельными шкурками.

643 С КОПЧЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ И БЕКОНОМ

Вместо $\frac{1}{2}$ ч. л. обычной паприки возьмите $\frac{1}{2}$ ч. л. копченой и положите 2–3 полоски копченого бекона, обжаренного до хрустящего состояния и раскрошенного, в дип примерно за 2 минуты до того, как снимете его с огня.
Подавать: с говяжьими бургерами, хот-догами или острыми тортилья-чипсами.

641 С КРАСНЫМ ВИНОМ

Добавьте 70 мл красного вина в сковороду с готовой говядиной и уваривайте в течение 5 минут, чтобы объем вина уменьшился как минимум в два раза, а затем кладите нарубленные помидоры и остальные продукты.
Подавать: со свежим нарезанным хлебом на закваске, чиабаттой и хрустящим белым хлебом, с кукурузными или тортилья-чипсами.

644 С ГОРЯЧИМ РАСПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

Переложите готовый дип в емкость для запекания и равномерно посыпьте его 84 г натертого сыра чеддер. Подержите под грилем, чтобы на нем появились пузыри и он зазолотился.
Подавать: со свежим хлебом, мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, пряными начос, кукурузными и тортилья-чипсами либо с хрустящими картофельными шкурками.

642 С ШОКОЛАДОМ

Добавьте 2 квадратика очень горького шоколада (желательно с содержанием какао 85%) в кастрюлю с нарубленными помидорами.
Подавать: с пряными начос, кукурузными чипсами, мягкими тортильями или хлебом на закваске.

645 С ХРУСТЯЩИМ СЫРОМ

Соедините крупную горсть разломанных на крупные куски хрустящих картофельных шкурок с 55 г натертого пармезана и 2 ст. л. растопленного и охлажденного сливочного масла. Переложите готовый дип в емкость для запекания, посыпьте сверху сыром и шкурками и подержите под грилем несколько минут, чтобы сыр стал золотисто-коричневым.
Подавать: со свежим хлебом, мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, пряными начос, кукурузными и тортилья-чипсами.

646 Соус-дип из шпината и колбасы

Среди блюд из шпината редкие считаются деликатесами. Этот дип принадлежит к их числу.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл оливкового масла
1 небольшая желтая
луковица, мелко
нарубленная
½ сладкого красного перца,
нарезанного мелкими
кубиками
1 зубчик чеснока,
измельченный
225 г острых или сладких
колбасок в итальянском
стиле, очищенных
и раскрошенных

1 (425 г) банка рубленых
помидоров, слитых
1 ч.л. нарубленного
свежего орегано
120 мл сухого белого вина
170 г замороженного
шпината, разморозить,
отжать насухо и нарубить
85 г сливочного сыра
2 ст.л. сметаны
Соль и перец

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте лук и обжаривайте приблизительно 3–4 минуты до мягкости. Добавьте красный перец и чеснок, обжаривайте, пока перец не станет очень нежным. Сдвиньте овощи на сковороду в сторону, положите кусочки колбасок. Готовьте, помешивая и разламывая колбаски деревянной ложкой, пока они не зарумянятся. Соедините колбаски со смесью лука и перца, добавьте помидоры, орегано и вино. Тушите, пока помидоры не начнут распадаться, а соус не загустеет оттого, что вино почти полностью выпарилось.

Положите сливочный сыр и сметану. Перемешайте так, чтобы они расплавились. Добавьте нарубленный шпинат и тушите еще 2–3 минуты, чтобы шпинат прогрелся. Приправьте солью и перцем по вкусу, затем снимите с огня. Подавайте горячим. (Фото вверху справа.)

Подавать: с хрустящими картофельными шкурками, кукурузными и тортилья-чипсами, гренками из бублика, свежими или поджаренными багетами и чиабаттой.

Вариации

647 С АРТИШОКАМИ

Вместо шпината возьмите 170 г размороженных и нарубленных сердцевин артишока.

Подавать: со свежим или поджаренным до хруста белым хлебом, чиабаттой или фокачей, тортилья-или кукурузными чипсами.

648 С ФАСОЛЬЮ ПИНТО

Добавьте половину банки (общей вместимостью 425 г) фасоли пинто в сковороду с нарубленным шпинатом.

Подавать: с мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, начос, с кукурузными и тортилья-чипсами.

649 СО СВЕЖЕЙ ЧОРИЗО

Вместо итальянских колбасок возьмите свежую чоризо.

Подавать: с мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, начос, с кукурузными и тортилья-чипсами.



650 С КОЛБАСОЙ МЕРГЕЗ

Вместо итальянских колбасок возьмите свежую колбасу из баранины мергез.

Подавать: с теплой pitой и другими средиземноморскими лепешками.

651 С ГРИБАМИ

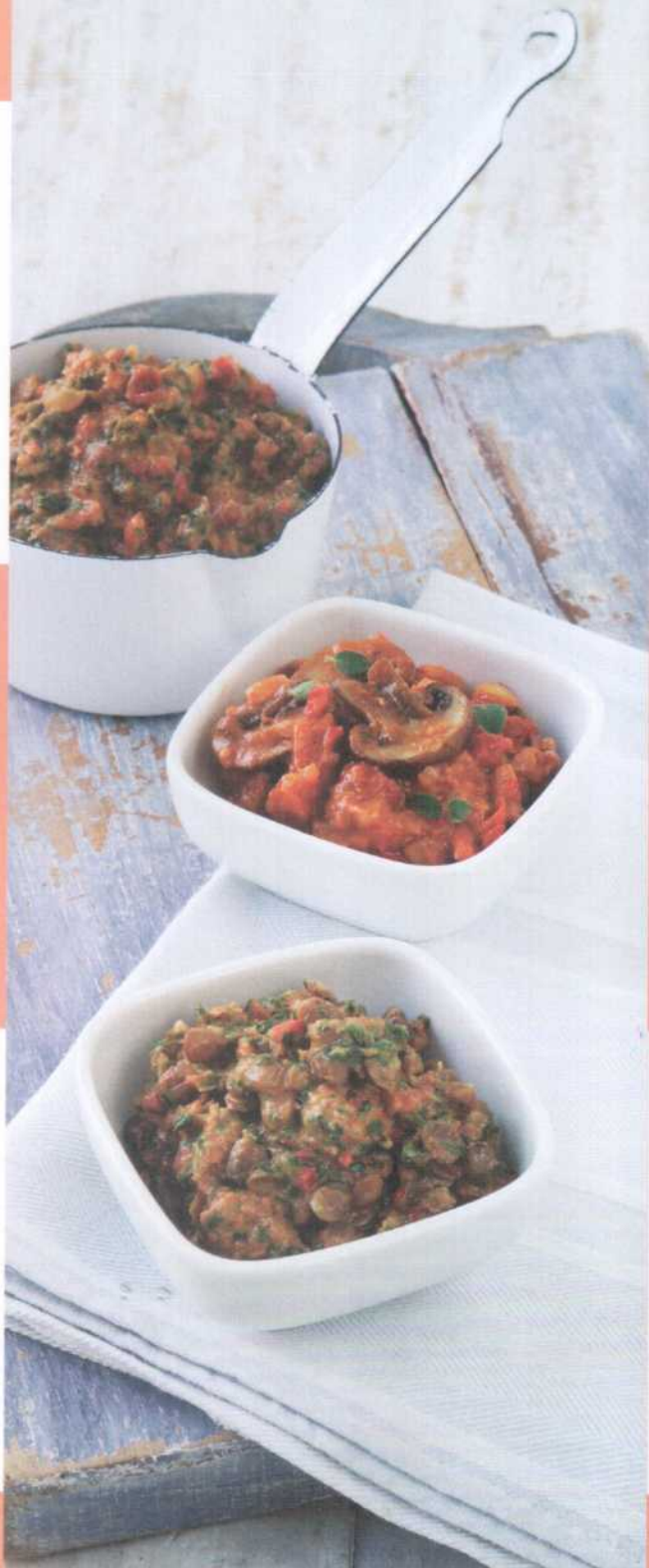
Вместо шпината возьмите 200 г нарубленных коричневых шампиньонов, обжаренных в небольшом количестве сливочного масла с солью и черным перцем. *(Фото в центре.)*

Подавать: с крекерами, теплым багетом, чиабаттой или мультизерновым хлебом.

652 С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Положите половину банки (общей вместимостью 425 г) зеленой чечевицы (слитой и промытой) в сковороду с нарубленным шпинатом. *(Фото внизу.)*

Подавать: с сухариками из белого хлеба, хлебом из муки грубого помола, чиабаттой, теплыми средиземноморскими лепешками или хрустящими картофельными шкурками.



653 Паштет из куриной печени

Тщательно растертый, богатый вкусами паштет из куриной печени — неотразимое, безупречное праздничное блюдо, которое можно приготовить заранее.

ИНГРЕДИЕНТЫ	30 мл бренди
120 г сливочного масла	½ ч. л. свежих листьев тимьяна
2 зубчика чеснока, раздавленных	Соль и молотый черный перец
400 г куриной печени, очищенной от всего лишнего и нарубленной	ВЫХОД: 4–6 порций

Растопите одну четвертую часть сливочного масла в небольшой сковороде с антипригарным покрытием, обжарьте чеснок на слабом огне в течение 1 минуты. Положите куриную печень и обжаривайте минут 5 до подрумянивания, затем переложите в кухонный комбайн вместе со всеми соками, выдслившимися при жарке. Добавьте оставшееся сливочное масло, бренди и тимьян. Пюрируйте в однородную массу. Приправьте по вкусу солью и перцем, переложите в миску. Накройте и дайте остыть в течение 2 часов либо пока не затвердеет.

Подавать: с поджаренным багетом или хлебом на закваске.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Когда готовите куриную печень, обязательно вырежьте и выбросьте любые жесткие или зеленоватые части и сосуды, поскольку с ними готовый паштет может горчить. Если вы располагаете свободным временем и хотите сделать сливочный и сладкий паштет без намека на горечь, возьмите по 480 мл молока и воды с 2 ч. л. соли и замочите в этой смеси печень на 1 час. Слейте и хорошо промойте печень перед использованием.

Вариации

654 С УТИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Вместо куриной печени возьмите утиную.
Подавать: с поджаренной бриошью и чатни с карамелизированным луком.

655 С ХЕРЕСОМ

Вместо бренди возьмите херес.
Подавать: с поджаренным хлебом из муки грубого помола.

656 СО ШНИТТ-ЛУКОМ

Добавьте 1 ст. л. нарубленного свежего шнитт-лука в паштет перед тем, как поставите его остывать.
Подавать: с ржаными хрустящими хлебцами.

Попробуйте классический паштет из куриной печени с крекерами вместо хлеба

657 С ОРЕГАНО

Вместо тимьяна возьмите орегано.
Подавать: с поджаренной чиабаттой.

660 С КАПЕРСАМИ

Добавьте 1 ст. л. промытых каперсов и 1 ч. л. пасты из анчоусов в кухонный комбайн к остальным ингредиентам.
Подавать: с поджаренным памперникелем и хлебом на закваске, цельнозерновыми крекерами.

658 С МАРСАЛОЙ

Вместо бренди возьмите 38 мл марсалы.
Подавать: с треугольными гренками, натертыми чесноком и поджаренными кусками багета, ломтиками хлеба в деревенском стиле.

661 С БУРБОНОМ И РОЗМАРИНОМ

Замените бренди на бурбон, а тимьян — на 2 ч. л. нарубленных свежих листьев розмарина.
Подавать: с крекерами и хрустящими хлебцами, свежим и поджаренным нарезанным багетом и теплой питьей.

659 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ ЛУКОМ

Обжарьте в течение 20 минут 1 тонко нарезанную небольшую желтую луковицу в масле с большой щепоткой темно-коричневого сахарного песка до мягкости и золотистого оттенка. Плесните бальзамического уксуса и готовьте еще 2–3 минуты. Положите в кухонный комбайн к куриной печени.
Подавать: с поджаренным хлебом на закваске, хрустящими хлебцами и крекерами.

662 С ЯБЛОКОМ И ШАЛФЕЕМ

Потушите вместе с куриной печенью 1 очищенное от кожицы и сердцевинки и нарезанное кубиками яблоко сорта грейни смит так, чтобы оно стало мягким, а печень зарумянилась. Пурируйте вместе с остальными ингредиентами и 1 ст. л. крупно нарубленных листьев свежего шалфея.
Подавать: с натертыми чесноком кростини, поджаренными кусками хлеба на закваске и крекерами из муки грубого помола.

663 Дип буффало чicken

Созданное по мотивам «крылышек баффало», это блюдо обладает всеми вкусами оригинала, превращенного в роскошный дип.

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г сливочного сыра
100 мл цельного молока
½ покупной курицы-гриль, снять кожу, мясо измельчить (должно получиться около 250 г мяса)

85 г мелко нарезанного сельдерея
2 шт. зеленого лука, мелко нарезанного
30–60 мл острого соуса
70 г раскрошенного сыра с голубой плесенью

ВЫХОД: 6–8 порций

Нагрейте духовку до 210 °С.

Положите сливочный сыр и молоко в средних размеров кастрюлю и проварите на среднем, ближе к слабому, огне, помешивая, чтобы смесь стала однородной и начала закипать. Снимите с огня, добавьте курицу, сельдерей, зеленый лук и острый соус. Тщательно все перемешайте.

Переложите будущий дип на круглый противень, а сверху посыпьте сыром с плесенью. Запекайте, чтобы соус стал густым, в нем появились пузырьки и он стал золотисто-коричневым, в течение примерно 20 минут. Дайте постоять 5–7 минут перед тем, как подавать на стол. (Фото сверху справа.)

Подавать: с ломтиками моркови, сельдерея и огурца, а также мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки и нарезанным свежим или поджаренным хрустящим белым хлебом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Разные марки острого соуса могут сильно отличаться друг от друга по крепости остроты. Лучше всего добавлять его по 1–2 ст. л. за раз и пробовать, чтобы получить нужную вам остроту.

Вариации

664 БАРБЕКЮ

Острого соуса возьмите 1 ст. л. и добавьте в дип 45 мл вашего любимого соуса для барбекю перед тем, как подавать его на стол.

Подавать: с хрустящими картофельными шкурками, ассорти из сырых овощей, кукурузными и тортилья-чипсами, сырными крекерами и нарезанным свежим хлебом.

665 С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

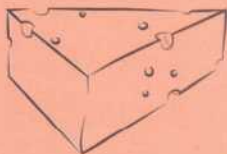
Добавьте 140 г нарезанной кубиками копченой колбасы к курице и сливочному сыру.

Подавать: со свежим хрустящим хлебом, крекерами, кукурузными и тортилья-чипсами или ассорти из сырых овощей.

666 В ТЕХАССКО- МЕКСИКАНСКОМ СТИЛЕ

Объем острого соуса сократите до ½ ст. л. Добавьте 2 ч. л. мексиканской смеси специй и ½ красного перца, мелко нарезанного, к сливочному сыру и курице. Вместо сыра с плесенью возьмите тертый монтрей-джек или пеппер-джек.

Подавать: с мягкими тортильями из кукурузной или пшеничной муки, острыми начос, кукурузными и тортилья-чипсами или ассорти из сырых овощей.



667 С ОСТРЫМ ЧИПОТЛЕ, БЕКОНОМ И КУРИЦЕЙ

Не используйте острый соус из основного рецепта. Добавьте к курице и сливочному сыру 3 кусочка обжаренного до хруста и раскрошенного бекона и 1–2 мелко нарезанных консервированных чили сорта чипотле в соусе адобо плюс $\frac{1}{2}$ ст. л. соуса адобо. **Подавать:** с хрустящими картофельными шкурками, кукурузными и тортилья-чипсами.

668 С КАРРИ

Обжарьте 1 среднюю луковицу и 8 сухих листьев карри (по желанию) в 30 мл растительного масла или осветленного сливочного масла (см. стр. 14). Когда лук станет мягким, положите 1 ст. л. с горкой порошка карри и обжаривайте еще 1 минуту. Добавьте к курице и сливочному сыру. (Фото в центре.)

Подавать: с ассорти из сырых овощей, пападамами и теплыми пресными лепешками, например нааном и питой.

669 С СЫРОМ ЧЕДДЕР

Вместо сыра с плесенью возьмите тертый чеддер. (Фото внизу.)

Подавать: с хрустящими картофельными шкурками, ассорти из сырых овощей, кукурузными и тортилья-чипсами.



ДИПЫ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ, БОБОВЫМИ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

670 Хумус

Хумус — это один из самых известных и популярных ближневосточных дипов. Вместе со свежей или поджаренной питой из хумуса получается прекрасная закуска или легкая трапеза.

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г консервированного нута
60 мл воды или овощного бульона (см. стр. 17)
45–75 мл лимонного сока (по вкусу)
1½ ст. л. тахинной пасты
2 зубчика чеснока, раздавленных
½ ч. л. соли
15–30 мл оливкового масла
Нарубленная свежая петрушка для украшения

ВЫХОД: 4–6 порций

Слейте нут, жидкость из банки сохраните. Соедините нут, воду или бульон, лимонный сок, тахинную пасту, чеснок и соль в блендере или кухонном комбайне. Добавьте 60 мл жидкости от нута. Пюрируйте 3–5 минут на низкой скорости, чтобы превратить все в однородную массу.

Переложите в миску для подачи, сделайте в центре углубление тыльной стороной ложки и влейте туда оливковое масло. Украсьте петрушкой и тут же подавайте на стол. Или же охладите и храните в холодильнике до нужного момента, а оливковое масло и петрушку добавьте перед подачей на стол.

Подавать: с теплой или поджаренной питой, маринованными артишоками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы сделать этот соус с нуля, начните с сухого нута. Первым делом промойте и положите 125 г сухого нута в миску. Замочите его на ночь, залив на 8 см холодной водой и добавив ½ ст. л. соды. На следующий день слейте и обсушите, затем переложите нут в кастрюлю с еще 8 см холодной воды. Доведите до кипения, затем уменьшите нагрев и очень осторожно проварите — добавляя по необходимости воду, чтобы нут постоянно был ею покрыт — в течение 2–2½ ч либо до мягкости. Слейте и используйте.



Вариации

671 С КУМИНОМ (ЗИРОЙ)

Приготовьте хумус без тахинной пасты. Когда он станет однородным и кремообразным, добавьте 1 ч. л. молотого кумина (зиры).

Подавать: со свежими овощами.

674 С ОЛИВКАМИ КАЛАМАТА

Добавьте горсть нарубленных оливок каламата без косточек и большую щепотку сушеного орегано в готовый хумус. Не украшайте петрушкой.

Подавать: с мясом, приготовленным на барбекю.

672 С АРТИШОКАМИ

Положите нут и тахинную пасту в кухонный комбайн с 1 (400 г) банкой консервированных сердцевин артишока (слитых). Измельчите на низкой скорости вместе с лимонным соком, чесноком и оливковым маслом. Если соус получился слишком густой, постепенно разбавьте его водой или овощным бульоном. Приправьте солью и перцем.

Подавать: с тортилья-чипсами.

675 С ПОДЖАРЕННЫМИ КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Поджарьте 3 ст. л. кедровых орешков на сухой сковороде до золотистого цвета и душистого аромата. Смешайте их с готовым дипом.

Подавать: с поджаренной pitой, кусочками моркови и сельдерея, сахарным горошком и помидорами черри.

673 С ЗАПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ

Соедините нут, воду или бульон, лимонный сок и соль в блендере или кухонном комбайне. Не используйте тахинную пасту и сырой чеснок. Вместо них возьмите 6 зубчиков запеченного чеснока (см. стр. 164), оливковое масло и ½ ч. л. сушеного орегано. Добавьте еще оливкового масла, по 3 мл за раз.

Подавать: со свежими овощами.

676 С ЗАПЕЧЕННОЙ БРОККОЛИ

Смешайте соцветия брокколи, срезанные с половины кочана, с оливковым маслом, солью и перцем. Запекайте их в духовке при 200°C в течение 40 минут до золотистого оттенка. Дайте остыть, затем крупно нарубите. Положите в кухонный комбайн или блендер к нуту.

Подавать: с лавашом, pitой и другими пресными лепешками, с салатами из сырых либо бланшированных овощей.



677 С ЗЕЛЕНЬЮ

Добавьте по 1 ст. л. крупно нарубленных свежих листьев петрушки, кинзы и базилика в кухонный комбайн или блендер с нутом.

Подавать: с треугольными гренками, кунжутными крекерами, крекерами из муки грубого помола, с салатами из сырых либо бланшированных овощей.

678 С ОСТРЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Крупно нарубите 2 консервированных запеченных красных перца и положите их в кухонный комбайн или блендер вместе с большой щепоткой хлопьев сушеного перца чили и $\frac{1}{4}$ ч. л. паприки и нутом.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, теплыми пресными лепешками, ржаными крекерами и другими хрустящими печеньями, а также отварными коктейльными колбасками.

679 С ХРЕНОМ

Добавьте $1\frac{1}{2}$ ст. л. готового хрена в кухонный комбайн к нуту.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, рисовыми пирогами, отварными или жареными на гриле креветками вместе с хвостиками, с сэндвичами со стейками или запеченной говядиной.



680 Дип-хумус из бобов эдамаме и тофу

Этот оригинальный вариант традиционного хумуса обладает богатым, сладким, почти гороховым вкусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г замороженных бобов эдамаме
170 г мягкого тофу, слитого
1 крупный зубчик чеснока, нарезанный
½ ч. л. молотого кумина (зиры)
¼ ч. л. молотого кориандра

¼ ч. л. лукового порошка
Щепотка хлопьев чили
45 мл оливкового масла extra virgin
30 мл лаймового сока, при желании можно больше
Соль и черный перец

ВЫХОД: 6–8 порций

Вскипятите кастрюлю воды. Положите эдамаме, снова доведите до кипения и готовьте 4–6 минут до мягкости. Слейте и промойте под струей холодной воды в течение 20 секунд. Положите эдамаме в кухонный комбайн вместе с тофу, чесноком, кумином (зирой), кориандром, луковым порошком, чили, оливковым маслом, лаймовым соком, ½ ч. л. соли и ¼ ч. л. перца. Пюрируйте в однородную массу. Приправьте солью, перцем и лаймовым соком по вкусу.

Подать: с гренками из муки грубого помола, кунжутными хрустящими хлебцами, рисовыми крекерами или ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мягкий тофу придает дипу сливочную текстуру, но, в отличие от сметаны, не утяжеляет блюдо дополнительными калориями.

681 С ТИМЬЯНОМ

Добавьте 2 ч. л. свежих листьев тимьяна в кухонный комбайн к остальным ингредиентам.

Подать: с пресными лепешками, овощными чипсами и рисовыми пирогами.

Вариации

682 С КУНЖУТОМ

Добавьте 5 мл кунжутного масла к остальным ингредиентам в кухонном комбайне. Перед подачей на стол украсьте поджаренными кунжутными семенами.

Подать: с рисовыми крекерами в азиатском стиле, хрустящим белым хлебом, тостами мельба и салатом из сырых овощей.

683 С ОСТРЫМИ ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Нагрейте духовку до 190°C. Смешайте 65 г сырых тыквенных семян с 5 мл оливкового масла, добавьте по ¼ ч. л. соли, паприки и молотого кориандра.

Разложите ровным слоем на противне и запекайте в течение 5 минут либо до золотисто-коричневого цвета. Остудите семена, затем посыпьте ими дип.

Подать: с тортилья-чипсами и теплой питьей.

684 С ПОДЖАРЕННЫМИ ОРЕХАМИ ПЕКАН

Разложите 55 г орехов пекан на противне и запекайте в духовке при 190°C в течение 5–8 минут либо до подрумянивания. Остудите, мелко нарубите и смешайте с готовым дипом.

Подать: со свежими или поджаренными кусками ржаного, оливкового хлеба или хлеба с грецкими орехами, кунжутными хрустящими хлебцами и ассорти из сырых овощей.

685 С ЛИМОНОМ И ЭСТРАГОНОМ

Вместо лаймового сока возьмите лимонный. Добавьте натертую цедру крупного лимона и 1 ст. л. нарубленных листьев эстрагона.

Подать: с поджаренной на гриле спаржей, завернутой в прошутто, хрустящими хлебцами.

686 С ПАРМЕЗАНОМ

Добавьте 2 ст. л. мелко натертого пармезана к остальным ингредиентам.

Подавать: с кукурузными или тортилья-чипсами, овощными чипсами, хлебными палочками, свежим и поджаренным нарезанным багетом, с ассорти из сырых овощей.

687 С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ

Вместо обычной паприки возьмите $\frac{1}{2}$ ч. л. копченой.

Подавать: с кунжутными хрустящими хлебцами, крекерами с черным перцем, рисовыми пирогами и ассорти из сырых овощей.

688 С ТАХИННОЙ ПАСТОЙ И ПЕТРУШКОЙ

Добавьте 1 ст. л. тахинной пасты с 2 ст. л. нарубленной свежей петрушки к остальным ингредиентам в кухонном комбайне.

Подавать: с теплой или поджаренной на гриле питой и другими пресными лепешками, хрустящими хлебцами, хлебными палочками и ассорти из сырых овощей.

689 СО СМЕСЬЮ «5 СПЕЦИЙ»

Вместо кумина (зиры) и кориандра возьмите 1 ст. л. с горкой смеси «5 специй».

Подавать: с рисовыми и креветочными крекерами в азиатском стиле, приготовленными на пару китайским блинами, ассорти из сырых овощей.

690 Дип из фасоли каннеллини и песто

Разожгите аппетит при помощи этого кремового фасолевого дипа.

ИНГРЕДИЕНТЫ

368 г консервированной фасоли каннеллини, слитой и промытой
1 зубчик чеснока, раздавленный

$\frac{1}{4}$ ч. л. хлопьев сушеного чили
 $3\frac{1}{2}$ ст. л. песто с базиликом
30 мл оливкового масла
5 мл лимонного сока

ВЫХОД: 4 порции

Пюрируйте в однородную пасту фасоль, чеснок, чили, песто и масло. Добавьте лимонный сок по вкусу.

Подавать: с ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Каннеллини очень популярны в итальянской кухне. Если не можете их достать, то возьмите нут.

691 С ФАСОЛЬЮ И КРАСНЫМ ПЕСТО

Вместо каннеллини возьмите красную фасоль кидни, а зеленый песто замените на красный.

Подавать: с тортилья-чипсами.

692 С ЦУКИНИ

Нарежьте 1 цуккини и отварите на пару в течение 3 минут до мягкости. Положите в кухонный комбайн к фасоли.

Подавать: с питой.

693 С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Добавьте 2 консервированных запеченных сладких красных перца к фасоли.

Подавать: с хлебными палочками

694 Мексиканский трехслойный дип

Едят ли мексиканцы такое блюдо — вопрос спорный, но оно украсит любую вечеринку.

ИНГРЕДИЕНТЫ

½ средней желтой
луковицы, мелко
нарубленной
23 мл оливкового масла
1 крупный зубчик чеснока,
мелко нарезанный
½–1 перец халапеньо,
очищенный от семян
и мелко нарезанный
½ ч. л. молотого кумина
(зиры)
½ ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. кайенского перца
½ ч. л. паприки
425 г консервированной
фасоли пинто, промытой
и обсушенной
110 мл куриного бульона
(см. стр. 16)
Соль
30 мл лаймового сока
225 г покупного гуакамоле
85 г нарезанного сыра
чеддер

ВЫХОД: 4 порции

Обжарьте лук в масле на сковороде до мягкости. Добавьте чеснок и специи, обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте фасоль, бульон и ¼ ч. л. соли. Уваривайте 5–7 минут, помешивая. Толкушкой для картофеля разомните фасоль в густую пасту. Смешайте с лаймовым соком, посолите по вкусу, снимите с огня и дайте остыть. Когда остынет до комнатной температуры, размажьте по дну небольшой миски для подачи. Сверху выложите гуакамоле, посыпьте тертым чеддером и подавайте на стол.

Вариации

695 ЧЕТЫРЕСЛОЙНЫЙ

Добавьте слой сметаны (примерно 230 г), прежде чем посыпать сыром.

Подавать: с сырными крекерами, кукурузными и тортилья-чипсами, острыми начос, овощными чипсами и ассорти из сырых овощей.

696 ПЯТИСЛОЙНЫЙ

Обжарьте зерна с 2 кукурузных початков в сливочном масле до мягкости. Добавьте 2 ст. л. нарубленных свежих листьев кинзы, приправьте острым соусом и солью. Дайте кукурузе полностью остыть, затем добавьте ее в дип, выложив ровным слоем над гуакамоле и под сметаной.

Подавать: с теплыми тортильями из кукурузной и пшеничной муки, кукурузными чипсами, начос, хрустящими хлебцами и ассорти из сырых овощей.

697 ПЯТИСЛОЙНЫЙ ОСТРЫЙ С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ

Приготовьте четырехслойный дип, сделав второй слой фасоли (возьмите 425 г консервированной черной фасоли вместо пинто). На дно миски положите черную фасоль, на нее гуакамоле, пинто, покупную томатную салсу, а затем сметану. Украсьте тертым сыром.

Подавать: с теплыми тортильями из кукурузной и пшеничной муки, кукурузными чипсами, острыми начос, тортилья-чипсами, овощными чипсами и ассорти из сырых овощей.



698 Дип из французской зеленой чечевицы

Этот нехитрый чечевичный дип обладает мощной палитрой вкусов и очень полезен для здоровья.

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
½ небольшой луковицы,
мелко нарубленной
2 крупных зубчика чеснока,
мелко нарезанных
½ небольшой моркови,
очищенной и мелко
нарубленной
½ небольшого стебля
сельдерея, мелко
нарубленного
2 веточки тимьяна
1 лавровый лист
80 мл сухого белого вина

170 г французской зеленой
чечевицы, хорошо
промытой
Соль и черный перец
450 мл горячего куриного
или овощного бульона
(см. стр. 16 и 17), при
желании можно больше
1 ч. л. дижонской горчицы
10 мл красного винного
уксуса, при желании
можно больше
110 мл оливкового масла
extra virgin

ВЫХОД: 4 порции

Нагрейте 30 мл оливкового масла в кастрюле. Положите лук, чеснок, морковь, сельдерей, тимьян и лавровый лист. Обжаривайте, помешивая, чтобы овощи стали мягкими. Влейте вино и уваривайте до тех пор, пока оно почти полностью не выпарится. Положите чечевицу, бульон, ½ ч. л. соли и щепотку перца. Уваривайте под крышкой, при необходимости вливая еще бульона, пока чечевица не станет мягкой. Снимите с огня и выбросьте тимьян с лавровым листом. Добавьте горчицу и уксус.

Переложите все в кухонный комбайн и добавьте оливкового масла extra virgin. Пюрируйте в однородную массу, а если смесь выйдет слишком густой, влейте 60 мл горячей воды. Добавьте по вкусу приправы и уксус.

Подавать: со свежим или поджаренным багетом, натертыми чесноком кростини, хлебом с грецкими орехами или оливковым, с ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Французская зеленая чечевица надлена самым изысканным вкусом среди всех своих собратьев. Но чтобы отведать лучшее из лучшего, попробуйте чечевицу пюи, которую прозвали «чечевичной икрой».

Вариации

699 С ЗЕЛЕНЬЮ

Добавьте по ½ ст. л. нарубленного свежего эстрагона, петрушки и кервеля в кухонный комбайн с чечевицей.
Подавать: с ассорти из сырых овощей, крекерами, хрустящими хлебцами и багетом.

700 С БЕКОНОМ

Обжарьте 30 г нарезанного кубиками копченого бекона в сковороде, так чтобы он стал хрустящим, а весь жир вытопился. Слейте весь жир, оставив всего 1 ст. л. Потушите чечевицу на жиру от бекона, добавив только 15 мл оливкового масла. Пюрируйте в кухонном комбайне готовый бекон вместе с чечевичной смесью.

Подавать: со свежим мультизерновым хлебом, поджаренным хлебом с грецкими орехами и ассорти из сырых овощей.

701 С БЕКОНОМ И КРЕМ-ФРЕШ

Приготовьте дип из французской зеленой чечевицы с беконом. Обязательно охладите смесь чечевицы и бекона, прежде чем переложить ее в блендер. Разотрите все в пюре вместе с 2–3 ст. л. крем-фреш.
Подавать: с ассорти из сырых овощей, овощными чипсами, крекерами и хрустящими хлебцами.

702 Индийский дип из чечевицы

Если вы когда-нибудь пробовали индийское блюдо дал, вы сразу поймете, что это за дип: душевный, полный земных пряных вкусов, совершенно неотразимый.

ИНГРЕДИЕНТЫ

23 мл растительного или рапсового масла
1 небольшая луковичка, мелко нарубленная
2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
2 см корня имбиря, мелко нарезанного или натертого
Щепотка куркумы
¼ ч.л. молотого кумина (зиря)
1 ч.л. порошок карри

140 г мунг-дала (очищенной от шелухи и расколотой чечевицы сорта мунг), промытой и обсушенной
2 небольших сливовидных помидора (или 1 крупный), очищенных от кожицы и семян, нарубленных
2 ст.л. нарубленных свежих листьев кинзы
Соль

ВЫХОД: 6 порций

Нагрейте масло в средней кастрюле на среднем огне. В горячее масло положите лук и обжаривайте, помешивая, 3–4 минуты, чтобы он стал мягкими и золотистым. Добавьте чеснок и имбирь, обжаривайте еще минуту. Добавьте специи и через 2 минуты мунг-дал. Влейте 675 мл воды, положите нарубленные помидоры и ½ ч.л. соли. Доведите до кипения. Убавьте нагрев и уваривайте чечевицу 40–50 минут, время от времени помешивая и разминая тыльной стороной ложки или картофельной толкушкой в густое пюре. Посолите по вкусу, смешайте с листьями кинзы, подавайте теплым.

Подавать: с нааном, питой, чапати, пападамами или ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

У этого густого дипа ярко выраженная текстура. Чтобы получить однородное пюре, переложите готовую и размятую чечевицу (прежде, чем будете класть кинзу) в кухонный комбайн и пюрируйте в кремообразную однородную массу. Перед подачей на стол добавьте кинзу.

Вариации

703 С МОРКОВЬЮ

Добавьте 1 небольшую очищенную и нарезанную кубиками морковь к чечевице за 10 минут до конца готовки. Тушите, чтобы морковь стала мягкой, а чечевица полностью разварилась.

Подавать: с пресными лепешками, листьями салата романо и эндивия, кусочками курицы и рыбы в кляре, овощными оладьями.

704 С БАКЛАЖАНОМ

Добавьте 1 небольшой нарезанный кубиками молодой баклажан к чечевице за 10–15 минут до конца готовки. Тушите, чтобы чечевица полностью разварилась, а баклажан стал мягким.

Подавать: с пресными лепешками, острыми крекерами или хрустящими хлебцами.

705 С КРЕМ-ФРЕШ

Перед подачей на стол дополните крем-фреш.

Подавать: с овощными чипсами, ассорти из сырых овощей, пападамами и пресными лепешками.

Подайте простой чечевичный дип к острым крекерам и хрустящим листьям салата

706 СО ШПИНАТОМ

Разморозьте 140 г шпината, насухо отожмите и мелко нарубите. Добавьте его в чечевицу за 3 минуты до конца готовки. Проварите, чтобы шпинат стал горячим.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, кукурузными и тортилья-чипсами, с пресными лепешками, например питой и нааном.

709 С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Добавьте в сковороду с луком 1 небольшой лук-порей, разрезанный пополам в длину и нарубленный полукольцами. Обжаривайте, пока порей не станет нежным, а лук мягким и золотистым. Затем положите чеснок и имбирь.

Подавать: с теплым нааном, питой или чабаттой, с ассорти из сырых овощей и овощными чипсами.

707 С ЖАРЕННЫМИ ЛУКОВИЦАМИ

Смешайте с готовым дипом 2 ст. л. покупного жареного лука. Перед подачей на стол посыпьте соус еще жареным луком.

Подавать: с нарезанным свежим хрустящим хлебом, теплыми пресными лепешками, острыми крекерами и крекерами с травами; с ассорти из сырых овощей.

710 С БАРАНЬИМ ФАРШЕМ

Обжарьте в небольшом количестве растительного масла 110 г бараньего фарша, куда добавили соль, перец и по $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кумина (зиры), молотого кориандра и чесночного порошка, так чтобы мясо хорошо подрумянилось. Добавьте его в готовый дип перед подачей на стол.

Подавать: с кукурузными и тортилья-чипсами, теплыми пресными лепешками или хрустящим белым либо мультизерновым хлебом.

708 С БАТАТОМ

Добавьте половину среднего нарезанного кубиками батата за 15 минут до конца готовки. Тушите, чтобы чечевица разварилась, а батат стал мягким.

Подавать: с тортилья- и кукурузными чипсами, пападамами, теплыми пресными лепешками и ассорти из сырых овощей.

711 ОЧЕНЬ ОСТРЫЙ

Добавьте $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ кайенского перца в сковороду с остальными молотыми специями, прежде чем будете класть мунг-дал.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, теплыми пресными лепешками и хлебными палочками, кусочками курицы и рыбы в панировке и овощными оладьями.

712 Дип из томатов, черного перца и феты

Смелая порция грубо измельченного черного перца превращает этот дип в настоящий шедевр.

ИНГРЕДИЕНТЫ

½ — ¼ ч. л. зерен черного перца

110 г. раскрошенного сыра фета

45 мл оливкового масла extra virgin

225 г. греческого йогурта

85 г. слитых и мелко нарезанных вяленых помидоров в масле

1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

2 ст. л. нарубленных листьев свежей петрушки

Соль

ВЫХОД: 4 порции

Слегка разотрите зерна перца в ступке пестиком. Отставьте в сторону. Соедините в миске фету, оливковое масло и йогурт и хорошо перемешайте, раздавливая сыр вилкой так, чтобы получить густую пасту. Добавьте к ней помидоры, чеснок, петрушку, измельченный перец и всыпьте ½ ч. л. соли. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: с обжаренными кусочками претцеля или бублика, кростини, салатом из свежих овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Попробуйте взять вяленые помидоры в масле вместо просто вяленых, поскольку первые более нежные и сочные. Если у вас есть просто вяленые помидоры, то сначала замочите их в горячей воде на 15 минут.

713 С КОЗЬИМ СЫРОМ

Вместо феты возьмите мягкий козий сыр.

Подавать: с крекерами, хлебными палочками, фокаччей и чабаттой или ассорти из сырых овощей.

Вариации

714 С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Добавьте 2 мелко нарубленных зеленых лука в миску с помидорами и остальными ингредиентами.

Подавать: с бланшированной спаржей, завернутой в прошутто, молодым картофелем, брокколини и помидорами или хрустящими хлебцами.

715 С ПЕСТО

Добавьте 2 ст. л. готового песто к помидорам.

(Фото в центре.)

Подавать: с рисовыми пирогами, с оливковым хлебом или хлебом с грецкими орехами, либо с салатом с пастой.

716 С ПРОШУТТО

Добавьте 45 г мелко нарубленного прошутто к помидорам и остальным ингредиентам. *(Фото внизу.)*

Подавать: с ассорти из сырых овощей, поджаренной оливковой и простой фокаччей.

717 С КОПЧЕНЫМ МИНДАЛЕМ

Приготовьте дип из томатов, черным перцем и фетой, добавив к помидорам 2 ст. л. нарубленного копченого миндаля.

Подавать: с крекерами, хлебными палочками и ассорти из сырых овощей.

718 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Приготовьте дип из томатов, копченым миндалем и фетой, заменив копченый миндаль на нарубленные грецкие орехи.

Подавать: с зерновыми крекерами или хлебом.

719

«Сыр в печи»

Эту мексиканскую закуску с запеченным сыром подают горячей.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупная луковица, на-
рубленная
23 мл растительного масла
2 свежих крупных по-
мидора, очищенных от
кожицы и семян, крупно
нарубленных
4–6 свежих перца халапе-
ньо, очищенных от семян,

нарезанных кубиками
¼ ч.л. молотого сушеного
перца чили
Соль
900 г тертого сыра
монтрей-джек
1 небольшой целый
перец халапеньо для
украшения

ВЫХОД: 10–12 порций

Обжарьте лук в масле до мягкости. Добавьте помидоры и халапеньо и готовьте до мягкости. Приправьте перцем чили и солью. Разогрейте духовку до 180 °С. Положите сыр на блюдо диаметром 25 см и 3,5 см глубиной. Распределите томатную смесь в центре, чтобы получился круг 15 см в диаметре. Запекайте 25–30 минут. Украсьте халапеньо.

Подавать: с тортилья-чипсами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Монтрей-джек можно заменить на мюнстер или гауду.

720

С КУРИЦЕЙ

Украсьте готовую закуску 125 г нарубленной вареной курицы.

Подавать: с пивом.

721

С КУСОЧКАМИ
СВИНИНЫ

Украсьте готовую закуску 125 г кусочков отварной или жареной свинины.

Подавать: с хрустящими хлебцами.

722

С ЧОРИЗО

Украсьте готовую закуску 125 г готовой раскрошенной чоризо.

Подавать: со стеблями сельдерея.

723 Дип из запеченного с сыром артишока и шпината

Огромное количество богатых железом шпината и сердцевин артишока делают этот сырный дип практически целебным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупная луковица
шалота, нарезанная
23 мл оливкового масла
1 крупный зубчик чеснока,
нарезанный
½ зеленого перца
халапеньо, очищенного
от семян и нарезанного
½ ч. л. свежих листьев
тимьяна
Соль и черный перец
200 г консервированных
сердцевин артишока,
слитых и тонко
нарезанных

255 г замороженного
шпината, разморозить,
отжать насухо и мелко
нарубить
30 мл лимонного сока
3 ст. л. качественного
майонеза
110 г сливочного сыра,
размягченного
140 г сметаны
155 г тертого сыра
пекорино

ВЫХОД: 6 порций

Нагрейте духовку до 220 °С.

Обжарьте шалот в масле в средних размеров сковороде на среднем огне, чтобы он стал мягким и золотистым. Добавьте чеснок, халапеньо и тимьян, обжаривайте еще минуту. Приправьте щепоткой соли и перца, снимите с огня. Переложите в миску и соедините с артишоками, шпинатом, лимонным соком, майонезом, сливочным сыром, сметаной и пекорино (но сохраните 42 г для украшения). Приправьте ½ ч. л. соли и ½ ч. л. черного перца. Переложите на круглое блюдо для выпечки и посыпьте сверху оставшимся сыром. Запекайте 25–30 минут. Перед подачей на стол дайте постоять хотя бы 5 минут.

Подавать: с багетом, деревенским и мультизерновым хлебом, кукурузными чипсами, эндивием и фенхелем.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Отожмите со шпината как можно больше влаги, иначе дип выйдет слишком водянистым.

Вариации

724 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Вместо халапеньо возьмите 1 перец чили чипотле (из банки чипотле в соусе адобо), мелко нарезанный. Положите его в миску с артишоками и остальными ингредиентами. При желании добавьте и немного адобо.

Подавать: с тортильями из кукурузной или пшеничной муки, начос.

725 С СЫРОМ ГРЮЙЕР

Вместо пекорино возьмите тертый грюйер.

Подавать: с хрустящими хлебцами, чнабаттой, кростини или ассорти из сырых овощей.

726 С ЧЕТЫРЬМЯ СЫРАМИ

Вместо пекорино возьмите смесь тертого сыра асыго, пеппер-джека и моцареллы.

Подавать: с крекерами с черным перцем, цельнозерновыми крекерами, кростини и ассорти из сырых овощей.

727 Дип из жареного фенхеля и маскарпоне

Сладкий, сочный и маслянистый жареный фенхель является, на мой взгляд, одним из самых недооцененных кулинарных деликатесов. Здесь он соединен с масляным маскарпоне и пикантным хересным уксусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупный клубень фенхеля (примерно 675–785 г), без побегов, разрезанный на четыре части и нарубленный 5-миллиметровыми кусочками (листья сохранить)

30 мл оливкового масла
Соль и черный перец
6 ст.л. маскарпоне
23 мл хересного уксуса

ВЫХОД: 4–6 порций

Смешайте куски фенхеля с оливковым маслом в большой миске и щедро приправьте солью и перцем. Переложите на сковороду и запекайте до мягкости и золотистого цвета, в течение 50 минут — 1 часа. Поставьте остывать до комнатной температуры. Тем временем нарубите сохраненную зелень фенхеля, чтобы ее получилось 3–4 ст. л.

Переложите остывший жареный фенхель в кухонный комбайн вместе с маскарпоне, хересным уксусом, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли и $\frac{1}{4}$ ч. л. перца. Пюрируйте в однородную массу. Приправьте по вкусу и смешайте с нарубленными листьями.

Подавать: с ржаным хлебом, поджаренным багетом, чиабаттой или ирландским пресным хлебом, с ассорти из сырых овощей или креветками-гриль.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не выбрасывайте семена и оставшиеся стебли фенхеля. Положите их в бульон вместе с обычными овощами, например морковью, луком и сельдереем (см. стр. 17).

Вариации

728 С БЕКОНОМ

Обжарьте 2 полоски бекона, чтобы они стали коричневыми и хрустящими. Обсушите на кухонном полотенце и хорошенько раскрошите. Смешайте с фенхелевым пюре, прежде чем выкладывать в емкость для запекания.

Подавать: с хлебом, крекерами и пресными лепешками.

729 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Добавьте 2–3 ст. л. крупно нарубленных грецких орехов в кухонный комбайн вместе с обжаренным фенхелем.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, хлебными палочками, свежим и поджаренным цельнозерновым хлебом, коктейльными колбасками и креветками-гриль.

730 С СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Добавьте 25 г раскрошенного сыра с голубой плесенью к основному рецепту и смешайте 1 ст. л. мелко нарубленного свежего шнитт-лука с фенхелевым пюре.

Подавать: с кусочками сельдерея и моркови, острыми крылышками в стиле баффало.

731 Дип из карамелизованного лука и козьего сыра

Приготовленные на медленном огне луковичи пюрируются вместе с мягким козьим сыром и обогащаются лимоном и орегано.

ИНГРЕДИЕНТЫ	110 г сметаны
2 ст.л. сливочного масла	140 г мягкого козьего сыра
15 мл оливкового масла	2 ч.л. крупно нарубленного свежего орегано
2 крупные луковичи	15 мл лимонного сока
Соль и черный перец	
1 ч.л. сахарного песка	ВЫХОД: 4–6 порций

Растопите сливочное и оливковое масло в сковороде. Положите луковичи и по ¼ ч.л. соли и перца. Обжаривайте, помешивая, до мягкости. Добавьте сахар и обжаривайте все на медленном, почти слабом огне, помешивая, до золотисто-коричневого цвета и мягкости, в течение 30–40 минут. Дайте остыть до комнатной температуры. Переложите в кухонный комбайн или блендер, отправьте туда же сметану, козий сыр, орегано, лимонный сок и ½ ч.л. соли. Пюрируйте в однородную массу. Приправьте по вкусу.

Подавать: со слегка поджаренными на гриле овощами, хлебными палочками и кростини с оливками или вялеными помидорами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Карамелизовать лук — это большой труд: надо следить, чтобы нагрев был слабый, постоянно помешивать, чтобы ничего не прилипло к сковороде.

732 С ТИМЬЯНОМ

Вместо орегано возьмите свежий тимьян.

Подавать: с хлебом с зеленью, крекерами или ассорти из сырых овощей.

Вариации

733 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Добавьте 30 мл бальзамического уксуса в сковороду с сахаром. Не используйте лимонный сок.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, хрустящими хлебцами, свежим или поджаренным цельнозерновым хлебом, с ржаным хлебом или хлебом на закваске.

734 СО ШНИТТ-ЛУКОМ

Вместо орегано возьмите 2–3 ст.л. нарубленного свежего шнитт-лука.

Подавать: с нарезанным багетом, чиабаттой или focaccia, хлебными палочками и хрустящими хлебцами.

735 С РОЗМАРИНОМ

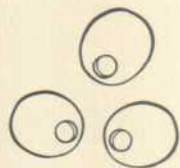
Вместо орегано возьмите нарубленные листья свежего розмарина.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, хрустящим хлебом или крекерами.

736 С МАСКАРПОНЕ

Вместо козьего сыра возьмите маскарпоне.

Подавать: с зерновыми крекерами, кунжутными хрустящими хлебцами, цельнозерновым хлебом или багетом.



737 С РИКОТТОЙ

Вместо козьего сыра возьмите рикотту.

Подавать: с кростини с оливками или вялеными помидорами, нарезанным свежим или поджаренным хлебом на закваске или чабаттой, салатом из свежих овощей.

738 С ХРЕНОМ

Добавьте 1½ ст. л. готового хрена в кухонный комбайн к остальным ингредиентам.

Подавать: с кусочками сельдерея и огурца, эндивием и небольшими листьями салата романо, обсыпанными зерном хрустящими хлебцами и крекерами.

739 С ЗЕРНИСТОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Добавьте 1–2 ст. л. зернистой горчицы в кухонный комбайн к остальным ингредиентам.

Подавать: с чипсами из батата, запеченным молодым картофелем и тыквой сорта баттернат, мультисерновым или ржаным хлебом.

740 С СЫРОМ НЕЩАТЕЛЬ

Вместо козьего сыра возьмите нешатель.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, багетом, кростини и гриссини.

741 Оливковый дип

Этот дип идеально подходит для эсгантной вечеринки.

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 г кедровых орешков
200 г рикотты из цельного молока
100 г зеленых оливок без косточек, мелко нарезанных
30 мл оливкового масла

Щепотка хлопьев сушеного чили
Мелко нарезанная цедра 1 лимона
23 мл лимонного сока
3 ст. л. нарубленной петрушки
Соль и перец

ВЫХОД: 4 порции

Поджарьте орешки на сухой сковороде, нарубите или раздавите, соедините с остальными ингредиентами. Приправьте.

Подавать: с кростини, багетом или ассорти из сырых овощей.

742 С ФАРШИРОВАННЫМИ ОЛИВКАМИ

Вместо зеленых оливок возьмите оливки, фаршированные сладким перцем.

Подавать: с кростини с оливками и вялеными помидорами.

743 С БАЗИЛИКОМ

Вместо петрушки возьмите горсть измельченного базилика.

Подавать: с ассорти из сырых овощей и кусочками курицы в панировке.

744 С ФИСТАШКАМИ

Вместо кедровых орешков возьмите обжаренные и очищенные фисташки.

Подавать: с кусочками курицы или рыбы в панировке.

ДРЕССИНГИ ИЗ МАСЛА И УКСУСА

745 Классический винегрет

Если во Франции вы попросите салат, вам принесут миску из разных салатных листьев — никаких огурцов или помидоров, лука или сыра — смешанных с винегретом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 мл растительного
масла extra virgin
60 мл качественного
белого винного уксуса
Соль и черный перец

ВЫХОД: 5–6 порций

Отправьте все ингредиенты в блендер и взбивайте 30 секунд до появления кремообразной эмульсии.

Подавать: с зеленым салатом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Этот соус лучше всего подавать свежим, однако его можно хранить закрытым несколько дней в холодильнике. Для использования дайте нагреться до комнатной температуры и немного взбейте. Если у вас нет блендера, можно взбить все ингредиенты в миске или встряхнуть в закрытом контейнере. Кроме оливкового, вы можете использовать любое светлое масло нейтрального вкуса, включая рапсовое.

Вариации

746 МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ

Добавьте 1 ч. л. с горкой дижонской горчицы и 2 ч. л. (10 мл) жидкого меда.

Подавать: с картофелем или зеленым салатом, холодной копченой рыбой.

748 ЦИТРУСОВЫЙ

Вместо белого винного уксуса возьмите лимонный сок.

Подавать: с морепродуктами или салатом из воскового картофеля.

747 ОСТРЫЙ

Вместо оливкового масла возьмите масло чили и в конце добавьте ½ мелко нарезанного свежего перца чили.

Подавать: с салатом с говядиной в тайском стиле.

749 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

Замените половину оливкового масла на масло грецкого ореха и добавьте 1 ч. л. с горкой дижонской горчицы.

Подавать: с салатом нисуаз.



750 С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ

Добавьте 1 ч. л. копченой паприки.

Подавать: с холодными запеченными перцами или горячей пастой.

753 ЦИТРУСОВЫЙ С БАЗИЛИКОМ

Добавьте 5 мл лимонного сока и 10 г свеженарубленных листьев базилика в блендер к остальным ингредиентам. После пюрирования положите 1 нарубленную луковичу шалота и пюрируйте снова, чтобы лук полностью соединился с остальными ингредиентами.

Подавать: с томатным или зеленым салатом.

751 ОСТРЫЙ С КУНЖУТОМ

Добавьте 1 ч. л. поджаренных кунжутных семян в острый винегрет.

Подавать: с брезаолой, салатом с холодной лапшой или креветками.

754 С ЛИМОНОМ И МАКОМ

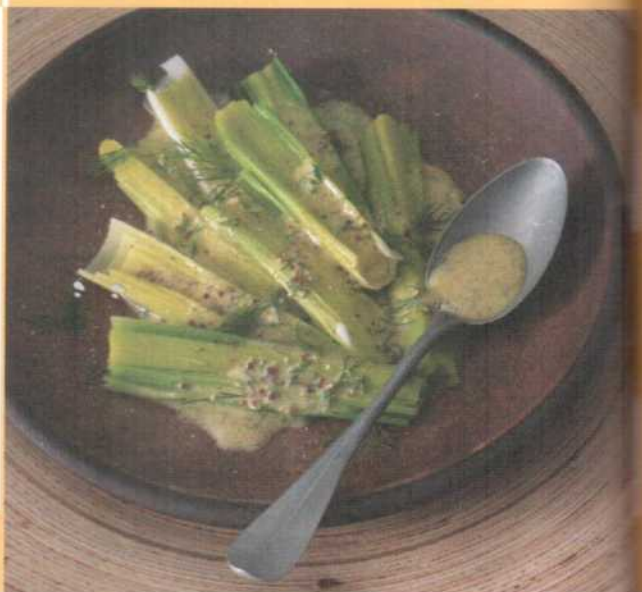
Добавьте 5 мл свежего лимонного сока и 1–2 ст. л. маковых зерен в блендер к основным ингредиентам.

Подавать: с мясом на гриле и зеленым салатом.

752 С ФРАНЦУЗСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ И УКРОПОМ

Добавьте 1 ч. л. с горкой дижонской горчицы и 1 ч. л. свеженарубленного укропа.

Подавать: с тушеным луком-пореем и салатом из лосося.



755 Винегрет с красным луком, мятой и огурцом

Этот острый дрессинг обладает всеми вкусами лета.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 красная луковица,
нарезанная мелкими
кубиками
¼ огурца, очищенного
от семян и нарезанного
мелкими кубиками
10 мл красного винного
уксуса

30 мл оливкового масла
Щепотка сахара
Соль и молотый черный
перец
2 ч. л. нарубленной свежей
мяты

ВЫХОД: 2 порции

Положите огурец и лук в небольшую миску, залейте уксусом и маслом, посыпьте сахаром, приправьте солью и перцем, перемешайте. Дополните мятой и приправьте по вкусу.

Подавать: с устрицами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы очистить огурец от семян аккуратно, разрежьте его пополам вдоль, затем, держа каждую половину над мусорным ведром, выскребите чайной ложкой середину так, чтобы семечки попадали сразу в ведро.

Вариации

756 С ЛУКОМ-ШАЛОТОМ И ЭСТРАГОНОМ

Вместо красной луковицы возьмите ¼ мелко нарубленного лука-шалота, а мяту замените на эстрагон.
Подавать: с курицей-гриль.

757 С ПОМИДОРАМИ

Вместо огурца возьмите 1 мелко нарубленный, очищенный от семян помидор.
Подавать: с запеченным или жаренным на сковороде рыбным филе.

758 С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ И ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Вместо красной луковицы возьмите 2 мелко нарезанных зеленых лука и добавьте большую щепотку хлопьев сушеного перца чили.
Подавать: с мясом на барбекю.

759 Малиновый винегрет

Этот одобренный медом пикантный дрессинг, сияющий красками и играющий яркими ягодными вкусами, непременно покорит даже самых безнадежных салатоненавистников!

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 г малины

15 мл лаймового сока

2 ст. л. малинового уксуса

1 ст. л. меда

85 мл оливкового масла

extra virgin

Соль и черный перец

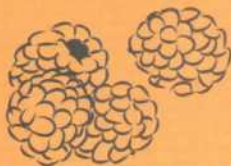
ВЫХОД: 170 мл

Поместите малину, лаймовый сок, уксус, мед и оливковое масло в блендер вместе с $\frac{1}{4}$ ч. л. соли и щедрой щепоткой перца. Пюрируйте в однородную массу. Добавьте соли и перца по вкусу.

Подавать: с салатом из зелени или свежих овощей, с охлажденным вареным или запеченным лососем, жареными на гриле или отварными креветками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В зависимости от того, насколько сладкую или терпкую малину вы используете, вам может понадобиться скорректировать количество лаймового сока или уксуса и меда. Этот дрессинг хранится в холодильнике в плотно закрытом контейнере 3 дня. Перед использованием взбейте дрессинг или встряхните контейнер.



Вариации

760 С КРАСНЫМ ВИННЫМ УКСУСОМ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ ГОРОШКОМ

Вместо малинового уксуса возьмите красный винный и замените обычный черный перец $\frac{1}{4}$ ч. л. с горкой измельченного розового перца горошком.

Подавать: со смесью листьев месклан, ошпаренной зелени, бланшированной или сваренной на пару стручковой фасолю, салатом с креветками-гриль.

761 С ЭСТРАГОНОМ

Добавьте 1–1½ ст. л. нарубленных листьев эстрагона к ингредиентам в блендере.

Подавать: с молодым шпинатом, рукколой и водяным крессом или с запеченной уткой и салатом с куриной грудкой.

762 С КАЙЕНСКИМ ПЕРЦЕМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Вместо меда возьмите 1 ст. л. кленового сиропа и добавьте большую щепотку кайенского перца в блендер с остальными ингредиентами.

Подавать: с салатом из овощей и зелени, молодым шпинатом и рукколой, с салатом из нашинкованной сырой листовой капусты.

Фруктовые винегреты добавляют искру в простую салатную заправку

763 С КЛУБНИКОЙ И ЛИМОНОМ

Замените малину на нарубленную спелую клубнику, а лаймовый сок — на лимонный. Добавьте 1 ч. л. мелко натертой лимонной цедры в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с отваренной на пару стручковой фасолью, салатом из овощей и зелени, салатом из козьего сыра и рукколы.

766 ОСТРЫЙ

Добавьте $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ ч. л. гвоздичного перца в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с манго, шпинатом и водяным крессом или салатом из зелени.

764 С КЛУБНИКОЙ И ОРЕХАМИ ПЕКАН

Приготовьте винегрет с клубникой и лимоном, добавив $1\frac{1}{2}$ ст. л. нарубленных, запеченных и охлажденных орехов пекан в готовый дрессинг.

Подавать: с салатом из рубленой курицы и авокадо, с салатом из овощей и зелени, с салатом из нарубленной индейки, авокадо и помидоров.

767 С АПЕЛЬСИНОМ

Возьмите 45 мл апельсинового сока, уварите его так, чтобы объем сократился до 15 мл, затем остудите.

Добавьте сок и 1 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры в блендер.

Подавать: с салатом из эндивия и апельсина или шпината и ягода, с салатом из овощей и зелени, салатом с нарубленной фетой.

765 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Замените 15 мл оливкового масла на 15 мл масла грецкого ореха и добавьте $1\frac{1}{2}$ ст. л. нарубленных поджаренных грецких орехов в готовый дрессинг.

Подавать: с нарезанным авокадо, салатом из овощей и зелени, салатами из молодого шпината, водяного кресса или рукколы.

768 С ЛУКОМ И МАКОМ

Добавьте 1 ч. л. мелко натертого лука в блендер к остальным ингредиентам. Смешайте готовый дрессинг с $\frac{1}{2}$ ч. л. маковых семян.

Подавать: с ассорти из сырых овощей или салатом из шпината и нарубленного персика.

769 Теплый Винегрет с беконом

Идеальный дрессинг для салата в прохладный день — теплый и насыщенный пряными оттенками красного винного уксуса. Украсьте свой зеленый салат с этой заправкой раскрошенным поджаренным беконом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 полоски нежирного бекона, нарезанные кубиками	1 ч. л. меда
1 небольшая луковица шалота, нарезанная	1 ч. л. дижонской горчицы
38 мл красного винного уксуса	60 мл оливкового масла extra virgin
	Соль и черный перец

ВЫХОД: 100 мл

Обжарьте бекон в небольшой сковороде на медленном огне, время от времени помешивая, чтобы он стал коричневым и хрустящим. Шумовкой переложите бекон на тарелку, выстланную кухонным полотенцем. Сохраните 30 мл горячего вытопившегося жира, остальное слейте. Положите шалот и обжаривайте, время от времени помешивая, до мягкости, примерно 3 минуты. Снимите с огня и взбейте вместе с уксусом, медом и горчицей. Покребите дно сковороды ложкой, чтобы собрать все прилипшие кусочки. Выложите смесь в миску и, постепенно добавляя оливковое масло, взбейте дрессинг так, чтобы он превратился в эмульсию и загустел. Приправьте солью и перцем. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: с отваренными на пару зелеными овощами, молодым шпинатом, листьями красной горчицы, салатом с radicchio и картофелем, запеченным бататом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Нарубите бекон прямо из холодильника — охлажденный бекон очень плотный и его удобно резать.

Вариации

770 С БЕКОНОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Замените мед на 23 мл кленового сиропа и увеличьте количество дижонской горчицы до 1 ч. л.

Подавать: с помидорами и авокадо, с яблоками, салатными листьями разных сортов и грецкими орехами, с зелеными салатами.

771 СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Добавьте в готовый дрессинг 1 ст. л. нарубленного свежего шнитт-лука и 1 ст. л. нарубленной свежей петрушки.

Подавать: с салатом месклан, со шпинатом, апельсином и водяным крессом, с салатами с эндивием.

772 С ЧОРИЗО И ХЕРЕСОМ

Приготовьте винегрет с теплой чоризо, заменив красный винный уксус на хересовый.

Подавать: с салатом из помидоров или эндивием и апельсинами; или с ошпаренной зеленью.

773 С КОПЧЕНЫМ БЕКОНОМ

Возьмите копченый бекон и добавьте $\frac{1}{4}$ ч. л. копченой паприки к меду и горчице. Чтобы получить еще больше копченого вкуса, вслейте каплю жидкого дыма.

Подавать: с салатом из шпината и стейком или курицы, с салатом кобб или пюре из корнеплодов.

774 С ПЕРЦЕМ ХАЛАПЕНЬО

Добавьте $\frac{1}{2}$ –1 нарезанный и очищенный от семян халапеньо к шалоту. *(Фото в центре.)*

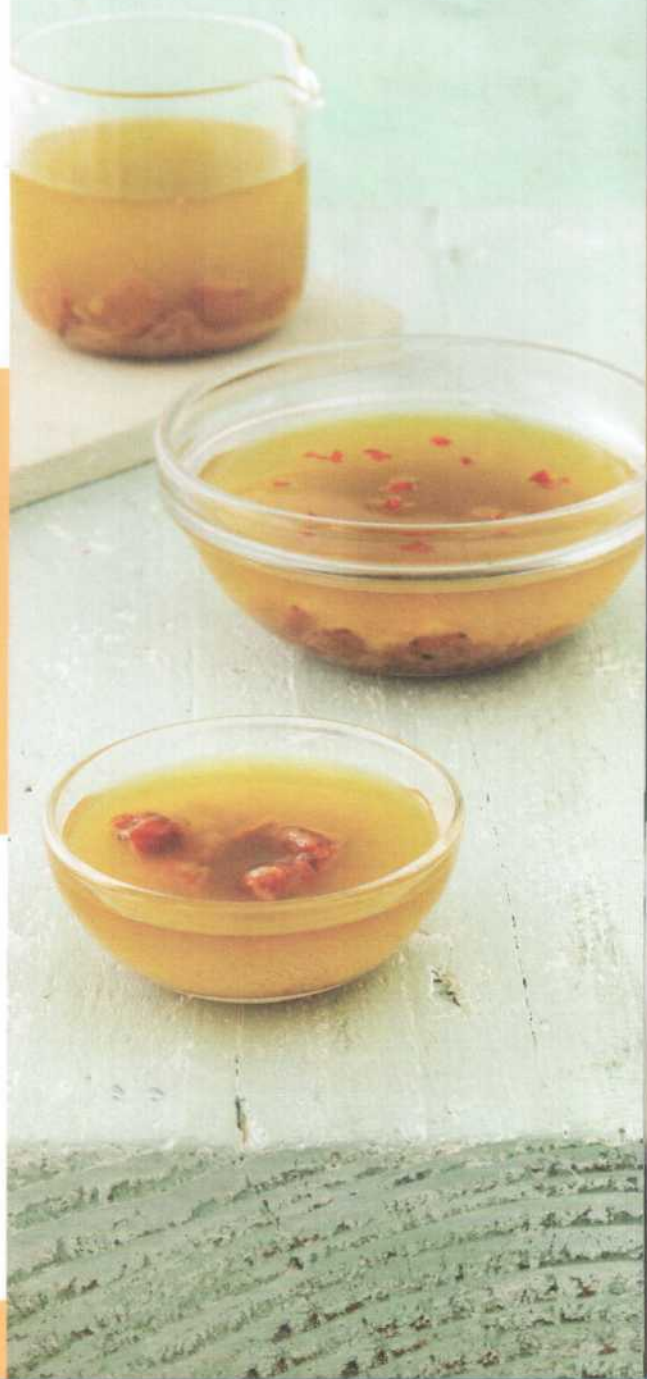
Подавать: с запеченной тыквой баттернат или кусочками батата, с отваренной на пару или бланшированной зеленыю или салатом из овощей с зеленью.

775 С ЧОРИЗО

Вместо бекона возьмите 110 г нарезанной кубиками чоризо и готовьте как в основном рецепте.

(Фото внизу.)

Подавать: с салатом из шпината и листьями месклян, охлажденной стручковой фасолью, бланшированной или поджаренной спаржей.



776 Винегрет с фундуком, виноградом и шампанским

Если вы ищете неповторимый винегрет, достойный роскошного ужина, то считайте, что вы его уже нашли. Этот фруктовый, сложносоставной дрессинг сделать нетрудно, но он производит впечатление, словно вы трудились над ним часами. По возможности используйте шампанский уксус — он придаст соусу совершенно неповторимый вкус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ВИНОГРАДА

8 мл оливкового масла
85 г красного винограда
без косточек
30 мл меда
Соль

ДЛЯ ДРЕССИНГА

23 мл шампанского уксуса
1 маленький зубчик
чеснока, раздавленный
30 мл оливкового масла
extra virgin
60 мл масла грецкого
ореха
Соль и черный перец

ВЫХОД: 170 мл

Нагрейте духовку до 220°C. Соедините виноград с медом, уксусом и щепоткой соли в небольшом блюде для запекания. Запекайте 10–12 минут, один раз перемешав, так чтобы виноград стал мягким и сочным, но не лопнул. Снимите его с блюда при помощи шумовки и отставьте в сторону. Вылейте сок с блюда в небольшую миску, добавьте уксус и чеснок. Взбейте, затем медленно, по каплям влийте оба вида масла, продолжая взбивать, чтобы все превратилось в эмульсию. Приправьте солью и перцем. Добавьте запеченный виноград и подавайте блюдо теплым либо при комнатной температуре.

Подавать: со свежей зеленью и листьями салата месклан, например маш-салатом, мизуной, радиккьо и рукколой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Выбирайте сорт винограда, который обладает сладким вкусом и плотной, хрустящей текстурой, чтобы при запекании ягоды сохранили форму.

Вариации

777 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Вместо шампанского уксуса возьмите бальзамический.

Подавать: с простым зеленым салатом, с салатом из листьев месклан, салатом из раскрошенного сыра с голубой плесенью и гренками, со стейком-гриль и салатом со шпинатом.

778 С ФУНДУКОМ И ХЕРЕСНЫМ УКСУСОМ

Вместо масла грецкого ореха возьмите масло фундука, а шампанский уксус замените на хересный.

Подавать: с отваренным на пару или бланшированным горошком в стручках, стручковой фасолью и листьями салата месклан.

779 С ЭСТРАГОНОМ

Замените красный виноград на белый, не используйте масло грецкого ореха, возьмите 60 мл оливкового масла. Добавьте в готовый дрессинг 1 ст. л. нарубленных свежих листьев эстрагона.

Подавать: со шпинатом и водяным крессом, зеленью месклан, рукколой или салатом с нарубленными орехами пекан.

780 Классическая итальянская заправка

Если и существует заправка, которая бы подходила ко всем блюдам, то она перед вами. Поразительно универсальная, она доводит любую салатную композицию до совершенства.

ИНГРЕДИЕНТЫ

38 мл красного винного уксуса
¼ ч.л. сушеного орегано
Щедрая щепотка сушеного тимьяна
1 ст.л. нарубленных листьев свежей петрушки

Щепотка белого сахара
1 зубчик чеснока, раздавленный
Соль и черный перец
85 мл оливкового масла extra virgin

ВЫХОД: 100 мл

Поместите уксус, орегано, тимьян, петрушку, сахар и чеснок в небольшую миску с ¼ ч.л. соли и большой щепоткой перца. Быстро взбейте, чтобы все соединить. Тонкой струйкой вливайте оливковое масло, продолжая взбивать, так чтобы дрессинг превратился в эмульсию. Приправьте солью и перцем по вкусу. Заправку можно хранить в холодильнике, в закрытом контейнере, в течение 2 дней. Перед подачей на стол снова взбейте дрессинг либо потрясите контейнер.

Подавать: с салатом месклан, салатом из свежих овощей или помидоров с луком, с салатом из фузилли или пенне.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы получить по-настоящему изысканную заправку, потратитесь на деликатесный домашний красный уксус. Самые лучшие сорта уксуса обладают терпкой, но гармоничной палитрой со сложными, сочными послевкусиями.

Вариации

781 БАЛЬЗАМИЧЕСКАЯ

Вместо красного винного уксуса возьмите выдержанный бальзамик.

Подавать: с пастой, салатом из листьев месклан, салатом из редиски и огурцов или салатом кобб.





782 С ЯБЛОКОМ

Вместо красного винного уксуса возьмите яблочный. Добавьте 1 ст. л. очищенного от кожицы и натертого яблока грени смит к уксусу и остальным ингредиентам.

Подавать: с нарубленными листьями салата романо, молодым шпинатом и маш-салатом, с эндивием или отварной пастой.

786 С ГОРГОНЗОЛОЙ

Добавьте 25 г мелко раскрошенного сыра горгонзола к уксусу и остальным ингредиентам.

Подавать: с салатом из листьев месклан, с молодым шпинатом, рукколой, кочанным салатом и водяным крессом.

783 С АПЕЛЬСИНОМ И КРАСНЫМ ЛУКОМ

Возьмите 15 мл апельсинового сока, уварите его так, чтобы объем сократился на 2/3, остудите и добавьте в миску к уксусу и остальным ингредиентам. Соедините готовый дрессинг с ¼ небольшой сладкой красной луковицы, очень тонко нарезанной.

Подавать: с зеленым салатом, пастой, орзо или салатом из булгура.

787 СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Вместо сушеного тимьяна и орегано возьмите 1 ч. л. нарезанных свежих листьев тимьяна.

1 ч. л. нарубленного свежего орегано.

Подавать: с салатом из овощей и зелени либо использовать в качестве маринада для курицы, бараньих отбивных и стейка.

784 С ПЕСТО

Добавьте 2 ч. л. покупного итальянского песто, выжмите немного лимонного сока в уксус и добавьте к остальным ингредиентам.

Подавать: с зеленым салатом, пастой, коббом, салатом с курицей и фетой, отваренными на пару или бланшированными зелеными овощами.

788 С ХЕРЕСОМ

Замените красный винный уксус на хересный и добавьте большую щепотку копченой испанской паприки к уксусу и остальным ингредиентам.

Подавать: с нарубленной курицей, морковью и сельдереем для хрустящего салата с курицей, с салатом из помидоров и авокадо, с отварной пастой или орзо и зеленым салатом.

785 С ОЛИВКАМИ

Добавьте в готовый дрессинг 1 ½ ст. л. нарезанных зеленых оливок без косточки.

Подавать: с запеченным молодым картофелем, картофельным пюре, отварной пастой и салатом из зелени.

789 С ПОМИДОРОМ

Добавьте 1 небольшой сливовидный помидор, очищенный от кожицы и семян и нарезанный мелкими кубиками.

Подавать: с отваренной на пару, обжаренной или бланшированной зеленой фасолью, горошком в стручках и спаржей или листьями месклан.

790 Винегрет с помидорами и травами

Этот винегрет с богатой палитрой вкусов придаст пикантности рыбе, которую просто сварили.

ИНГРЕДИЕНТЫ

480 мл крупно нарубленных свежих или консервированных помидоров (слитых)	3 очищенных зубчика чеснока
120 мл свежей итальянской петрушки	½ ч.л. кайенского перца
60 мл свежих листьев кинзы	1 ч.л. соли
60 мл свежих листьев мяты	1 ч.л. свежемолотого черного перца
2 ст.л. свежего орегано	80 мл оливкового масла
60 мл нарубленной желтой луковицы	80 мл хересного уксуса
	60 мл воды

ВЫХОД: 480 мл

Сложите все ингредиенты в кухонный комбайн и порируйте в однородную массу. Этот винегрет лучше всего подать на стол в тот же день, но под крышкой он простоит в холодильнике до 5 дней.

Подавать: с любой вареной рыбой или ракообразными или салатом со спаржей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы используете свежие помидоры и предпочитаете более однородный соус, перед готовкой снимите с них кожицу. Внизу томаты нарежьте крестообразно и положите их в миску. Залейте закипевшей водой, оставьте на 1–2 минуты, чтобы кожица вокруг надрезов начала отставать. Слейте и промойте под струей холодной воды, затем снимите кожицу.

Вариации

791 С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Не используйте помидоры. Уменьшите количество соли и перца так, чтобы их осталось по ½ ч.л. Замените кинзу, мяту и орегано на укроп, а уксус — на лимонный сок.

Подавать: с рыбой или курицей.

792 ДРЕССИНГ ЧИМИЧУРРИ

Не используйте помидоры. Уменьшите количество соли и перца так, чтобы их осталось по ½ ч.л.

Подавать: с мясом-гриль, особенно стейками из говядины.

793 СОУС ВЪЕРЖ

Замените уксус на 60 мл лимонного сока, не используйте кинзу и мяту, вместо орегано возьмите базилик и добавьте 2 консервированных филе анчоуса. Обрабатывайте в комбайне так, чтобы все на рубить, но не превратить в пюре. Перед тем как подавать на стол, поставьте в прохладное место на 2–4 часа.

Подавать: с ракообразными и белой рыбой.



794 Дрессинг с мисо и имбирем

Этот соленый, имбирный, с намеком на сладость дрессинг по мотивам японской кухни — освежающий и совершенно неотразимый. Не поддавайтесь искушению использовать оливковое масло. Оно «забьет» все остальные ингредиенты.

ИНГРЕДИЕНТЫ

60 мл арахисового или
рапсового масла
60 мл рисового уксуса
23 мл мирина (японского
рисового вина)
1 ч. л. сахара
15 мл соевого соуса

1–1½ ст. л. очищенного
и нарубленного имбиря
1 небольшой зубчик
чеснока, нарубленный
2 ст. л. красного мисо
5 мл темного кунжутного
масла

ВЫХОД: 140 мл

Соедините все ингредиенты, начиная с 1 ст. л. нарубленного имбиря, пюрируйте в однородную массу. Попробуйте и пюрируйте еще, добавив, при желании, больше нарубленного имбиря. Дрессинг можно хранить в холодильнике в закрытом контейнере в течение 2 дней.

Подавать: с рукколой, листьями красной горчицы, водным крессом, салатами из зелени, с нарезанными соломкой хикамой и морковью, нарубленным сахарным горошком, тонко нарезанным красным перцем, пророщенным горохом, бланшированными бобами эдамае, салатами с курицей, нарезанной листовой капустой, побегам кочанной или брюссельской капусты.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мисо — это густая пикантная паста, приготовленная из ферментированных соевых бобов с различным количеством ячменя, риса и других зерновых. Мисо бывает трех основных видов: белый, желтый и красный. В белом большое количество риса, и потому он обладает сладким, ореховым, богатым оттенками соевым вкусом. Самый сильный вкус — у красного мисо, поскольку его выдерживают дольше, содержание соевых бобов здесь выше, чем в остальных сортах. Если вы предпочитаете более тонкий вкус, берите белый или желтый мисо — мягкий и землистый.

Вариации

795 ОСТРЫЙ

Добавьте ½ красного халапеньо или перца чили, очищенного от семян и нарубленного, в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с салатом из овощей и шинкованной капусты, запеченным баклажаном, красными перцами или молодым картофелем, с тертой морковью.

796 СО ШНИТТ-ЛУКОМ

Добавьте 1 ст. л. мелко нарубленного свежего шнитт-лука в готовый соус, сделанный по основному рецепту.

Подавать: с салатом из овощей и шинкованной капусты, яйцами или лапшой соба, с салатом из зелени и овощей.

797 С ПОДЖАРЕННЫМ КУНЖУТОМ

Слегка поджарьте 2 ч. л. кунжутных семян на небольшой сковороде до золотистого оттенка. Оставьте в сторону. Смешайте с готовым дрессингом.

Подавать: с жареным на гриле или в масле тофу, яичной лапшой, салатом из зелени и овощей, ассорти из сырых овощей.

798 С ВАСАБИ

Добавьте 1 ч. л. пасты васаби в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с жаренной на гриле или в масле курицей и стейком, тофу, салатом из овощей и зелени или ассорти из сырых овощей.

799 С ЛАЙМОМ

Замените 30 мл рисового уксуса на 30 мл лаймового сока, добавьте в блендер мелко натертую цедру 1 лайма. Попробуйте готовый дрессинг и при необходимости добавьте еще лаймового сока. (Фото сверху.)

Подавать: с жаренной на гриле или в масле рыбой или курицей, салатом кобб и салатом из зелени и овощей.

800 С МОРКОВЬЮ

Добавьте 1 очищенную и нарубленную морковь в блендер к остальным ингредиентам.

При необходимости разбавьте дрессинг небольшим количеством воды. (Фото внизу.)

Подавать: с ошпаренной зеленью, бланшированной зеленой фасолью, огурцом, редисом, хикамой и салатом айсберг.



801 Дрессинг с рисовым уксусом и кунжутным маслом

Рисовый уксус (он же рисовый винный уксус) — мягкий и сладкий. Его готовят из ферментированного клейкого риса, который сначала превращается в подобие вина, а потом в уксус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

120 мл белого рисового уксуса	2 зубчика чеснока, очищенных и раздавленных
28 г свежего имбиря, очищенного и натертого	2 головки зеленого лука, очищенные и мелко нарезанные
30 мл соевого соуса	1 ч. л. порошка чили
2 ст. л. сахарного песка	
10 мл кунжутного масла	ВЫХОД: 240 мл

В миске размешайте вместе рисовый уксус, имбирь и соевый соус. Взбивайте с сахаром, пока тот не растворится. Добавьте кунжутное масло, чеснок, зеленый лук и порошок чили и дайте настояться 1–2 часа, чтобы перед подачей на стол вкусы перемешались. Этот соус хорошо хранится в холодильнике в закрытом контейнере. *(Фото вверху справа.)*

Подавать: с салатом и блюдами, жареными на гриле.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы не можете найти рисовый уксус, замените его яблочным или белым винным. Добавьте небольшую щепотку сахара и разведите небольшим количеством воды, поскольку рисовый уксус не такой кислый, как его западные собратья.

Вариации

802 С ДАЙКОНОМ

Замените зеленый лук на 56 г свежего дайкона, очищенного и натертого.

Подавать: использовать в качестве маринада для домашней птицы или дипа.

803 С ЛАЙМОМ

Замените чеснок и зеленый лук на цедру и сок 1 лайма.

Подавать: использовать в качестве дрессинга или дипа для морепродуктов.

804 С ВАСАБИ

Добавьте в дрессинг 1–2 ст. л. японской острой горчичной пасты — васаби — (продается в азиатских магазинах) либо 1–2 ст. л. горчичного порошка, разведенного 15 мл воды.

Подавать: использовать в качестве маринада для красного мяса перед барбекю либо в качестве дрессинга или дипа.



805 С МЕДОМ

Замените сахар на 2 ст. л. меда.
Подавать: с сырыми овощами.

806 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

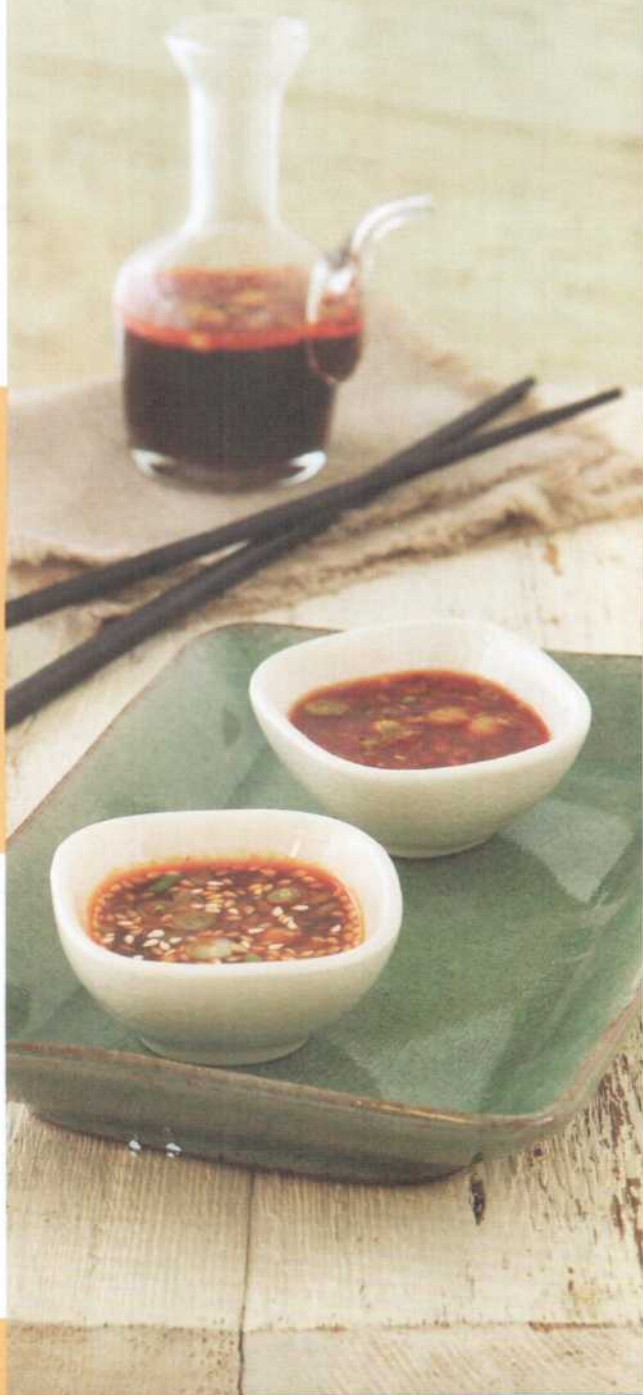
Замените порошок чили на 1–2 очищенных и мелко нарубленных перца чили. (Фото в центре.)

Подавать: с овощными спринг-роллами.

807 С ПОДЖАРЕННЫМ КУНЖУТОМ

Обжарьте 2 ст. л. кунжутных семян на сковороде, пока они не запахнут орехами. Добавьте в дрессинг большую часть семян, остальными посыпьте сверху. (Фото внизу.)

Подавать: с сырыми овощами в качестве дипа или дрессинга.



СЛИВОЧНЫЕ ДРЕССИНГИ

808 Классический дрессинг «Цезарь»

Не думайте, что замечательный салат «Цезарь» можно отведать только в ресторанах. Заправку для него удивительно просто сделать из широко доступных ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 зубчика чеснока,
раздавленных
Морская соль
5 консервированных
филе анчоуса в масле,
слитых и мелко
нарубленных.
5 мл соуса ворчестер
Немного острого соуса
½ ч. л. с горкой
дижонской горчицы
30 мл лимонного сока,
при необходимости
можно больше
2 крупных свежих яичных
желтка, слегка взбитых
45 мл оливкового масла
extra virgin
75 мл рапсового
и растительного масла
Черный перец

ВЫХОД: 155 мл

Положите раздавленные зубчики чеснока в ступку вместе со щепоткой морской соли и разотрите пестиком в однородное пюре. Добавьте анчоусы и продолжайте растирать, пока не получится почти однородная паста. Положите смесь в средних размеров миску.

Либо разотрите в пюре чеснок со щепоткой морской соли на разделочной доске плоской стороной ножа. Затем возьмите миску с анчоусами. Вилкой или тыльной стороной ложки разомните анчоусы и соедините с чесночной пастой.

Взбейте в миске ворчестер, острый соус (если используете), горчицу и лимонный сок в однородную массу. Вбейте яичные желтки, затем тонкой струйкой влейте оливковое масло, не переставая взбивать, чтобы дрессинг стал густым, кремообразным и глянцевитым. Приправьте перцем, солью, при необходимости добавьте лимонного сока по вкусу. Сразу используйте либо храните в плотно закрытом контейнере или банке в холодильнике не более 6 часов.

Подавать: с целыми или нарубленными листьями салата романо, большим количеством свеженатертого или разобранного на хлопья сыра пармезан и хрустящими гренками, поджаренными на сливочном масле. Сверху, если хотите, положите кусочки отварной курицы, досося или креветки.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы опасаетесь класть в заправку сырые свежие яйца, особенно если за вашим ужином будут дети, беременные женщины или пожилые люди, возьмите пастеризованные яйца, которые продаются во многих крупных супермаркетах. Либо воспользуйтесь методом кулинарного писателя Гарольда Макги по обеззараживанию необработанных яиц. Соедините 2 крупных яичных желтка с 23 мл воды и 5 мл свежего лимонного сока в небольшой стеклянной миске и плотно закройте ее пищевой пленкой. Варите на сильном огне 45 секунд, пока в смеси не появятся пузырьки. Размешайте смесь, затем снова накройте и снова поварите в течение примерно 20 секунд до появления пузырьков. Дайте желткам покипеть 5 секунд, затем размешайте, дайте остыть до комнатной температуры и используйте.



Вариации

809 С ЛАЙМОМ

Замените лимонный сок на лаймовый и добавьте к лаймовому соку мелко натертую цедру 1 лайма.

Подавать: с нарубленными листьями салата романо, тертым сыром асыяго и гренками из хлеба на закваске.

812 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Замените лимонный сок на 30 мл выдержанного бальзамического уксуса. При желании выжмите в готовый дрессинг немного лимонного сока.

Подавать: с сэндвичами со стейками или запеченной говядиной, бургерами или салатом романо с натертым пармезаном и гренками из чиабатты.

810 ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ОЛИВКАМИ КАЛАМАТА

Вместо анчоусов возьмите 2–3 ст. л. крупно нарубленных оливок каламата без косточек.

Подавать: с нарубленными или целыми листьями салата романо, раскрошенным сыром фета и гренками из ржаного хлеба.

813 С КОРНИШОНАМИ, КАПЕРСАМИ И ПЕТРУШКОЙ

Добавьте в готовый дрессинг по ½ ч. л. мелко нарезанных промытых и обсушенных корнишонов и каперсов и 1 ст. л. нарубленной свежей петрушки.

Подавать: с рыбными роллами и бургерами, ассорти из сырых овощей, салатом романо, тертым пармезаном и гренками из французской булки.

811 С ШАЛОТОМ И ШНИТТ-ЛУКОМ

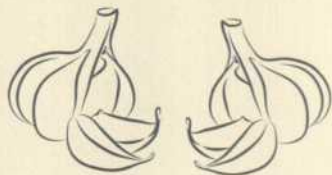
Добавьте 1 ст. л. мелко нарубленного шалота к соусу ворчестер и остальным ингредиентам. Смешайте готовый дрессинг с 1 ст. л. мелко нарубленного свежего шнитт-лука.

Подавать: с салатом романо или шпинатом, тертым пармезаном, поджаренными кедровыми орешками или гренками, нарезанной кусочками жареной на гриле курицей или стейками.

814 СЫРНЫЙ НА СКОРУЮ РУКУ

Все ингредиенты из основного рецепта вместе с 3 ст. л. тертого пармезана сложите в блендер и пюрируйте в однородную массу.

Подавать: с салатом из зеленых овощей или шпинатом и водяным кресом, салатом из помидоров и красного лука, жареной на гриле спарже и гренками или ассорти из сырых овощей.



815 КРЕОЛЬСКИЙ ОСТРЫЙ

Вместо дижонской горчицы возьмите острую креольскую и добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. копченой паприки, щедрую щепотку кайенского порошка, $\frac{1}{4}$ ч. л. сушеного тимьяна и $\frac{1}{4}$ ч. л. сушеного орегано в анчоусную пасту.

Подавать: с роллами, сэндвичами, фажитос с курицей или стейками, зелеными салатами.

816 С ЗАПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ

Замените сырой чеснок на запеченный. Положите 6–8 очищенных зубчиков чеснока на небольшое блюдо для запекания, сбрызните оливковым маслом и вложите сверху примерно 30 мл воды. Накройте фольгой и запекайте в духовке при 120°C от 45 минут до 1 часа, чтобы чеснок стал очень мягким. Дайте немного остыть, снимите шелуху, хорошенько разомните и добавьте в дрессинг.

Подавать: с салатом романо и тертым пармезаном или асыго, а также гренками из мультизлакового хлеба, овощным салатом.

817 БЕЗ ЯИЦ

Разомните 2 зубчика чеснока со щепоткой соли, чтобы получилась паста. Введите сок 1 небольшого лайма, а затем добавьте 4 мелко нарезанных анчоуса со щепоткой перца и разотрите в пюре, но не до полной однородности. Добавьте 1 ч. л. дижонской горчицы, 3 ст. л. тертого пармезана, 1 ч. л. соуса ворчестер, затем аккуратно вбейте 90–105 мл оливкового масла, так чтобы соус стал густым и глянцевым.

Подавать: с салатом романо, пармезаном и гренками из французской булки, салатом из овощей с зеленью или ассорти из сырых овощей.



818 Дрессинг с эстрагоном и пахтой

В этом элегантном дрессинге эстрагон с его горько-сладким, анисовым вкусом идеально дополняет маслянистую, кислую пахту. Для торжественных случаев используйте шампанский уксус. Он обладает теми же искристыми и сложными вкусами, что и само игристое вино.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 зубчик чеснока,
тщательно раздавленный
23 мл шампанского уксуса
или белого винного
3 ст.л. качественного
майонеза
½ ч.л. сахарного песка
1 ½ ст.л. нарезанного лука-
шалота

85 мл пахты
1 ½ ст.л. мелко
нарубленных свежих
листьев эстрагона
Морская соль и черный
перец

ВЫХОД: 2–4 порции

Поместите чеснок в небольшую миску вместе с уксусом, майонезом, сахаром и шалотом, немного взбейте, чтобы все соединилось. Вбейте пахту и приправьте ¼ ч.л. соли и щедрой щепоткой перца. Добавьте приправ по вкусу. Дрессинг можно хранить в холодильнике, в закрытом контейнере, 3–4 дня.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В этом рецепте нужно использовать именно морскую соль, потому что она грубее и жестче, чем обычная столовая. Это создаст дополнительное трение в ступке с пестиком или между ножом и разделочной доской и способствует превращению чеснока в пасту.

Вариации

819 С МАКОМ

Добавьте в готовый дрессинг 1 ч.л. маковых зерен.
Подавать: с овощным салатом, тертой морковью, нарубленными помидорами или салатом кобб.

820 С ЗЕЛЕНЬЮ

Возьмите всего ½ ч.л. эстрагона и добавьте по ½ ч.л. нарубленных свежих кервеля и укропа.
Подавать: с овощным салатом; либо использовать в качестве маринада для курицы, перед тем как готовить ее на гриле или запекать.

821 С СЕМЕНАМИ ФЕНХЕЛЯ

Поджарьте ½ ч.л. семян фенхеля на сухой сковороде на среднем огне, чтобы они стали душистыми и немного потемнели. Отставьте в сторону, чтобы остыли, затем немного разотрите в ступке пестиком. Добавьте в готовый дрессинг.
Подавать: с салатом из овощей или нарубленной курицей, кукурузой и нарубленным салатом романо; используйте в качестве маринада для курицы, перед тем как готовить ее на гриле или жарить.

822 С АПЕЛЬСИНОМ

Добавьте 1½ ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры к уксусу, майонезу и шалоту. При желании, смешайте готовый дрессинг с 2 ст. л. мелко нарубленных апельсиновых долек.

Подавать: с салатом из шпината, фенхеля и креветок, с латуком и нашинкованной капустой.

825 СО СЛАДКИМ ЛУКОМ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Обжарьте ½ средней луковицы, мелко нарезанной, в небольшом количестве оливкового масла со щепоткой сахара на среднем огне в течение 15–20 минут, помешивая, чтобы она стала золотистой и карамелизировалась. Дайте остыть. Замените шалот карамелизированным луком, а эстрагон — на нарубленный свежий шнитт.

Подавать: с салатом из листьев месклан, нарезанными помидорами или запеченной, жаренной на гриле или в духовке курицей.

823 С МЕДОВОЙ ГОРЧИЦЕЙ И КЕРВЕЛЕМ

Замените эстрагон на кервель и добавьте 1½ ч. л. мягкой медовой горчицы в миску с уксусом, майонезом и шалотом.

Подавать: с жаренной на гриле или запеченной спаржей, брокколи и другими овощами, салатом из овощей.

826 С СЫРОМ АСЬЯГО И ХЕРЕСНЫМ УКСУСОМ

Не используйте эстрагон. Замените шампанский или белый винный уксус на хересный и добавьте к уксусу 1½ ст. л. натертого на мелкой терке сыра асыяго.

Подавать: с салатом айсберг, помидорами и беконом, с салатом из овощей или одних помидоров.

824 С КУМИНОМ (ЗИРОЙ) И КИНЗОЙ

Поджарьте ½ ч. л. зерен кумина на сухой сковороде на среднем огне, чтобы они стали душистыми и немного потемнели. Дайте остыть, затем немного измельчите в ступке пестиком. Вместо эстрагона возьмите свежие листья кинзы и добавьте в готовый дрессинг растертый кумин.

Подавать: с салатом из помидоров, огурцов, сельдерея и редиски, с ассорти из сырых овощей; использовать в качестве маринада для курицы.

827 С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ И БАЗИЛИКОМ

Вместо шампанского или белого винного уксуса возьмите выдержанный бальзамик, а эстрагон замените на мелко нарезанные листья свежего базилика.

Подавать: с помидорами, с латуком и помидорами, с рукколой и тонко нарезанной красной луковицей, с салатом из айсберга и фенхеля.

828 Сливочный кленово-горчичный дрессинг

Возьмите миску овощного салата или отварного молодого картофеля до головокружительных высот вкуса при помощи этой замечательной сладко-пряной заправки.

ИНГРЕДИЕНТЫ	3 ст. л. крем-фреш
38 мл кленового сиропа	110 мл оливкового масла
2 ст. л. зернистой горчицы	Соль и черный перец
45 мл яблочного уксуса	ВЫХОД: 225 мл
15 мл лимонного сока	

Сложите все ингредиенты в блендер вместе с $\frac{1}{2}$ ч. л. соли и $\frac{1}{4}$ ч. л. черного перца. Измельчите в кремообразную и полностью однородную массу. Этот дрессинг можно хранить в холодильнике, в закрытом контейнере или банке, в течение 1 недели.

Подавать: с сырой или бланшированной нарезанной зеленой капустой, кочанчиками брюссельской капусты, листовой капустой или жаренными на гриле соцветиями брокколи и цветной капусты, овощным салатом и отварным молодым картофелем.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы не можете достать крем-фреш, замените его сметаной. Разница между этими пикантными молочными продуктами заключается в том, что в сметане ниже содержание жира и готовится она из сливок, к которым добавляют бактериальную культуру. Крем-фреш делают похожим образом, но процент жира в нем выше и он более густой и насыщенный.

Вариации

829 С МАСЛОМ ГРЕЦКОГО ОРЕХА И ЭСТРАГОНОМ

Замените оливковое масло на масло грецкого ореха и добавьте в готовый дрессинг 1 ст. л. мелко нарубленных свежих листьев эстрагона.

Подавать: с водяным крессом, молодым шпинатом и рукколой, поданными отдельно или вместе с лососем либо курицей.

830 АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Добавьте 1 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры к кленовому сиропу и уксусу и смешайте готовый дрессинг с 2–3 ст. л. нарубленных свежих апельсиновых долек.

Подавать: с салатом из нарезанной говядины с водяным крессом или с салатом из овощей.

831 С ШАЛОТОМ И ШНИТТ-ЛУКОМ

Добавьте к кленовому сиропу 1 ст. л. с горкой мелко нарезанного шалота и 1 ст. л. мелко нарубленного свежего шнитт-лука.

Подавать: с мятым или запеченным молодым картофелем, салатом из овощей и зелени с курицей или лососем.

832 Русская салатная заправка

Несмотря на название, этот дрессинг изобрели в американском штате Нью-Гемпшир! Название происходит, судя по всему, от того, что изначальный рецепт начала XX в. содержал икру — а этот продукт принято ассоциировать с Россией.

ИНГРЕДИЕНТЫ

110 мл хорошего майонеза
45 мл томатного кетчупа
1 ч.л. соуса ворчестер
Немного острого соуса
2 ст.л. сладкого релиша
или мелко нарубленных
острых пикулей
с пряностями

1½ ст.л. нарубленного
свежего укропа
Соль и черный перец

ВЫХОД: 170 мл

Соедините все ингредиенты в миске с ¼ ч.л. соли и ¼ ч.л. черного перца, тщательно взбейте. Добавьте приправ по вкусу. Дрессинг можно хранить в холодильнике, в закрытом контейнере, в течение 1 недели.

Подавать: с листьями айсберга, нашинкованной капустой, листьями месклян, например маш-салатом, рукколой, эндивием, мизуной и радиккьо, либо использовать вместо майонеза в сэндвичах, роллах и бургерах.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Раз уж этот дрессинг содержит большой объем майонеза, важно, чтобы тот был очень качественным, на натуральных яйцах. Если вы используете покупной майонез, берите свежий, тот, что стоит в холодильнике. Или же, чтобы получить по-настоящему изысканный дрессинг, приготовьте майонез по рецепту на *стр. 31* (для данной заправки вам понадобится чуть меньше половины того объема, что получится по рецепту).

Вариации

833 ОСТРАЯ

Замените 15 мл томатного кетчупа на 15 мл сладкого соуса чили. Чтобы добавить остроты, влейте пару капель острого соуса.

Подавать: с нарезанной хикамой, морковью, капустой и пророщенной фасолью в капустном салате по-азиатски; либо использовать в качестве дипа к сырым овощам с картофелем или чипсам из батата.

834 С ЗЕЛЕНЬЮ

Уменьшите количество укропа до ½ ст.л. и добавьте по ½ ст.л. нарубленных свежих кривеля, петрушки и шнитт-лука.

Подавать: с нарезанными листьями салата айсберг, бургерами, сэндвичами и роллами.

835 ДИЕТИЧЕСКАЯ

Возьмите всего 55 г нежирного майонеза и добавьте 55 г нежирного йогурта к остальным ингредиентам.

Подавать: с салатом из овощей, холодными вареными креветками и омаром или ассорти из сырых овощей.

836 Дрессинг с красным перцем и базиликом

Яркий дрессинг, играющий энергичными средиземноморскими вкусами, — то, что нужно для летних салатов или для того, чтобы расцветить в непогожий день унылую тарелку с зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г слитых консервированных запеченных перцев, нарубленных	38 мл красного винного уксуса
2 зубчика чеснока, нарубленных	30 мл хорошего майонеза
8–10 крупных листьев базилика, порванных руками	2 ст. л. свеженатертого сыра пармезан
	Соль и черный перец
	70 мл оливкового масла extra virgin
	ВЫХОД: 285 мл

Соедините первые четыре ингредиента в блендере или кухонном комбайне и измельчите в однородную массу. Добавьте майонез, пармезан, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли и $\frac{1}{4}$ ч. л. перца. Разотрите так, чтобы все тщательно перемешалось. Тонкой струйкой влейте оливковое масло, не выключая прибор, и блендируйте дрессинг, чтобы он стал густым, похожим на крем. Приправьте по вкусу. Дрессинг можно хранить в холодильнике, в контейнере с закрытой крышкой, в течение 1 недели.

Подавать: с отваренной на пару зеленью, сырой нашинкованной капустой, листовой капустой и кочанчиками брюссельской капусты.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы самостоятельно запечь сладкий красный перец, сильно разогрейте духовку, затем вырежьте и выбросьте сердцевину из одного среднего, ближе к крупному, перца. Разрежьте перец на 4 части и положите их кожицей вверх на противень, выстланный фольгой. Запекайте под грилем, пока поверхность не покроется пузырями и не почернеет. Снимите перец с противня, положите его в полиэтиленовый пакет, плотно закройте его и дайте дойти на пару 10–15 минут. Пальцами снимите и выбросьте отошедшую кожу. Запеченный перец готов к использованию.

Вариации

837 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Добавьте $\frac{1}{2}$ –1 консервированный перец чили в соус адобо в блендер. Влейте туда же для остроты 3 мл адобо.

Подавать: с отваренной на пару зеленью, нарезанными сырыми кочанчиками брюссельской капусты, салатом из зелени и овощей; либо использовать в качестве дипа.

838 С КАПЕРСАМИ И ПЕТРУШКОЙ

Добавьте вместо базилика $\frac{1}{2}$ — 1 ст. л. слитых и промытых каперсов и 2 ст. л. свежих листьев петрушки.

Подавать: с запеченными средиземноморскими овощами, салатами из овощей и зелени.

839 С ЦАПРИКОЙ И ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

Добавьте в блендер к остальным ингредиентам 2 ст. л. крупно нарубленных и обсушенных консервированных вяленых помидоров в масле и $\frac{1}{4}$ ч. л. паприки.

Подавать: с жаренной на гриле курицей или рыбой, половинками отварного или запеченного молодого картофеля.

840 Кунжутно-арахисовый дрессинг

Приготовленный с кремовым арахисовым маслом и душистыми семенами жареного кунжута — это сытный, яркий, пикантный чили дрессинг, именно то, что нужно для любителей орехов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. кунжута	2 шт. зеленого лука, мелко нарезать, белую часть отделить от зеленой
2 ст. л. хорошего арахисового масла	1 крупный зубчик чеснока, нарезанный
1 ст. л. темно-коричневого сахарного песка	¼ ч. л. натертого на мелкой терке очищенного свежего имбиря
30 мл лимонного сока	2 ч. л. покупной пасты чили
30 мл соевого соуса	110 мл кокосового молока
½ ч. л. темного кунжутного масла	
15 мл растительного или рапсового масла	

ВЫХОД: 170 мл

В сковороде слегка обжарьте кунжутные семена до золотистого цвета и душистого аромата. Отставьте в сторону. Соедините арахисовое масло, коричневый сахар, лаймовый сок, соевый соус и кунжутное масло в небольшой миске и размешайте в однородную массу.

Нагрейте растительное масло в сковороде, добавьте белую часть лука и обжаривайте, помешивая, в течение 1–2 минут либо до мягкости. Добавьте чеснок, имбирь и пасту чили и готовьте, помешивая, еще минуту. Соедините с приправленным арахисовым маслом, готовьте 30 секунд, затем влейте кокосовое молоко и доведите до кипения. Уваривайте 3 минуты, чтобы соус уменьшился в объеме и загустел. Снимите с огня и смешайте с нарезанными побегами зеленого лука и примерно ½–⅔ поджаренных кунжутных семян. Подавайте теплым, украсив оставшимся кунжутом.

Подавать: с жареным в масле или на гриле тофу, отваренной на пару азиатской зеленью, салатом с овощами и курицей или стейком, картофельным салатом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Разные марки пасты чили отличаются по остроте, так что считайте количество, указанное в рецепте, примерным.

Вариации

841 С КЕШЬЮ

Вместо кунжутных семян возьмите 2–3 ст. л. нарубленных жареных несоленых орехов кешью и готовый салат тоже посыпьте рублеными орехами.

Подавать: с тофу, курицей-гриль или салатом из овощей.

842 С КИНЗОЙ

Не используйте зеленый лук, возьмите 1 небольшую луковичку шалота взамен белой части лука и добавьте 3 ст. л. нарубленных свежих листьев кинзы в готовый дрессинг.

Подавать: с нашинкованной сырой кочанной или листовой капустой, салатом с курицей или говядиной.

843 ОСТРЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ

Замените пасту чили на 1 ст. л. тайской зеленой пасты карри.

Подавать: с яичной или рисовой лапшой, курицей, стейком или бараньими отбивными, салатом из овощей и зелени.

844 Дрессинг из сыра с голубой плесенью

Этот простой в приготовлении, роскошный, откровенно хулиганский дрессинг является, пожалуй, лучшим украшением салатного листа. А если вы хотите побаловать себя, не мелочитесь и обязательно щедро украсьте блюдо раскрошенным поджаренным беконом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г сыра с голубой плесенью, раскрошенного
110 мл сметаны
2 ст. л. хорошего майонеза
60 мл цельного молока
30 мл яблочного уксуса

15 мл лимонного сока
½ ч. л. сельдереиной соли, при необходимости можно больше
Черный перец
2 ст. л. мелко нарубленного свежего шнитт-лука

ВЫХОД: 285 мл

В средних размерах миске разомните сыр вилкой, затем венчиком взбейте его со сметаной, майонезом, молоком, уксусом и лимонным соком, чтобы дрессинг стал однородным. Добавьте в него сельдереиную соль, ¼ ч. л. перца и нарубленный шнитт-лук. При желании посолите и поперчите еще. Храните в холодильнике, в закрытом контейнере, или банке не более 2 дней.

Подавать: с салатом айсберг, украшенный кусочками хрустящего бекона; салатом из овощей и зелени, нарезанными помидорами, сырыми овощами, крылышками баффало, сэндвичами и роллами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для этого рецепта можно использовать любой сорт сыра с плесенью, однако лучше всего брать рокфор или горгонзолу, так как оба они придадут дрессингу сильный, очень гармоничный вкус. Если вы предпочитаете палитру потоньше, то возьмите фурм-д'амбер — мягкий французский сыр с плесенью с орехово-фруктовым ароматом и землистым вкусом.

Вариации

845 С ЧИПОТЛЕ И КИНЗОЙ

Добавьте в дрессинг 1–2 ч. л. нарезанного консервированного чили чипотле в соусе адобо, и шнитт-лук замените на нарубленные листья свежей кинзы.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, кусочками курицы в панировке, тако или фахитос, курицей или стейком, салатом из овощей и зелени, крылышками баффало.

846 С ПАХТОЙ

Замените майонез и молоко на 85 мл пахты.

Подавать: с салатом из овощей и зелени или коббом, с бургерами.

847 С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

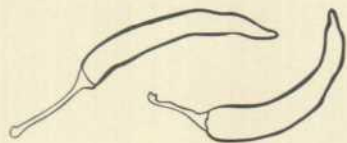
Обжарьте 70 г половинок грецкого ореха на сухой сковороде на среднем огне в течение 2–3 минут. Снимите с огня. Когда остынут, нарубите и отставьте в сторону. Смешайте половину орехов с готовым дрессингом, а остальными посыпьте сверху.

Подавать: с нарезанными хикамой, морковью, редисом и кольраби, с салатом из овощей и зелени.

848 С ОРЕХАМИ ПЕКАН

Приготовьте дрессинг с грецкими орехами и сыром с голубой плесенью, заменив грецкие орехи на половинки орехов пекан.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, крылышками баффало, коббом и шпинатом, с салатом из овощей и зелени.



849 С БЕКОНОМ

Обжарьте 2 полоски бекона так, чтобы они стали хрустящими, затем обсушите их на кухонном полотенце. Когда остынут, раскрошите на мелкие кусочки и смешайте с готовым дрессингом. *(Фото слева.)*

Подавать: с кусками листьев айсберга, салатом из шпината и водяного кресса, ассорти из сырых овощей, свежим хлебом, крылышками баффало, запеченными кусочками батата и молодым картофелем.

850 СО СЛАДКИМ ЧИЛИ

Добавьте 2 ст. л. сладкого соуса чили к сметане. *(Фото справа.)*

Подавать: с яичной лапшой, запеченными кусочками батата и молодым картофелем, со стейком и салатом из шпината.



851 Самый лучший ранчо-дрессинг

Когда вы попробуете домашний вариант этой заправки, вы поймете, насколько на нее «подсаживаешься».

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 зубчик чеснока,
тщательно раздавленный
50 мл хорошего майонеза
55 мл пахты
55 мл сметаны
15 мл белого винного
уксуса

3 мл соуса ворчестер
Немного острого соуса
1½ ст.л. нарубленных
листьев свежей петрушки
1½ ст.л. нарубленного
свежего шнитт-лука
Соль и черный перец

ВЫХОД: 170 мл

Положите чеснок в небольшую миску и размешайте вместе с майонезом, пахтой и сметаной в однородную массу. Вбейте белый винный уксус, ворчестер и острый соус, затем добавьте свежую зелень вместе с ¼ ч.л. соли и щедрой щепоткой черного перца. Дрессинг можно хранить в холодильнике, в закрытом контейнере, в течение 1 недели.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, картофельным пюре, салатом из овощей и зелени, с зеленым салатом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы не можете найти пахту, легко приготовить замену. Добавьте 15 мл лимонного сока или белого уксуса в 110 мл молока и дайте постоять при комнатной температуре 10 минут. Или же используйте несладкий йогурт, разведенный водой.

852 ЦИТРУСОВЫЙ

Добавьте 2 ч.л. натертой лимонной цедры и замените белый винный уксус на 30 мл лимонного сока.

Подавать: с салатом с курицей, ассорти из сырых овощей, отварным молодым картофелем.

Вариации

853 ТЕХАССКО-МЕКСИКАНСКИЙ

Добавьте в миску, перед тем как вливать уксус, ¼ ч.л. молотого кумина (зиры), ¼ ч.л. лукового порошка, ½ ч.л. мексиканской смеси специй и ½ мелко нарезанного, очищенного от семян крупного красного перца халапеньо.

Подавать: с салатом из овощей с зеленью, ассорти из сырых овощей, куриным салатом, жареным яйцом.

854 С КАРРИ

Обжарьте в небольшом количестве оливкового масла 1 луковица шалота до мягкости. Добавьте 2 ч.л. порошка карри и щепотку соли, обжаривайте 2 минуты, помешивая. Приготовьте дрессинг, заменив петрушку на кинзу. Смешайте охлажденную массу с готовым дрессингом.

Подавать: с зеленым салатом с курицей и кинзой или теплым салатом с говядиной и шпинатом или водяным крессом.

855 С ЗАПЕЧЕННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Добавьте 2 ст.л. нарезанных, обсушенных консервированных красных перцев в дрессинг с травами.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, кусочками курицы или рыбы в панировке, салатом из овощей и зелени; либо использовать в качестве дрессинга к салату из капусты, моркови и лука.

856 С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ И УКРОПОМ

Добавьте 2 ст.л. сладкого релиша с огурцами и укропом в дрессинг с зеленью.

Подавать: с бургерами из рыбы, курицы или индейки, кусочками курицы или рыбы в панировке, картофельным пюре.

857 СЫРНЫЙ

Добавьте в дрессинг, перед тем как класть зелень, 2 ст. л. натертого на мелкой терке пармезана.

Подавать: с отварным и размятым молодым картофелем, ассорти из сырых овощей, салатами с пастой.

858 С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Приготовьте цитрусовый ранчо-дрессинг, заменив петрушку на 2 ст. л. нарубленного свежего укропа.

Подавать: с вареной рыбой, копченым лососем, рыбными пирогами, с салатами с креветками или лососем.

859 С ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ И КОРНИШОНАМИ

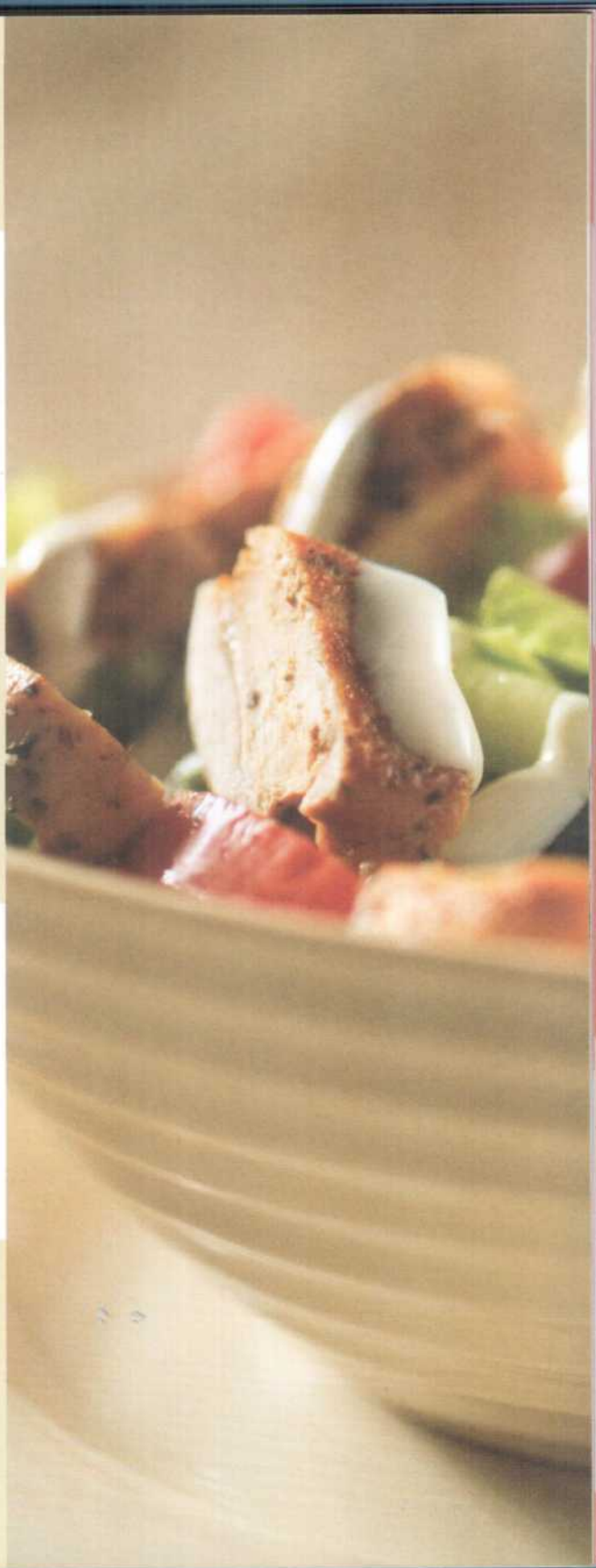
Замените белый уксус на 23 мл яблочного уксуса и добавьте 1 ст. л. нарезанных, обсушенных и промытых корнизонов в готовый дрессинг.

Подавать: с салатом из капусты, моркови и лука, тертой морковью или томатным салатом.

860 БАРБЕКЮ

Сократите объем сметаны до 3 ст. л. и добавьте 30 мл соуса для барбекю к майонезу и пахте.

Подавать: с бургерами, сэндвичами, салатами с курицей.



861 Дрессинг «зеленая богиня» с авокадо

Этот освежающий, универсальный дрессинг, переполненный свежей зеленью и сытным авокадо, прекрасно идет с листьями салата, с курицей или морепродуктами, а также в качестве дипа для всего, чего угодно!

ИНГРЕДИЕНТЫ

½ среднего авокадо,
нарубленного
1 зубчик чеснока,
нарубленный
140 г сметаны
60 мл греческого йогурта
2 ст.л. нарубленных
листьев свежей петрушки
1 ст.л. крупно
нарубленного свежего
эстрагона
1 ст.л. крупно
нарубленного свежего
шинит-лука

2 ст.л. крупно нарубленных
листьев свежего
базилика
1 ст.л. анчоусной пасты
30 мл свежего лимонного
сока
15 мл белого винного
уксуса
½ ч.л. сахарного песка
Соль и черный перец

ВЫХОД: 370 мл

Сложите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн с ½ ч. л. соли, ¼ ч. л. перца и 45 мл воды, измельчите в однородную массу. Досолите, доперчите по вкусу. Переложите в миску, плотно закройте ее пищевой пленкой и поставьте в прохладное место на 2–3 часа. Перед подачей хорошенько взбейте. Дрессинг можно хранить в плотно закрытом контейнере или банке в холодильнике не больше 2 дней.

Подавать: с латуком или кочанным салатом и помидорами или салатом из овощей и зелени, с курицей, креветками, ассорти из сырых овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В вегетарианской версии замените анчоусную пасту на 5 мл соевого соуса.

Вариации

862 С ДАЙМОМ

Замените лимонный сок на лаймовый и добавьте мелко нарезанную цедру 1 крупного лимона.

Подавать: с латуком или салатом романо, с тако, буррито или охлажденными морепродуктами.

863 С ТЕКИЛОЙ И ДАЙМОМ

Приготовьте дрессинг «зеленая богиня» с авокадо и добавьте 15 мл текилы в блендер или кухонный комбайн.

Подавать: с томатным или зеленым салатом, ассорти из сырых овощей, креветками или салатом из лосося, авокадо, помидоров и водяного кресса.

864 С ФИСТАШКАМИ

Добавьте 45 г нарубленных фисташек в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с зеленой фасолью, брокколи или ботвой брокколи.

865 С ЗЕЛеныМИ ОЛИВКАМИ

Добавьте в готовый дрессинг 3 ст. л. нарубленных крупных зеленых оливок без косточки.

Подавать: с ассорти из сырых овощей, с салатом из свеклы и копченого лосося, салатом с курицей и пастой.

Из авокадо получаются кремообразные дрессинги к рыбе и салатам

866 ОСТРЫЙ С КИНЗОЙ

Добавьте $\frac{1}{2}$ очищенного от семян и нарубленного перца чили в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с коббом, помидорами или курицей, шпинатом и салатом из водяного кресса.

867 С ЗАПЕЧЕННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Добавьте 55 г нарубленных слитых консервированных запеченных красных перцев к остальным ингредиентам в кухонном комбайне. (Фото справа.)

Подавать: с салатом из рукколы и водяного кресса, зелеными овощами или картофельным пюре.



868 Дрессинг из моркови и имбиря

На вкус кажется, что в этом дрессинге тонны калорий, но он диетичнее, чем вы можете подумать. Секрет — в нежном тофу, который придает соусу кремовую текстуру без лишнего жира.

ИНГРЕДИЕНТЫ

110 г очищенной и нарубленной моркови (примерно 2 средних корнеплода)	15 мл рисового винного уксуса
110 г мягкого тофу, слитого	45 мл лаймового сока
1½ ст. л. очищенного нарубленного имбиря	30 мл соевого соуса, при необходимости можно больше
1 крупный зубчик чеснока, нарубленный	55 мл рапсового или растительного масла
30 мл мирина (японского рисового вина)	½ — 1 ч. л. пасты васаби
	15 мл меда

ВЫХОД: 340 мл

Соедините все ингредиенты в блендере и измельчите в тщательно перемешанную однородную массу. Добавьте соевого соуса по вкусу. Неизрасходованный дрессинг можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике в течение 1 недели.

Подавать: с салатными листьями, например рукколой, водяным крессом и мизуной; с тофу, рыбой и курицей; с охлажденной яичной лапшой, sobой или удоном, тертой морковью.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Острый и пряный васаби — это японский хрен. Скорее всего, вы купите его в виде ярко-зеленой пасты либо порошка, который перед использованием надо развести водой.

Вариации

869 ОСТРЫЙ

Вместо васаби возьмите ½ ч. л. молотого кумина (зиры), ¼ ч. л. молотого кориандра и большую щепотку кайенского перца.

Подавать: с салатом с курицей или стейком, салатом из овощей и зеленью, например, рукколой, мизуной и водяным крессом, с азиатским салатом из нашинкованной капусты и моркови.

870 С АПЕЛЬСИНОМ

Замените лаймовый сок на свежавыжатый апельсиновый и 1 ч. л. свеженатертой апельсиновой цедры.

Подавать: с рыбой, креветками или кальмарами, с охлажденной яичной лапшой или sobой.

871 С ЗЕЛЕНЬЮ

Добавьте по 1 ст. л. нарезанного свежего шнитт-лука, петрушки и кервеля в блендер с дрессингом и хорошенько нарубите зелень.

Подавать: с салатом из овощей и зелени с огурцом, морковью, пророщенной фасолью и бобами эдамамс, рыбой, стейками или курицей.

842 С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Добавьте в готовый дрессинг мелко нарезанные стрелки и светло-зеленые части зеленого лука.

Подавать: с охлажденной яичной лапшой или sobой с поджаренным кунжутом, острыми салатными листьями, например рукколой, мизуной и водяным крессом.

845 С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Замените васаби на $\frac{1}{2}$ –1 красный перец чили, очищенный от семян и нарезанный.

Подавать: с молодым шпинатом, салатом романо или листьями месклян либо смешать с яичной лапшой или sobой, китайской капустой и нарезанным хлопьями миндалем и подавать охлажденным.

843 С МИСО

Добавьте $1\frac{1}{2}$ ст. л. красного мисо в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с суши-роллами или ассорти из сырых овощей, нашинкованной листовой капустой, кочанной капустой и кочанчиками брюссельской капусты, с салатами из овощей и зелени.

846 С ТМИНОМ

Поджарьте 1 ч. л. зерен тмина на сухой сковороде до появления душистого аромата, так чтобы они слегка потемнели. Когда тмин остынет, высыпьте его в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с салатом из листьев салата романо, огурца, красного сладкого перца, пророщенной фасоли и тертой моркови или с азиатским салатом из красной и китайской капусты.

844 С КУРАГОЙ

Уменьшите объем меда до 8 мл и добавьте в блендер к остальным ингредиентам 6 шт. кураги, которую предварительно замочили в закипевшей воде примерно на 15 минут, дали постоять до мягкости, затем обсушили и нарубили.

Подавать: с вегетарианскими суши-роллами и спринг-роллами, салатами с курицей или тофу и салатами из овощей и зелени.

847 С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ

Добавьте 1 ч. л. копченой паприки в блендер к остальным ингредиентам.

Подавать: с салатом из овощей и зелени или помидоров, с салатом со стейком с хрустящей зеленью, поджаренными орехами пекан, пророщенной фасолью, морковью, красным сладким перцем и бобами эдамаме.

ДЕСЕРТНЫЕ СОУСЫ

878 Малиновый кули

Это не столько рецепт, сколько формула. Соусы кули поразительно просты в приготовлении, но чтобы довести их до совершенства, необходимо довериться собственному вкусу. Пробуйте свое творение снова и снова, пока не останетесь полностью довольны соотношением сладкого и терпкого.

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г свежей или
размороженной
малины
38 мл лимонного сока
сахарная пудра по вкусу

ВЫХОД: 240 мл

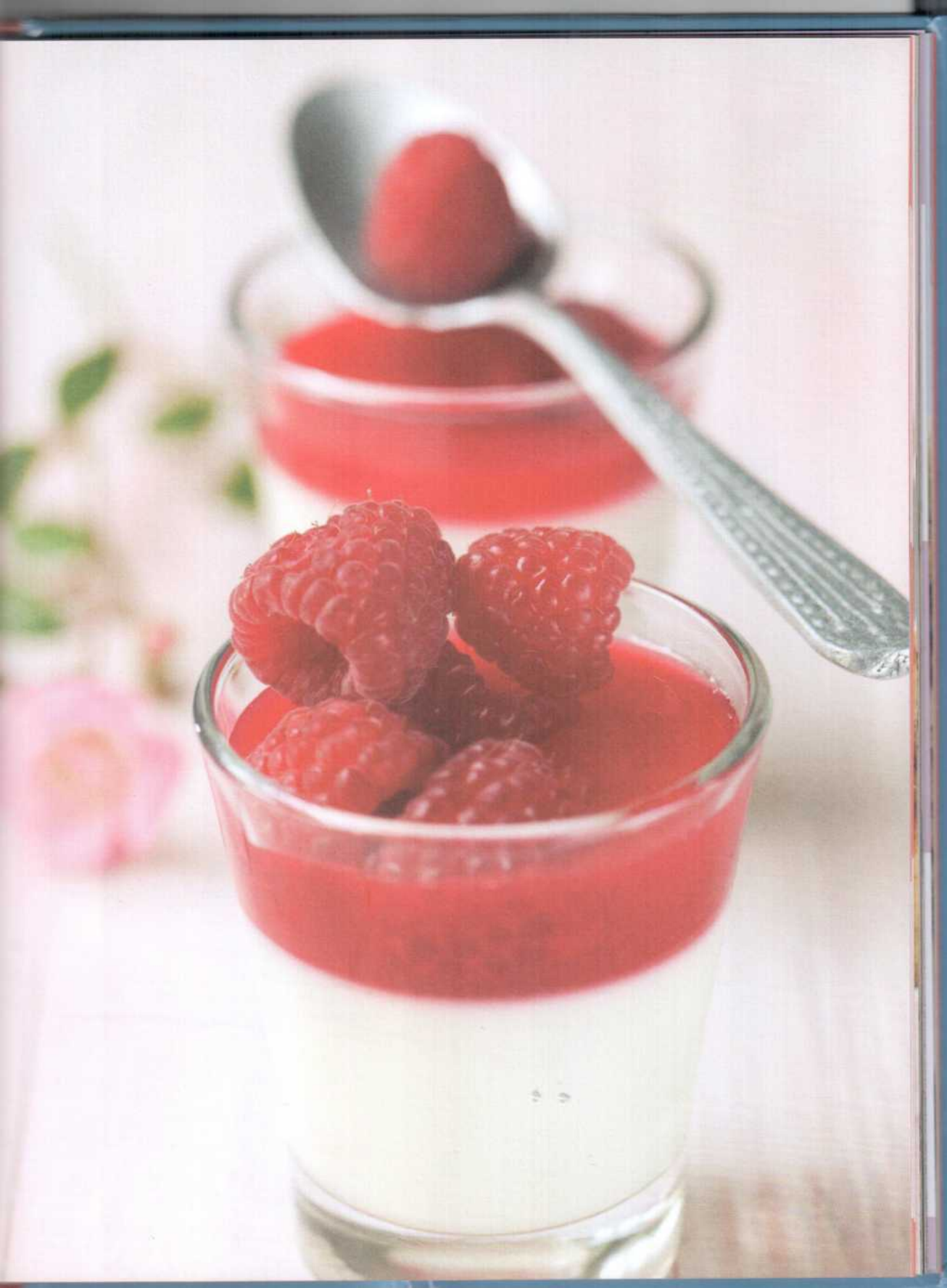
Положите малину и лимонный сок в блендер и пюрируйте в совершенно однородную массу. Добавьте в блендер 1 ст.л. сахарной пудры и снова разотрите массу. Попробуйте и, при необходимости, добавьте еще пудры. Докладывайте ее по $\frac{1}{2}$ — 1 ч.л. за один раз и затем растирайте соус. Процедите через мелкое сито. Переложите в небольшую банку или миску, накройте пищевой пленкой и оставьте в прохладном месте как минимум на 45 минут, перед тем как будете подавать на стол.

Подавать: с чизкейками, ванильной или лимонной панакоттой, муссом из белого и темного шоколада, десертом «Павлова»; либо использовать в качестве дипа к фруктам и маршмеллоу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Приготовьте как можно больше кули летом, когда поспевают ягоды, и заморозьте его в формах для льда или силиконовых формочках для мини-маффинов. Когда кули застынет, выньте его из форм и сложите в мешки для морозильной камеры, запечатайте их и храните в замороженном виде не более 6 месяцев. Для употребления переставьте ледяные кули в холодильник примерно на 6 часов для размораживания либо разморозьте в микроволновке при низкой мощности.





Вариации

879 С ЕЖЕВИКОЙ

Замените малину на ежевику.

Подавать: с чизкейком с ягодами, ванилью, лимоном и шоколадом.

882 С МАНГО

Замените малину на очищенное от кожицы и косточки манго, а лимонный сок на лаймовый. Подслащивать начните с $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара.

Подавать: с тартами с тропическими фруктами, чизкейками, панакоттой с манго, маракуйей или кокосом, суфле, пирогом с кокосовыми сливками, мороженым и шербетом.

880 С ЯГОДАМИ

Вместо одой только малины возьмите смесь малины, ежевики, клубники и красной смородины.

Подавать: с панакоттой, светлым бисквитом, суфле, песочными пирогами со свежими ягодами и мороженым.

883 С МАНГО И «МАЛИБУ»

Приготовьте кули с манго, добавив в готовый десерт 15–30 мл рома «Малибу».

Подавать: с мороженым и шербетами из кокоса, манго и других тропических фруктов, свежими тропическими фруктами, чизкейком с манго, муссом из белого шоколада, десертом «Павлова» с тропическими фруктами.

881 С КИВИ И ЛАЙМОМ

Замените малину на очищенные от кожицы и нарубленные киви, а лимонный сок на лаймовый. Подслащивать начните с $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара.

Подавать: с тартами с тропическими фруктами и десертом «Павлова», смузи из тропических фруктов или йогуртными парфе; либо использовать в качестве дипа для нарезанных фруктов, а также с пирогами и фруктовыми шербетами.

884 С ПЕРСИКОМ

Замените малину на очищенные от кожицы и косточек нарубленные персики. Подслащивать начните с $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара.

Подавать: с фунтовым кексом, фруктовыми тартами, с отварными фруктами, фруктовыми салатами или мороженым.



885 С ПЕРСИКОМ И ИМБИРЕМ

Приготовьте персиковый кули, добавив 1 ч. л. очищенного и натертого свежего имбиря в блендер с фруктами.

Подавать: с поджаренным на гриле или сковороде фунтовым кексом, отварными фруктами, мороженым, вафлями, блинами и блинчиками, суфле и чизкейками.

886 С КЛУБНИКОЙ

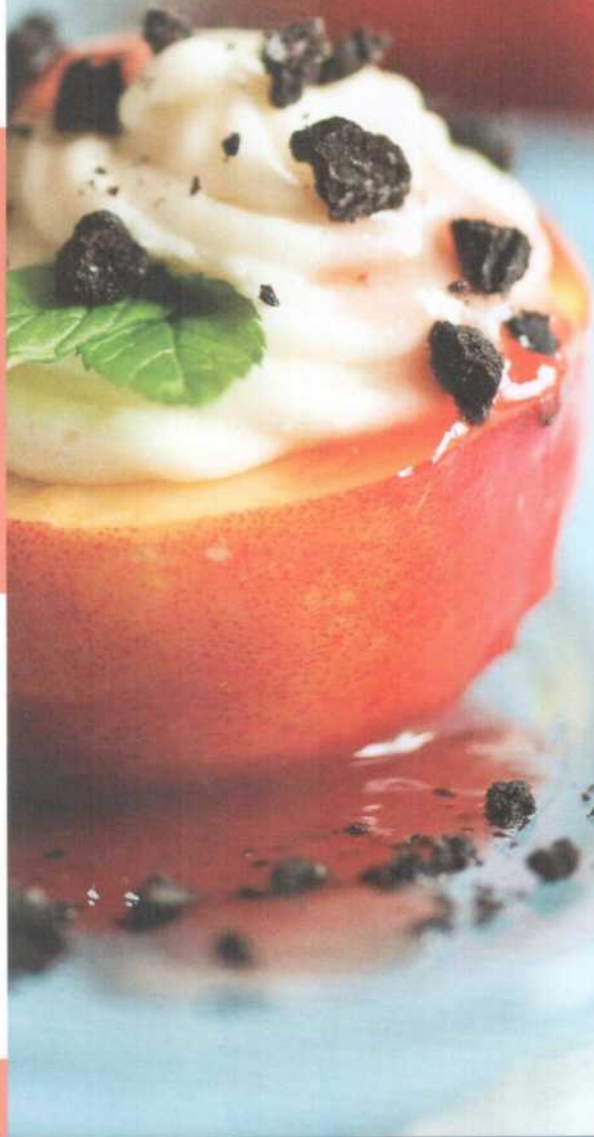
Вместо малины возьмите очищенную нарубленную клубнику.

Подавать: с десертом «Павлова» с клубникой, панакоттой, чизкейками, свежими нектаринами или персиками, мороженым.

887 С ЯГОДАМИ И КИРШВАССЕРОМ

Приготовьте ягодный кули, добавив в готовый соус 15–30 мл киршвассера (крепкого алкогольного напитка из сладкой черешни).

Подавать: с чизкейками с ягодами, шоколадом или ванилью, блинчиками, блинами и вафлями, густым муссом из темного шоколада или тартom.



888 Цитрусовый соус

Этот освежающий соус прекрасно подойдет для «сражения» с калорийными, жирными десертами, например чизкейками и фланами, пирогами на сливочном масле и блинчиками с начинкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст.л. кукурузной муки
110 г сахарного песка
2 ст.л. несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками

85 мл лимонного сока
55 мл лаймового сока
Натертая цедра 1 лимона
Натертая цедра 1 лайма

ВЫХОД: 340 мл

Соедините кукурузную муку с 15 мл холодной воды в небольшой миске и размешайте в однородную массу. Отставьте в сторону.

Насыпьте сахар в небольшую кастрюлю вместе с 170–240 мл воды и нагревайте на среднем огне, пока сахар не растворится полностью. Добавьте сливочное масло и, как только оно растает, немного увеличьте нагрев, доведите до кипения. Быстро уварите в течение 2 минут, затем добавьте цитрусовый сок, цедру и большую щепотку соли. Снова доведите до кипения и уваривайте еще минуту. Влейте воду с мукой, постоянно помешивая, и готовьте примерно 2 минуты, пока соус не загустеет. Процедите его через мелкое сито. Подавайте теплым или охлажденным.

Подавать: с мороженым, фунтовым кексом с ванилью, лимоном или апельсином, теплыми пудингами, сваренными на пару, чизкейками, фланами и блинчиками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

По этому рецепту получается прекрасный соус с яркой вкусовой палитрой, но цвет его несколько тусклый. Добавьте ему солнечного оттенка при помощи одной капли желтого пищевого красителя.

Вариации

889 С РОМОМ

Добавьте небольшое количество темного рома в кастрюлю с лимонным и лаймовым соком.

Подавать: с теплым пряничным пудингом, приготовленным на пару лимонным бисквитным пудингом, с блинчиками, блинами и вафлями.

890 С АНАНАСОМ

Смешайте готовый процеженный соус с 2 ст. л. мелко нарезанного свежего или консервированного ананаса.

Подавать: с мороженым, чизкейками или с греческим йогуртом и фунтовым кексом.

891 С МАНДАРИНОМ И ЛАЙМОМ

Замените лимонный сок на свежий сок сладкого мандарина, а лимонную цедру на мандариновую.

Подавать: с блинчиками с начинкой из взбитых сливок с гран-марнье и сахарной пудрой; с фунтовым кексом с апельсином и миндалем, клафutti, мадленами.

892 С КРАСНЫМ АПЕЛЬСИНОМ И ЛИМОНОМ

Возьмите всего 55 мл лимонного сока и замените лаймовый сок на 85 мл сока красного апельсина. Замените лаймовую цедру на 1–2 ч. л. свеженатертой апельсиновой.

Подавать: с «мраморными» взбитыми сливками или греческим йогуртом, с блинчиками, блинами и вафлями, суфле, мини-пирожными.

893 С ЛИМОНОМ И ЛИМОНЧЕЛЛО

Замените лаймовый сок и цедру на 140 мл лимонного сока и добавьте к нему 15 мл лимончелло.

Подавать: с блинчиками с начинкой из лимона или рикотты, с лимонными и малиновыми суфле, чизкейками, бисквитным пудингом панеттоне.

894 ЦИТРУСОВО-ИМБИРНЫЙ

Добавьте 1 ч. л. очищенного и мелко натертого свежего имбиря к цитрусовым сокам и цедре. При желании добавьте в готовый соус 1 ст. л. засахаренного имбиря.

Подавать: с пудингом с пряностями на пару, чизкейками, фунтовым кексом или светлым бисквитом, шоколадным и пряничным кексом, тартами со свежими фруктами.

895 С ЛИМОННОЙ ВЕРБЕНОЙ

Смешайте готовый процеженный соус с 1½ ст. л. мелко нарубленной свежей лимонной вербены.

Подавать: с лимонным фунтовым кексом, панакоттой, клафути, мороженым, семифреддо, лимонным, апельсиновым, малиновым и персиковым суфле; либо использовать в качестве дипа для пончиков и горячих фруктовых оладий.

896 С ЛИМОНОМ И РОЗМАРИНОМ

Не используйте лаймовый сок и цедру; всего возьмите 140 мл лимонного сока. Добавьте к нему 1 ч. л. размятых и нарубленных листьев свежего розмарина.

Подавать: с имбирными и яблочными пирогами, с паровыми пудингами, суфле.

897 С ЛЕМОНГРАССОМ

Добавьте 1 нарубленную и размятую нижнюю часть 1 стебля лемонграсса в кастрюлю вместе с цитрусовыми соками.

Подавать: с чизкейками с лимоном, манго, темным шоколадом и чили, с рисовыми пудингами с кокосовым молоком, с тартами с тропическими фруктами, морожеными и шербетами из тропических фруктов.

898 Вишневый соус «юбилейный»

Этот фламбированный вишневый десерт был изобретен знаменитым французским шеф-поваром Огюстом Эскофье для юбилейных торжеств английской королевы Виктории в конце XIX века.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст.л. кукурузной муки	55 г сахарного песка
30 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками	45 мл лимонного сока
400 г очищенных от косточек свежих или размороженных красных вишен	1 ч.л. экстракта ванили
	Соль
	60 мл киршвассера или бренди

ВЫХОД: 4 порции

Соедините кукурузную муку с небольшим количеством воды в небольшой миске и тщательно размешайте. Отставьте в сторону.

Растопите масло на большой сковороде на среднем огне. Добавьте вишни и любые соки, сахар, лимонный сок, ванильный экстракт и щепотку соли. Готовьте, помешивая, чтобы сахар растворился, а вишни стали мягкими и выпустили сок в сковороду.

Увеличьте нагрев, добавьте киршвассер, затем снимите сковороду с огня и осторожно подожгите при помощи длинной спички. Пока горит огонь, поливайте вишни соком. Поставьте обратно на плиту и вбейте в соус половину кукурузной кашицы. Уваривайте на медленном огне в течение 1–2 минут либо до тех пор, пока соус не загустеет. Добавьте еще кукурузной муки, если любите соус погуще. Снимите с огня и дайте постоять 2–3 минуты, перед тем как подавать на стол.

Подавать: с ванильным мороженым, теплым фунтовым кексом с ванилью, чизкейком, рисовым пудингом, греческим йогуртом, блинчиками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Почему бы не последовать примеру ресторанов и не устроить шоу для гостей, приготовив этот соус возле обеденного стола на переносной газовой или электрической плитке?

Вариации

899 С МИНДАЛЕМ И АМАРЕТТО

Замените киршвассер или бренди на амаретто и смешайте готовый соус с 1–2 ст. л. слегка обжаренного и нарезанного вдоль миндаля.

Подавать: с блинчиками и вафлями, хлебом с кукурузой, шоколадным кексом, брауни, панакоттой или рисовым пудингом.

900 С АПЕЛЬСИНОМ

Добавьте в сковороду с вишнями 30 мл апельсинового сока и ½ ч. л. масла натертой апельсиновой цедры. Вместо киршвассера и бренди возьмите гран-марнье.

Подавать: с блинами, блинчиками и вафлями со взбитыми сливками, чизкейками, фунтовым кексом или светлым бисквитом.

901 С МАЛИНОЙ

Добавьте в сковороду с вишнями 2 ст. л. малинового джема или желе, уменьшите объем сахара до 2 ст. л. и замените киршвассер или бренди на шамбор (малиновый ликер).

Подавать: с греческим йогуртом, рисовым пудингом, ванильной панакоттой, хлебным пудингом или мороженым.

902 Соус-«Ириска»

Когда я размышляю, какой станет моя последняя трапеза, в ней обязательно присутствует этот соус! Его невозможно не любить! Самое интересное — он безукоризненно подходит абсолютно ко всему.

ИНГРЕДИЕНТЫ

85 г светло-коричневого сахарного песка
85 г темно-коричневого сахарного песка
38 мл золотистого сиропа
55 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками

Соль
170 мл жирных сливок
½ ч. л. ванильного экстракта

ВЫХОД: 285 мл

Соедините оба вида сахара, кукурузный или золотистый сироп и масло в кастрюле с толстым дном и стенками. Добавьте совсем немного, ¼ ч. л., соли и поставьте на средний огонь. Время от времени помешивайте, чтобы масло растопилось, а сахар растворился. Немного увеличьте нагрев, доведите до кипения, затем уваривайте в течение приблизительно 3 минут. Влейте сливки, добавьте ванильный экстракт, опять доведите до кипения, помешивая, чтобы смесь была однородной. Готовьте начавший пузыриться соус в течение еще 5–6 минут, чтобы он загустел и стал глянцевитым. Снимите с огня и дайте остыть как минимум 5–10 минут. Подавайте теплым.

Подавать: с мини-пирожными, мини-пончиками и чуррос; с мороженым, профитролями, жареными на гриле бананами, ананасами и персиками; с яблочным пирогом, хлебным пудингом и пудингом с тоффи или финниками.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы соус был темнее, весь сахар должен быть темно-коричневым.

Вариации

903 С БАНАНОМ

Добавьте 1 очищенный и нарезанный кубиками небольшой банан в готовый соус.

Подавать: с мороженым, с теплым брауни с шоколадом или тоффи, с блинами, блинчиками и вафлями.

904 С КОКОСОМ

Вместо жирных сливок возьмите кокосовые, уваривайте 4–5 минут до загустения.

Подавать: с кокосовым пирогом, тартом со свежим кокосом, кокосовым и шоколадным мороженым.

905 С ЛИКЕРОМ «КАЛУА»

Добавьте в готовый соус 15–23 мл ликера «Калуа». **Подавать:** с банановым хлебным пудингом, карамельным пудингом, шоколадным пудингом, яблочным пирогом с крошкой; с мороженым; либо использовать в качестве дипа или «опрыскивателя» к жареным на гриле или запеченным ананасовым и банановым оладьям, профитролям и чуррос.

906 Белый мятно-шоколадный соус

Этот кремный соус обладает свежим вкусом, который идеально подходит к летним десертам.

ИНГРЕДИЕНТЫ	20 свежих листочков мяты
120 мл цельного молока	250 г самого лучшего белого шоколада
240 мл жирных сливок для взбивания	

ВЫХОД: 6–8 порций

Налейте молоко и сливки в кастрюлю и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте листья мяты, накройте крышкой, дайте настояться в течение 15 минут.

Растопите белый шоколад на водяной бане. Разотрите в однородную массу. Через сито влейте настоявшееся молоко в растопленный шоколад. Размешайте в однородную массу. Перелейте соус обратно в кастрюлю, доведите до кипения, затем снимите с огня, постоянно помешивая. Тут же подавайте на стол.

Подавать: с летними фруктами или меренгами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы поиграть с разными мятными оттенками в этом соусе, поэкспериментируйте с сортами — от кудрявой и перечной до фруктовых: апельсиновой и грейпфрутовой.

Вариации

907 ЛЕГКИЙ

Вместо молока и взбитых сливок возьмите обезжиренное молоко и взбитые сливки с пониженным содержанием жира.

Подавать: со свежими фруктами и обезжиренным замороженным йогуртом.

908 С МОЛОЧНЫМ ШОКОЛАДОМ

Замените белый шоколад на 250 г молочного.

Подавать: с теплыми шоколадными брауни.

909 С ВАНИЛЬЮ

Вместо листьев мяты возьмите 1 стручок ванили, разрезанный вдоль.

Подавать: с мороженым.

910 Горячая сливочная помадка

Помните походы в кафе-мороженое, когда в вазочке перед вами возвышалось божественное кушанье, политое щедрой порцией вкуснейшего соуса? Вот он — вкус шоколадного рая!

ИНГРЕДИЕНТЫ

120–160 мл жирных сливок
85 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками
160 г светло-коричневого сахарного песка
2 ст. л. простого сахарного песка

45 г несладкого порошка какао, просеянного
85 мл кукурузного сиропа
30 г горько-сладкого экстра или несладкого шоколада, нарубленного
1 ч. л. ванильного экстракта

ВЫХОД: 170 мл

Положите сливки и масло в небольшую кастрюлю и нагревайте на среднем, ближе к слабому, огне, помешивая, чтобы масло растаяло. Добавьте оба вида сахара и щепотку соли. Варите, помешивая, пока сахар не растворится. Затем аккуратно уваривайте 2½ минуты. Смешайте с какао и кукурузным сиропом, проварите 2 минуты, помешивая, чтобы все ингредиенты соединились.

Добавьте шоколад и, когда он расплавится, аккуратно уваривайте 12–15 минут либо пока смесь не станет густой, гляцевитой и однородной. Снимите с огня и влейте ванильный экстракт. Дайте остыть как минимум 10 минут, прежде чем подавать на стол. Соус можно полностью остудить, а затем хранить в плотно закрытом контейнере в холодильнике в течение 1 недели. Перед использованием разогрейте.

Подавать: с мороженым, шоколадными пирогами или брауни; либо использовать в холодном виде для глазировки пирогов.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как видно из названия, несладкий шоколад состоит из 100% обработанных какао-бобов без добавления сахара. Для еды он слишком горек, но с ним получаются прекрасные соусы с тонкой горько-кофейной нотой. В горько-сладком и горько-сладком экстра обычно содержится 70–85% какао, и соус выходит чуть более сладким.

Вариации

911 МЕКСИКАНСКИЙ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Налейте сливки в кастрюлю с 1 небольшой палочкой корицы и 1 звездочкой аниса и доведите до легкого кипения. Снимите с огня и дайте настояться 15 минут. Уберите специи и дальше готовьте по рецепту, добавив большую щепотку — ¼ ч. л. кайенского перца или порошка чили анчо — за 5 минут до конца готовки.

Подавать: с мороженым с ванилью, шоколадом и корицей; с блинчиками и вафлями; с пряными шоколадными брауни.

912 С РОМОМ

Как только снимете готовый соус с огня, смешайте его с 15–23 мл рома.

Подавать: с мороженым, шоколадными пудингами и брауни.

913 С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Замените щепотку соли на ½ ч. л. хлопьевидной морской соли.

Подавать: с брауни, шоколадным кексом, вафлями, блинами или свежими фруктами.

914 Соус крем-карамель

Этот соус настолько элегантен, что подойдет для торжественного ужина, и настолько вкусен, что его можно подать на детском празднике.

ИНГРЕДИЕНТЫ

140 мл жирных сливок
200 г сахарного песка
30 мл кукурузного сиропа
55 г холодного несоленого сливочного масла,
нарезанного кубиками

¼ ч. л. хлопьевидной морской соли
½ ч. л. ванильного экстракта

ВЫХОД: 360 мл

Сливки в небольшой кастрюле доведите до слабого кипения, снимите с огня и отставьте в сторону.

Положите сахар, налейте сироп и 30 мл воды в кастрюлю с толстым дном, поставьте ее на средний огонь, осторожно встряхивая, чтобы сахар растворился. Не размешивайте сахар. Вместо этого влажной щеткой для теста сбейте все сахарные кристаллы, попавшие на стенки кастрюли. Доведите до кипения и уваривайте на сильном огне до темно-золотистого оттенка. Встряхивайте кастрюлю, чтобы цвет был ровный. Снимите с огня и немедленно влейте теплые сливки, покрутите кастрюлю, чтобы они распределились равномерно. Быстро добавьте масло, соль и ваниль. Взбейте в однородную массу. Подавайте теплым или охлажденным.

Подавать: с мороженым, шоколадными кексами, запеченным заварным кремом, карамельным пудингом.

915 С СОЛЬЮ

Увеличьте количество соли с ¼ до ½ ч. л.

Подавать: с брауни, мороженым, жареными в масле или запеченными бананами и отварными грушами.

Вариации

916 С ПИКАНТНЫМ АПЕЛЬСИНОМ

Добавьте 1 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры в сковороду со сливочным маслом и смешайте готовый соус с 2 ст. л. гран-марнье.

Подавать: с жареными на гриле кусками апельсина, мороженым, запеченными бананами, хлебным пудингом с тыквой и фунтовым кексом.

917 С АПЕЛЬСИНОМ

Вбейте в соус с маслом 1 ст. л. замороженного и подогретого концентрата апельсинового сока с ½ ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры.

Подавать: с хлебным пудингом с тыквой, апельсином и миндалем, с суфле с ванилью, шоколадом и карамелью.

918 С МОККО

Растворите в горячих сливках 13 мл растворимого порошкового кофе эспрессо.

Подавать: с кофейными брауни, мороженым; либо при помощи блендера взбейте молочный коктейль с охлажденным соусом.

919 С ЗЕРНАМИ ВАНИЛИ

Не используйте ванильный экстракт. Добавьте зерна из одного разрезанного ванильного стручка в сливки, прежде чем станете их подогревать.

Подавать: с теплым банановым пирогом, поджаренным фунтовым кексом, мороженым, блинчиками, блинами или вафлями.

920 С БУРБОНОМ

Добавьте к маслу 30 мл бурбона.

Подавать: с поджаренным ванильным фунтовым кексом, со светлым бисквитом, мороженым; либо при помощи блендера взбейте молочный коктейль с охлажденным соусом.

921 С БУРБОНОМ И ОРЕХАМИ ПЕКАН

Приготовьте крем-карамель с бурбоном, смешав готовый соус с 25 г мелко нарубленных поджаренных орехов пекан.

Подавать: с теплыми булочками с корицей, брауни, жареными на гриле апельсинами и пряничным хлебным пудингом.

922 С ИМБИРЕМ

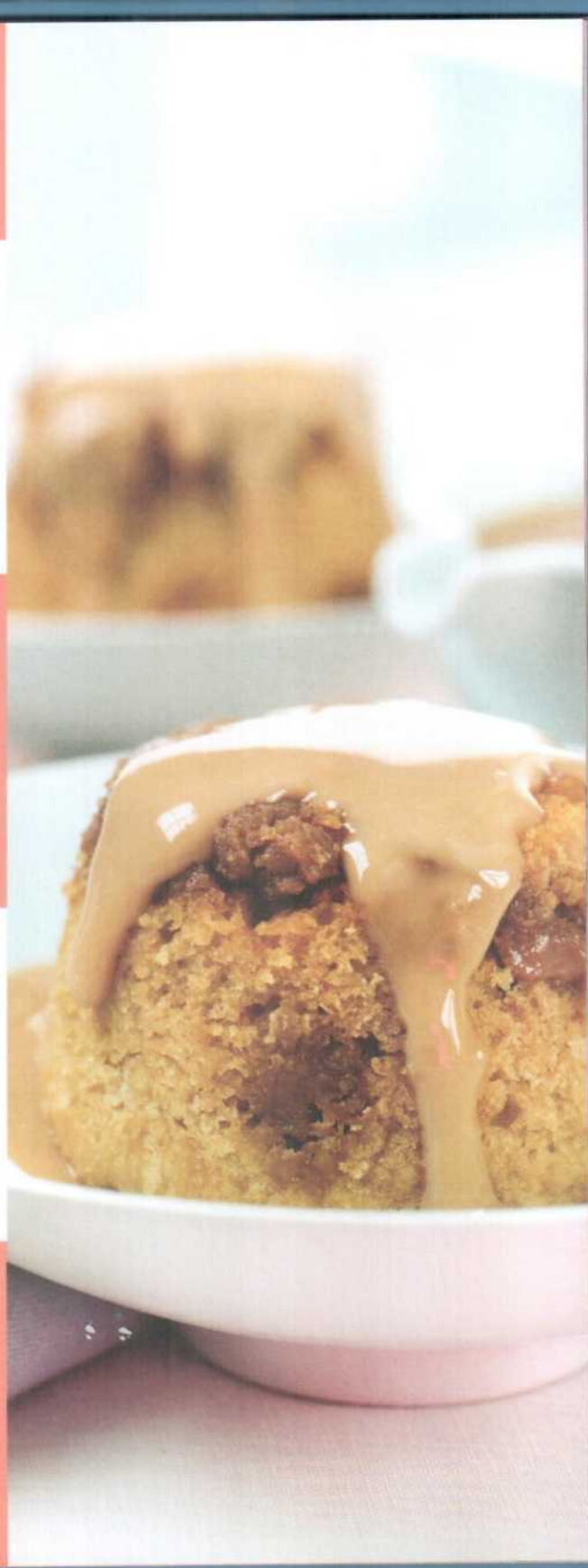
Добавьте 1½ ч. л. очищенного и мелко натертого свежего имбиря в кастрюлю со сливками и дайте настояться 15 минут. Процедите, перед тем как вливать в смесь сахара и сиропа.

Подавать: с мороженым; либо использовать в качестве дипа для кусочков яблока, груши и персика.

923 ОСТРЫЙ С ЯБЛОКОМ

Приготовьте крем-карамель с имбирем, добавив 1 небольшую палочку корицы, 2 бутончика гвоздики и 1 звездочку аниса к имбирию, 8 мл яблочного уксуса — к сахару и 30 мл яблочного шнапса — в готовый соус.

Подавать: с яблочным пирогом, кусками яблока, блинчиками с яблочной начинкой, бисквитным пудингом.



924 Горько-сладкий шоколадный соус

Нет лучшего шоколадного соуса, чем этот.

ИНГРЕДИЕНТЫ	
225 г самого лучшего горько-сладкого шоколада с содержанием какао 75%	2 ст.л. сахара высшего сорта
140 мл цельного молока	2 ст.л. несоленого сливочного масла
3 ст.л. жирных сливок для взбивания	ВЫХОД: 6–8 порций

Растопите шоколад на водяной бане или в огнеупорной миске, установленной над кастрюлей с кипящей водой так, чтобы миска не касалась воды.

Соедините молоко, сливки и сахар в кастрюле и доведите до кипения. Снимите с огня и влейте в растопленный шоколад, постоянно помешивая.

Перелейте шоколадную смесь обратно в кастрюлю, быстро доведите до кипения и тут же снимите с огня. Вбейте (или вмешайте) сливочное масло небольшими порциями так, чтобы соус стал однородным и глянцевитым. Тут же подавайте на стол. Остывая, этот соус густеет, и его надо подогреть на водяной бане или миске над кастрюлей с кипящей водой. Хранится в холодильнике до 3 дней. (Фото сверху справа.)

Подавать: с мороженым и шоколадными десертами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы не можете найти сахар высшего сорта, просто возьмите 2 ст.л. с горкой обычного сахарного песка.

Вариации

925 АПЕЛЬСИНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ

Замените горько-сладкий шоколад на полусладкий с апельсиновым вкусом.

Подавать: с фруктовыми десертами.

926 ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ

Смешайте 1 ч.л. растворимого кофе эспрессо и 15–30 мл горячей воды и добавьте в кастрюлю с молоком.

Подавать: с профитролями с кофейным кремом, с яблочными и банановыми оладьями; либо использовать в качестве дипа для чуррос.

927 МЯТНО-ШОКОЛАДНЫЙ

Замените горько-сладкий шоколад на 225 г полусладкого с мятой.

Подавать: с ванильным чизкейком.

928 «ПЬЯНЫЙ» ШОКОЛАД

Смешайте готовый соус с 23 мл рома.

Подавать: с фунтовым, шоколадным и банановым кексом; с кусочками клубники и нарезанным кубиками ананасом; с блинами, блинчиками с начинкой, вафлями и мороженым.

929 С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

Замените горько-сладкий шоколад на 225 г белого.

(Фото в центре.)

Подавать: с красными фруктами.

930 С МОЛОЧНЫМ ШОКОЛАДОМ

Замените горько-сладкий шоколад на 225 г молочного.

(Фото внизу.)

Подавать: с мороженым.



931 Английский крем

Английский крем универсален, как швейцарский нож. Его можно подавать практически с любыми десертами, делать из него самые разные блюда, например мороженое, запеченный заварной крем и даже глазурь для пирогов.

ИНГРЕДИЕНТЫ	110 г сахарного песка
225 мл цельного молока	5 крупных яичных желтков
285 г жирных сливок для взбивания	ВЫХОД: 600 мл
1 стручок ванили, разрезанный пополам	

Налейте молоко и сливки, положите ванильный стручок в кастрюлю, готовьте на среднем огне. Доведите до несильного кипения, снимите с огня и дайте настояться в течение 15–20 минут.

Тем временем поместите сахар и яичные желтки в средних размеров кастрюлю, взбейте до бледного кремового оттенка. Достаньте из молока ванильный стручок, выбросьте. Влейте теплое молоко в яичную смесь тонкой ровной струйкой, постоянно помешивая. Промойте и обсушите кастрюлю, влейте молочно-яичную смесь обратно. Поставьте на плиту и готовьте на медленном огне, постоянно помешивая, пока соус не загустеет так, что начнет оставаться на тыльной стороне ложки. (Если нагрев слишком большой, соус может пригореть.) Процедите через мелкое сито. Подавайте теплым либо дайте остыть в течение как минимум 1 часа и подавайте холодным. (Фото сверху справа.)

Подавать: с фруктовыми пирогами, тартами, пирогами с крошкой; отварными, запеченными в духовке или на огне фруктами; с приготовленными на пару бисквитными пудингами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы понять, достаточно ли загустел соус, обмакните в него тыльную сторону деревянной ложки, поднимите ее и проведите пальцем по тыльной стороне. Если палец оставляет четкую полосу и соус не стекает вниз, значит, все готово (см. стр. 7).

Вариации

932 С КАРДАМОНОМ И ИМБИРЕМ

Настаивайте молоко и сливки с 3 кусочками очищенного имбиря и 3–5 грубо раздавленными стручками кардамона — смотря насколько сильный вкус кардамона вы любите. Процедите сливочную смесь, прежде чем будете выливать ее в яйца.

Подавать: с пряными теплыми пудингами, тартами и фруктовыми пирогами, теплым шоколадным пудингом, рождественским пудингом, сваренным на пару бисквитным пудингом и имбирем и шоколадным суфле.

933 С ЛИМОНОМ

Замените ванильный стручок на срезанную цедру 1 лимона, нарезанную полосками (обязательно снимите всю горькую часть). Процедите молоко, прежде чем будете выливать его в яйца.

Подавать: с запеченными в духовке или на огне либо отварными фруктами; яблочным пирогом и тарт татеном, коблерами и пирогами с крошкой, со сваренными на пару бисквитными пудингами.

934 С ЛИМОНОМ И ТИМЬЯНОМ

Приготовьте английский крем с лимоном, добавив 2 веточки лимонного или обычного тимьяна в молоко и сливки, которые собираетесь настаивать вместе с лимонной цедрой.

Подавать: с теплыми бисквитным пудингом с лимоном; бисквитным пудингом с патокой; фруктовыми тартами, пирогами с крошкой, коблерами и паями.

935 С ЯБЛОЧНЫМ БРЕНДИ

Добавьте в готовый соус 30 мл яблочного бренди.
Подавать: с яблочным пирогом и тартами, теплыми яблочными пирогами и хлебными пудингами, печеными яблоками с начинкой.

936 С АПЕЛЬСИНОМ И КОРИЦЕЙ

Не используйте ванильный стучок и дайте смеси молока и сливок настояться на 1 палочке корицы и 3 полосках апельсиновой цедры длиной в 2–7 см (обязательно срежьте всю горькую белую часть). Процедите молоко, перед тем как вливать его в яйца. *(Фото в центре.)*

Подавать: с рождественским пудингом, теплым яблочным пашем, грушевым пирогом с крошкой, шарлоткой, карамельным пудингом, апельсиновыми и шоколадными суфле.

937 С ЛАВАНДОЙ

Дайте молоку и сливкам настояться на 1 ст. л. кулинарных почек лаванды; перед тем как выливать в яйца, процедите. *(Фото внизу.)*

Подавать: с шарлоткой, отварными грушами, персиками и абрикосами, приготовленным на пару бисквитным пудингом.



938 Соус сабайон

В Италии этот соус называется *забальоне*, а во Франции — *сабайон*. Фактически это готовый десерт, надо лишь добавить в него горсть свежих ягод или нарезанных свежих фруктов. В сабайон традиционно добавляют душистое сладкое вино, но если вы готовите этот соус для детей, не используйте алкоголь, а вместо него добавьте несколько капель чистого ванильного экстракта.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. жирных сливок для взбивания
3 крупных яичных желтка комнатной температуры

3 ст. л. сахарного песка
45 мл муската ди Асти или марсалы

ВЫХОД: 340 мл

Налейте сливки в небольшую миску и взбивайте электрическим миксером в течение примерно 1 минуты либо до появления легкой пены. Отставьте в сторону.

Поместите яичные желтки, сахар и вино в средних размеров огнеупорную миску и взбивайте электрическим миксером в течение 30 секунд, пока смесь не начнет пениться. Установите миску над кастрюлей с несильно кипящей водой так, чтобы дно не касалось воды. Продолжайте взбивать, чтобы смесь стала очень бледной, загустела и увеличилась в объеме минимум в 2 раза. Снимите с огня и осторожно влейте во взбитые сливки в 2–3 партии при помощи металлической ложки так, чтобы смеси соединились. Подавать теплым или холодным. *(Фото сверху справа.)*

Подавать: со свежими ягодами, персиками или отварными фруктами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Очень важно, чтобы кипящая вода не касалась дна миски с яичными желтками и сахаром, иначе смесь нагреется и яйца начнут вариться. Если заметили хлопья вареного яйца, ситуацию исправить сложно. Лучше вылейте смесь и начните все заново!

Вариации

939 С ПОРТВЕЙНОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Замените марсалу или мускат ди Асти на портвейн и вбейте 8 мл выдержанного бальзамического уксуса в соус в миске перед тем, как он начнет густеть.

Подавать: с ягодами, запеченными сливами или жаренным на гриле инжиром.

940 С ШОКОЛАДОМ

Влейте 55 г расплавленной полусладкой шоколадной крошки в мягко взбитые сливки и добавьте их в соус.

Подавать: с клубникой и малиной, песочным печеньем, печеньем «дамские пальчики» и шоколадными бискотти.

941 С ЯБЛОЧНЫМ БРЕНДИ И МЯТОЙ

Замените вино на яблочный бренди и добавьте в готовый соус 1 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты.

Подавать: с отварными яблоками, грушами и айвой или ванильными песочными печеньями.



942 С ЛИМОНОМ

Вбейте 23 мл лимонного сока и 1 ч. л. мелко натертой лимонной цедры в смесь в миске или на водяной бане, когда она только начинает густеть.

Подавать: с клубникой или малиной, поджаренным фунтовым кексом с изюмом.

943 С ВИН САНТО И ВАНИЛЬЮ

Замените вино на вин санто (сладкое греческое вино) и добавьте зерна из ванильного стручка к остальным ингредиентам в миске или на водяной бане.

(Фото в центре.)

Подавать: со свежими или запеченными абрикосами с итальянским печеньем кантуччи либо с бискотти с фруктами и орехами.

944 С АМАРЕТТО И АПЕЛЬСИНОМ

Замените вино на ликер амаретто и добавьте 1 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры к остальным ингредиентам в миске или на водяной бане. *(Фото внизу.)*

Подавать: с апельсинами, грейпфрутами, свежим или поджаренным на гриле ананасом.



СЛАДКИЕ СОУСЫ И ДИПЫ

945 Лимонный курд

Замечательная свежая начинка для пирогов, меренг и пав, роскошная намазка для теплых тостов, свежих пшеничных или ячменных лепешек и нежных маффинов! А когда есть ее ложками, то трудно остановиться!

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных яйца
и 1 крупный яичный
желток
Мелко натертая цедра
1 лимона
125 мл лимонного сока
110 г сахарного песка
70 г холодного
несоленого
сливочного масла,
нарезанного кубиками

ВЫХОД: 340 г

Выложите целые яйца и желток в небольшую миску, слегка взбейте.

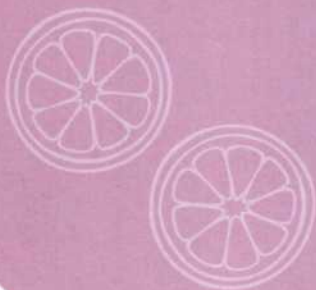
Отправьте лимонную цедру, сок, сахар и масло в огнеупорную миску. Установите ее над кастрюлей с кипящей водой так, чтобы дно миски не касалось воды. Регулярно помешивайте, чтобы масло растопилось.

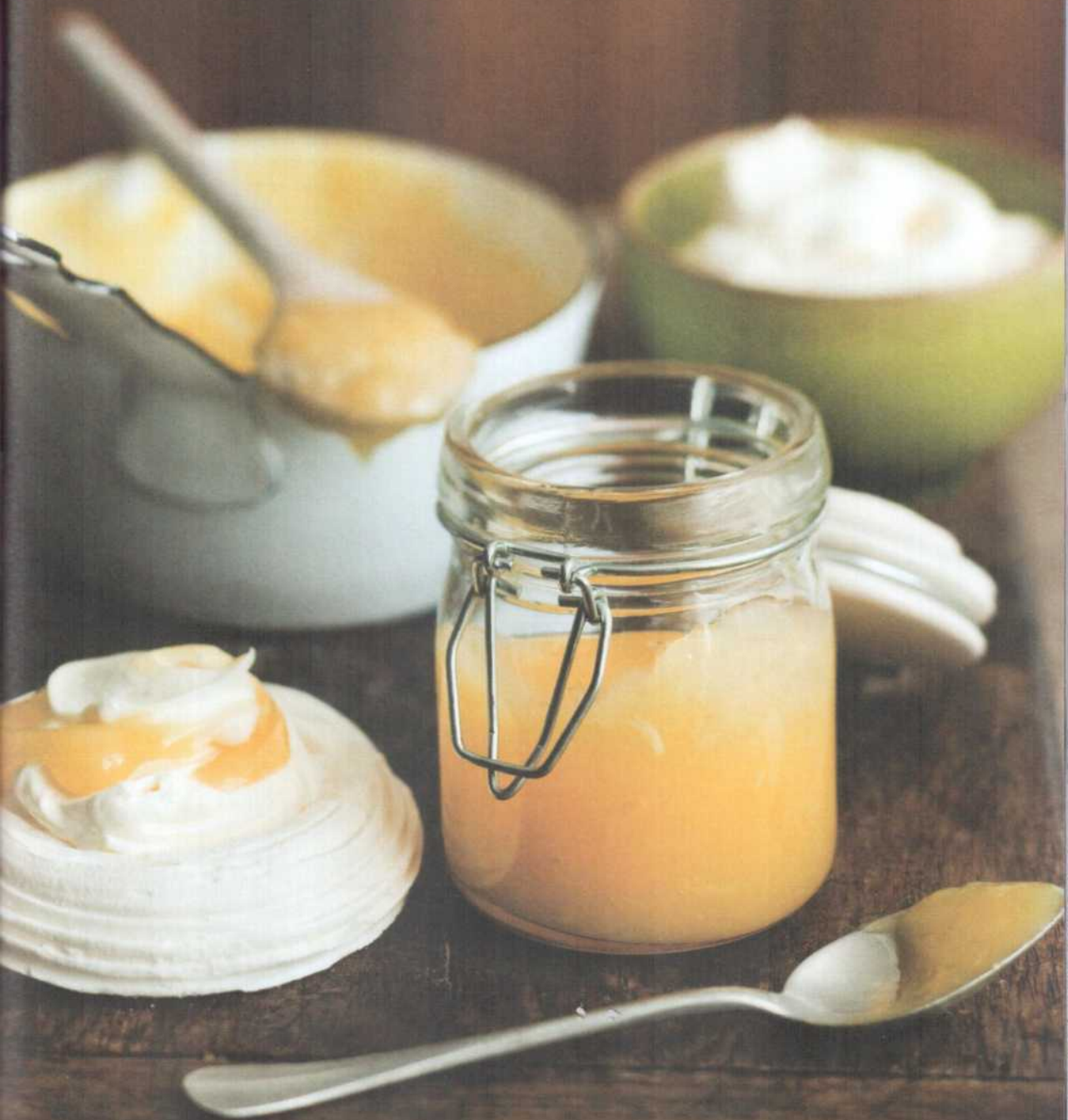
Медленно, небольшими порциями, взбивая, вложите взбитые яйца, чтобы они соединились с лимонной смесью. Продолжайте готовить, часто помешивая (но не взбивая) деревянной ложкой, затем процедите через мелкое сито. Перелите в средних размеров миску и положите кусок пищевой пленки прямо на поверхность курда, чтобы на нем не образовалась корочка, когда он остынет и будет окончательно готов. Соус можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике в течение 1 недели.

Подавать: с ячменными и пшеничными лепешками, маффинами, пышками, теплыми бриошами и круассанами; курдом можно прослоить бисквитный пудинг «Виктория» или наполнить готовые корзиночки из теста и «гнезда» из безе.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Очень важно мешать, а не взбивать курд, как только яйца соединятся с лимонной смесью, поскольку, взбивая, вы сделаете соус пенным, а он должен быть ровным, кремообразным.





Вариации

946 С ЛИМОНАМИ МЕЙЕРА

Замените обычные лимоны на лимоны Мейера (гибрид лимона с апельсином) и уменьшите количество сахара до 85 г.

Подавать: с ячменными и пшеничными лепешками; либо использовать для начинки корзиночек из песочного теста; можно покрыть соусом меренги для тарта с лимоном и меренгами.

949 С ЛИМОНЧЕЛЛО

Добавьте 2 ст. л. лимончелло в готовый курд.

Подавать: с поджаренным панеттоне; соединить с сыром рикотта и использовать в качестве начинки для блинчиков; прослоить вместе со взбитыми сливками в трайфле или соединить с маскарпоне в лимонном тирамису.

947 С МЯТОЙ

Разотрите 6–8 мятных листьев, чтобы выпустить эфирные масла, затем крупно нарубите их и добавьте в миску с лимонной цедрой, соком и остальными ингредиентами.

Подавать: с маффинами и бриошью, с парфе из греческого йогурта и слетка взбитыми жирными сливками; соусом можно прослоить бисквитный торт или залить ягоды для трайфла.

950 С ЛАЙМОМ И КАРДАМОНОМ

Приготовьте лаймовый курд, добавив 3 крупно раздавленных стручка кардамона к лаймовой цедре, соку и остальным ингредиентам.

Подавать: с йогуртом и манго, киви и другими тропическими фруктами, с кремowymi профитролями, эклерами и блинчиками, с ванильными или лаймовыми кексами.

948 С ЛАВАНДОЙ

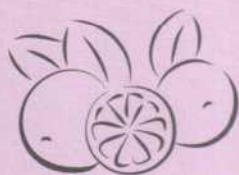
Добавьте 1 ст. л. кулинарных почек лаванды в миску с лимонной цедрой, соком и остальными ингредиентами.

Подавать: с пышками и круассанами, вместе со взбитыми сливками использовать для начинки рудетов; курдом можно начинять десерты «Павлова», украшенные ягодами.

951 С КРАСНЫМ АПЕЛЬСИНОМ

Замените половину лимонного сока на свежий сок красного апельсина и сократите количество сахара до 85–70 г, чтобы курд получился более кислым.

Подавать: с ячменными и пшеничными лепешками, гренками, маффинами, пышками, бриошью, круассанами и другими мучными изделиями; с бисквитными кексами «Виктория» с апельсиновым вкусом; с корзиночками из теста, приготовленными с апельсиновой цедрой; с песочными печеньями, мини-кексами или мини-брауни.



952 С ЛАЙМОМ

Замените лимонный сок на 110 мл лаймового, а лимонную цедру — на 2 ч. л. лаймовой; увеличьте количество сахара до 140 г.

Подавать: с греческим йогуртом; можно сделать трайфл со взбитыми сливками, тропическими фруктами и бисквитными кексом; используйте для начинки тарталеток и мини-десертов «Павлова», которые украсьте манго или киви.

953 С АПЕЛЬСИНОМ

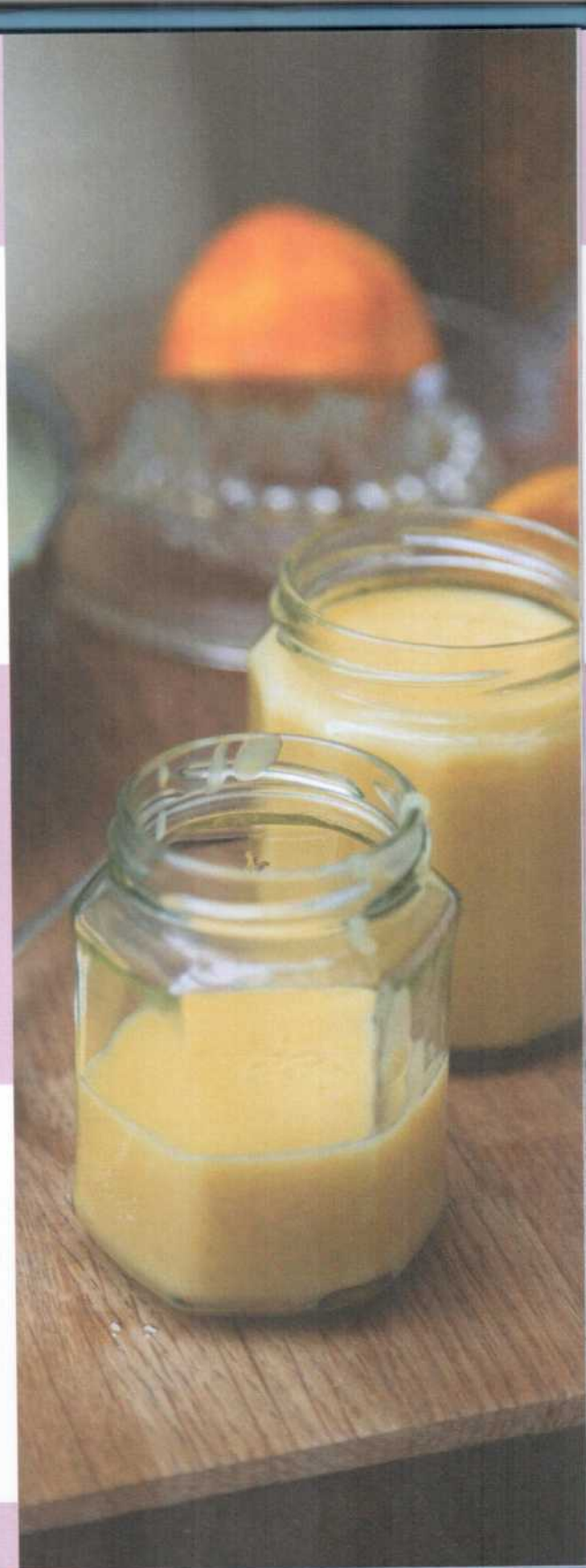
Замените лимонный сок на апельсиновый или мандариновый, а лимонную цедру — на 2 ч. л. апельсиновой или мандариновой цедры; уменьшите количество сахара до 85–70 г, чтобы кура получился более кислым.

Подавать: с ячменными и пшеничными лепешками, тостами, маффинами, круассанами и другими мучными изделиями; использовать вместе со взбитыми сливками для начинки блинчиков или корзиночек из песочного теста.

954 С ЛАЙМОМ И ЧИЛИ

Добавьте $\frac{1}{2}$ — 1 ч. л. нарубленного перца чили к лаймовой цедре, соку и остальным ингредиентам, когда будете готовить лаймовый кура.

Подавать: с ячменными и пшеничными лепешками, гренками, маффинами, пышками, бриошью, круассанами и другими мучными изделиями; песочными печеньем «пальчики» и мини-кексами; бисквитными кексами с темным шоколадом; светлым бисквитом с лимонным вкусом; либо использовать для начинки десерта «Павлова» с тропическими фруктами.



955 Клубничный джем на скорую руку

Не всегда надо трудиться часами и использовать гору оборудования, чтобы отведать домашнего варенья. Благодаря этому рецепту вы намажете самостоятельно приготовленный джем на гренки уже через час.

ИНГРЕДИЕНТЫ	38 мл лимонного сока
450 г спелой клубники,	Соль
очищенной от листочков	½ ст. л. несоленого
и разрезанной на 4 части	сливочного масла
110 г сахарного песка	ВЫХОД: 300 г

Положите клубнику в кухонный комбайн, порубите, но не превращайте в пюре. Переложите в среднюю кастрюлю с толстым дном, добавьте сахар, лимонный сок и щепотку соли, поставьте на средний, ближе к слабому, огонь. Накройте и варите, время от времени помешивая, в течение 5 минут, чтобы сахар растворился, а ягоды стали мягкими, пустили сок.

Снимите крышку, увеличьте нагрев до среднего и готовьте еще 15 минут, время от времени помешивая, чтобы клубника разварилась, а смесь стала густой, похожей на варенье. Снимите с огня и смешайте с маслом. Снимите с поверхности джема всю пенку или накипь.

Дайте постоять 5 минут, затем половником или через воронку перелейте в банку или миску, дайте остыть до теплой или комнатной температуры, прежде чем подавать на стол. Джем хранится в холодильнике до 2 недель. (Фото сверху справа.)

Подавать: с гренками, бриошами, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами и любым свежим нарезанным хлебом на ваш вкус.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Добавление сливочного масла — это секрет опытных джемоваров: жир растворяет большую часть пектина, которая образуется на варенье при варке.

Вариации

956 С ИМБИРЕМ

Добавьте 1½ ст. л. очищенного и нарезанного корня имбиря в кастрюлю с клубникой.

Подавать: с тостами, бриошью, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами, хлебом.

957 С РОЗОВОЙ ВОДОЙ

Добавьте 15 мл розовой воды в готовый джем.

Подавать: с тостами, бриошью, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами, хлебом.

958 С РОЗМАРИНОМ

Добавьте 1–2 веточки розмарина в клубнику. Выловите их перед тем, как будете подавать джем на стол или разливать по банкам.

Подавать: с тостами, бриошью, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами, хлебом.



959 С ЯБЛОКОМ

Добавьте 1 крупное, очищенное от семян и кожуры тертое яблоко гренни смит или бребери.

Подавать: с тостами, бриошью, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами, хлебом.

960 С ВАНИЛЬЮ

Добавьте к клубнике зерна из 1 разрезанного ванильного стручка и сам стручок. Достаньте стручок из джема, перед тем как подавать его на стол или разливать по банкам. (Фото в центре.)

Подавать: с тостами, бриошью, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами, хлебом.

961 С ЧЕРНИКОЙ

140 г клубники замените на чернику. (Фото внизу.)

Подавать: с тостами, бриошью, круассанами, пшеничными или ячменными лепешками, пышками, маффинами, хлебом.



962 Диетический бананово-медовый дип с йогуртом

Этот соус будет к месту, когда вы готовите что-то сладкое, но не хотите забывать об учете калорий.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 средних банана,
очищенных от шкурки
и нарубленных
140 мл нежирного
греческого йогурта
3 ст. л. меда плюс еще
немного для украшения

23 мл лаймового сока
Большая щепотка молотой
корицы плюс еще
немного для украшения

ВЫХОД: 340 мл

Сложите все ингредиенты в блендер и пюрируйте в однородную массу. Тут же подавайте на стол либо храните в холодильнике, в закрытом контейнере, не больше 2 дней. Перед подачей переложите в небольшую миску и украсьте струйками меда, присыпьте молотой корицей.

Подавать: с фруктовым салатом, фруктовыми кебабами, песочным печеньем, клубникой, бисквитным кексом и брауни.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы не хотите мелочиться с калориями, возьмите роскошный греческий йогурт с обычным содержанием жира, который придаст соусу более кремовую текстуру. Чтобы дип не содержал молочного белка, замените греческий йогурт на кокосовое или миндальное молоко.

Вариации

963 С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Замените мед на кленовый сироп, а корицу на $\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного экстракта. Украсьте струйками кленового сиропа.

Подавать: в качестве дипа для ананасов, киви, манго, яблок, персиков и груш.

964 С МЕДОМ И ВАНИЛЬЮ

Замените корицу на зерна из 1 стручка ванили.

Подавать: в качестве дипа для фруктовых кебабов, замороженного винограда, фруктов и печенья.

965 С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Возьмите мед в половинном объеме, замените корицу на 55–85 г темной шоколадной крошки (60% какао). Измельчите в комбайне так, чтобы шоколадная крошка превратилась в мелкие хлопья. При необходимости добавьте еще меда. Украсьте цельной шоколадной крошкой.

Подавать: с фруктовыми кебабами, клубникой, шоколадным песочным печеньем, бискотти, шоколадным бисквитным кексом или брауни.

966 С ФИСТАШКАМИ И МЯТОЙ

Добавьте к остальным ингредиентам 2 ст. л. крупно нарубленных листьев свежей мяты. Смешайте готовый дип с 60 г мелко нарубленных, очищенных от скорлупы поджаренных фисташек. Украсьте нарубленными фисташками и веточкой мяты.

Подавать: с фруктовыми салатами, фруктовыми кебабами, клубникой, песочным печеньем с орехами, бискотти с фруктами и орехами.

967 С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Приготовьте диетический дип с бананом, кленовым сиропом и йогуртом, добавив в готовый соус 60 г мелко нарубленных, поджаренных и охлажденных грецких орехов. Украсьте нарубленными грецкими орехами и струйками кленового сиропа. (Фото вверху.)

Подавать: с песочным печеньем с ванилью, шоколадом или орехами, фруктовым салатом, клубникой, брауни, сахарными начос с корицей.

968 НЕДИЕТИЧЕСКИЙ БАНАНОВО-МЕДОВЫЙ ДИП С ЙОГУРТОМ

Смешайте готовый дип с 2–3 ст. л. раздавленной простой или в шоколадной глазури медовой конфетой. Украсьте крошками конфеты. Тут же подавайте на стол. (Фото внизу.)

Подавать: с начос с корицей, претцелями в шоколаде, фруктовыми салатами, клубникой, кексами и брауни.



969 Дип «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ»

Этот теплый дип — прекрасное противоядие от коротких дней и дождливых вечеров, когда начинает холодать. Устройтесь поуютнее на диване и побабуйте себя.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1½ ч. л. кукурузной муки
2 средних яблока гренни смит, очищенных от кожуры и сердцевин, нарезанных мелкими кубиками
15 мл лимонного сока
3½ — 4 ст. л. светло-коричневого сахарного песка

1½ ст. л. несоленого сливочного масла
¼ молотой корицы
Щепотка молотой гвоздики
Щепотка молотого мускатного ореха
¼ ч. л. ванильного экстракта
Соль

ВЫХОД: 340 мл

Соедините кукурузную муку в небольшой миске с 15 мл холодной воды, тщательно размешайте. Отставьте в сторону.

Соедините остальные ингредиенты вместе со щепоткой соли и 30 мл воды в кастрюле средних размеров и готовьте, помешивая, чтобы масло и сахар растаяли, яблоки дали сок, а жидкость закипела. Аккуратно уваривайте под закрытой крышкой, время от времени помешивая, чтобы яблоки стали мягкими, но не разварились. Добавьте кукурузную кашу, поварите еще минуту, чтобы жидкость загустела. Снимите с огня и дайте остыть пару минут. Подавайте теплым или комнатной температуры.

Подавать: с крекерами, вафлями, рисовыми пирогами и начос с корицей, мороженым или блинчиками с начинкой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Используйте этот дип для приготовления вкусных мини-пав. Выложите форму для маффинов кружками песочного теста, наполните корзиночки дипом, затем накройте их крышками из теста. Обязательно зашпигуйте края, чтобы начинка не вытекала. Сделайте надрезы в середине крышки, кисточкой смажьте каждый пай кремом и присыпьте сахаром. Выпекайте в разогретой духовке при 190 °С в течение 20 минут либо до золотистого цвета.

Вариации

970 С ЯБЛОЧНЫМ БРЕНДИ

Добавьте 23 мл яблочного бренди, перед тем как класть кукурузную кашу.

Подавать: с крекерами, вафлями, рисовыми пирогами и начос с корицей, мороженым; либо использовать в качестве начинки для блинчиков.

971 С КРОШКОЙ

Разотрите 45 г несоленого сливочного масла и 2 ст. л. простой муки. Добавьте 2½ ст. л. светло-коричневого сахарного песка, щепотку соли, щепотку корицы с 3 ст. л. овсяных хлопьев. Раскрошите тесто на мелкие кусочки. Переложите на противень и выпекайте в духовке при 190 °С в течение 20–25 минут до золотисто-коричневого оттенка. Дайте остыть.

Посыпьте на дип перед подачей на стол.

Подавать: с крекерами, вафлями, претцелями или рисовыми пирогами.

972 ДВУСЛОЙНЫЙ «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ» С МЕРЕНГАМИ

Взбейте 110 г сливочного сыра в мягкую и светлую массу, добавьте 55 г покупного зефирного крема, 2 ст. л. сахарной пудры и каплю ванильного экстракта. Взбейте, чтобы все тщательно перемешалось. Посыпьте на дип ровным слоем.

Подавать: с крекерами, вафлями, начос с корицей и песочным печеньем.

973 Дип из персика, белого шоколада и сливок

Этот десерт подойдет к любому празднику. Если вы не можете достать свежие персики, замените их на консервированные.

ИНГРЕДИЕНТЫ	1 ст.л. сахарной пудры
200 мл жирных сливок для взбивания	2 средних персика, нарезанных мелкими кубиками
140 г белого шоколада, нарубленного	
170 г сыра маскарпоне	ВЫХОД: 750 г

Соедините половину сливок с белым шоколадом в небольшой огнеупорной миске и установите ее над кастрюлей с кипящей водой так, чтобы дно не касалось воды. Время от времени помешивайте, чтобы шоколад расплавился. Снимите с огня, перемешайте, чтобы соединить шоколад и сливки. Отставьте в сторону, чтобы смесь полностью остыла.

Тем временем соедините маскарпоне, оставшиеся сливки и сахар в небольшой миске и ручным электрическим миксером взбейте, чтобы все ингредиенты соединились, превратились в густую и светлую неоппадающую пену. Добавьте остывший шоколад и взбивайте 10 секунд. Осторожно металлической ложкой смешайте соус с нарубленным персиком. Тут же подавайте на стол или уберите в прохладное место, пока он не понадобится. Подавайте при комнатной температуре.

Подавать: с начос с корицей, крекерами с пряностями и сахаром, песочным печеньем, блинчиками или бисквитными кексами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мало какой продукт по универсальности сравнится с маскарпоне — мягким сыром из коровьего молока с добавлением сливок с большим содержанием молочного жира и изысканным пикантным вкусом. В качестве замены можно использовать сливочный сыр и увеличить количество сахара до 1½ ст. л.

Вариации



974 С КЛУБНИКОЙ

Замените персики на 110 г нарубленной, очищенной клубники.

Подавать: с ванильными, миндальными и шоколадными печеньями и бискотти, пшеничными и ячменными лепешками, маффинами и круассанами.

975 С МАНГО И ЛАЙМОМ

Замените персик на 110 г очищенного от кожуры и косточки нарубленного манго, а лимонный сок — на лаймовый. Добавьте ½ ч. л. мелко натертой лаймовой цедры в маскарпоне, когда положите первую порцию взбитых сливок.

Подавать: с крекерами, печеньями, бискотти и простыми претцелями; использовать в качестве начинки для блинчиков, бисквитных пирогов и рулетов; с вафлями, сладким хлебом, булками, бриошью, пшеничными и ячменными лепешками.

976 С МЯТОЙ И ФУНДУКОМ

Добавьте в смесь с нарубленными персиками 1½ ст. л. нарубленных свежих листьев мяты и 2 ст. л. мелко нарубленного фундука.

Подавать: с крекерами, печеньями, вафлями, бискотти и претцелями; с нарезанными грушами и яблоками; использовать в качестве начинки для блинчиков, бисквитных тортов и рулетов.

977 Классическое шоколадное фондю

Ни один шведский стол, детский праздник или романтический ужин не будет полным без миски с расплавленным шоколадом. Не экономьте на главной составляющей — никаким количеством сливок не исправить вкус дешевого шоколада.

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 мл жирных сливок для взбивания
2 ст. л. несоленого сливочного масла
1 ч. л. ванильного экстракта
170 г самого лучшего горько-сладкого шоколада с 70% какао, нарубленного

140 г самого лучшего молочного шоколада, нарубленного
Соль

ВЫХОД: 720 мл

Поместите сливки, масло и ванильный экстракт в кастрюлю, готовьте на среднем огне. Доведите до кипения, время от времени помешивая, и снимите с огня. Добавьте оба вида шоколада со щепоткой соли, разотрите все в однородную гляцевитую массу. Подавайте теплым, в разогретой керамической миске или фондюшнице, установленной над огнем или источником подогрева так, чтобы соус был теплым, но не перегревался.

Подавать: с бисквитными мини-кексами, мини-брауни, маршмеллоу, фруктами, песочным печеньем или бискотти.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если хотите обрести свою личную шоколадную нирвану, то поэкспериментируйте с разными сортами шоколада с различным содержанием какао, чтобы отыскать правильную пропорцию, от которой у вас будут дрожать колени!

Вариации

978 С АПЕЛЬСИНОМ

Замените ваниль на 2 ч. л. натертой апельсиновой цедры. Смешайте готовый дип с 2 ст. л. гран-марнье.

Подавать: с пирогами, брауни, маршмеллоу или фруктовыми кебабами.

979 «ПЬЯНЫЙ» ДИП С РОМОМ И КОКОСОМ

Замените ванильный экстракт на 3–5 мл кокосового экстракта и добавьте 15–30 мл темного рома в кастрюлю с шоколадом.

Подавать: с ванильными или шоколадными бисквитными мини-пирожными, мини-брауни, маршмеллоу, фруктовыми кебабами, клубничкой, песочным печеньем, претцелями и бискотти.

980 С ФУНДУКОМ

Запеките 110 г цельного, очищенного от шелухи фундука в духовке при 180°C, чтобы он стал темно-коричневым, в течение примерно 15 минут. Полностью остудите, затем разотрите в кухонном комбайне вместе с 1½ ст. л. сахарного песка до однородной пасты. Добавьте ее вторыми сливки с шоколадом.

Подавать: с бисквитными мини-пирожными или мини-брауни, фруктами, маршмеллоу, бискотти с шоколадной крошкой и грецкими орехами.

981 Кленовое масло

Пушистый маслянистый топпинг, сдобренный кленовым сиропом и душистой ванилью, создаст превосходный финальный штрих к домашним блинам и вафлям. Обязательно используйте самый лучший кленовый сироп, какой вы только можете найти.

ИНГРЕДИЕНТЫ

120 г несоленого сливочного масла, размягченного
Соль
60 мл чистого кленового сиропа

1 ст.л. сахарной пудры, просеянной
½ ч.л. ванильного экстракта

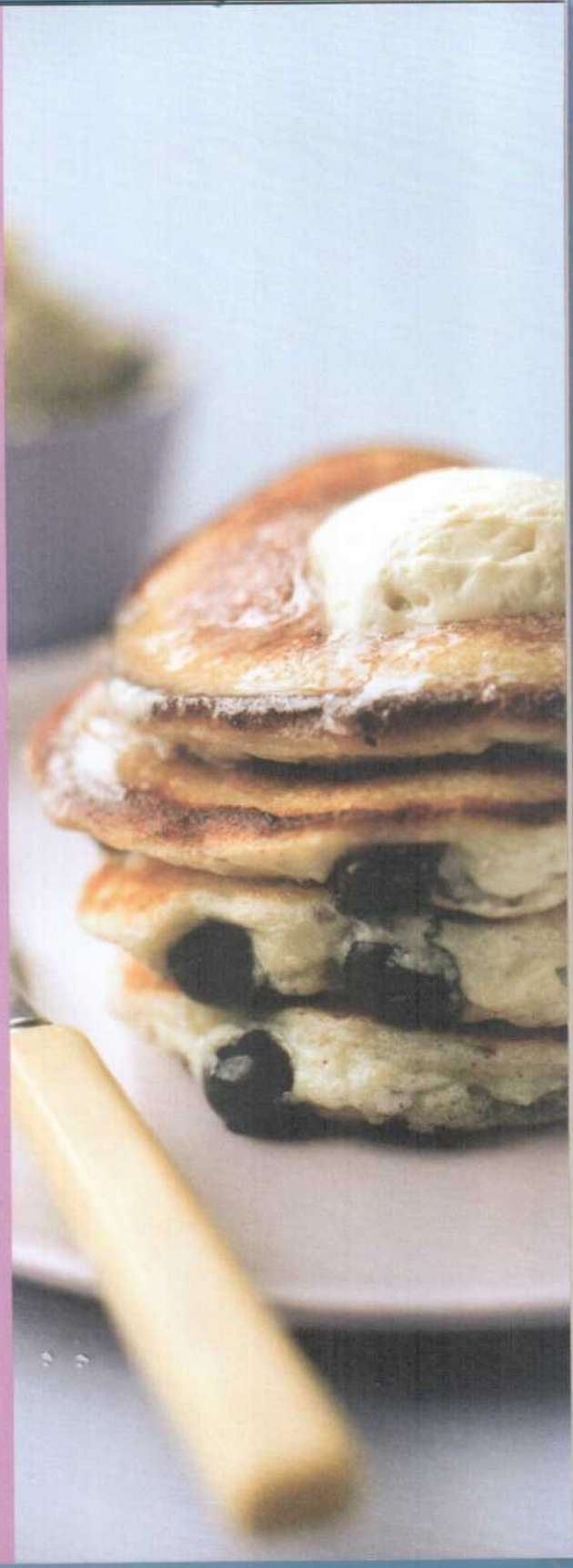
ВЫХОД: 150 г

Положите масло со щепоткой соли в среднюю миску и взбивайте его ручным электрическим миксером в пушистую кремообразную массу. Добавьте кленовый сироп, сахарную пудру и ванильный экстракт и взбивайте 20–25 секунд, чтобы все тщательно перемешалось. Тут же используйте либо переложите в закрытый контейнер и храните в холодильнике не более 1 недели. Перед подачей на стол дайте нагреться до комнатной температуры и при желании снова взбейте.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; маффинами, пшеничными или ячменными лепешками, тостами, бриошью, багетом и хлебом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Сделайте «полено» из кленового сиропа с маслом, которое можно будет резать на круглые куски и украшать им блины, вафли, теплые мафины и т. д. Переложите готовый крем на пищевую пленку или пергаментную бумагу, придайте ему форму бруска и закатайте пленку или пергамент в длинную колбаску, а концы заверните, как конфетные фантики. Положите в холодильник как минимум на час или заморозьте. Когда понадобится, откройте пленку или пергамент, дайте маслу немного размягчиться и нарежьте его.



Вариации

982 С ОРЕХАМИ ПЕКАН

Добавьте в миску с кленовым сиропом 2½ ст. л. мелко нарубленных орехов пекан.

Подавать: с блинами, вафлями и крепами; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

985 С СУШЕНОЙ ВИШНЕЙ

Добавьте в миску с кленовым сиропом 2½ ст. л. нарубленной сушеной вишни.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; маффинами, пшеничными или ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

983 С АПЕЛЬСИНОМ

Добавьте в миску с кленовым сиропом 1 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры и 30 мл гран-марнье.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

986 С МОЛОЧНЫМ ШОКОЛАДОМ И ФУНДУКОМ

Не используйте кленовый сироп и добавьте в миску со взбитым маслом 110 г мелко натертого молочного шоколада, 1 ст. л. сахарной пудры и 30 г мелко нарубленного фундука.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

984 С КОРИЦЕЙ И ХРУСТЯЩИМИ ОРЕХАМИ

Не используйте кленовый сироп и добавьте в миску со взбитым маслом 2½ ст. л. коричневого сахарного песка, 2 ч. л. корицы и 38 г раскрошенных орехов пекан в карамели или глазури.

Подавать: с цельнозерновыми блинами, греческими вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками из муки грубого помола, бриошью, багетом, цельнозерновым хлебом.

987 КЛУБНИЧНЫЙ С МЯТОЙ

Мелко нарежьте 85 г очищенной спелой клубники и добавьте ее в миску с кленовым сиропом вместе с 1–1½ ст. л. ложки мелко нарубленных листьев свежей мяты.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

988 С МЕДОМ И ПРЯНОСТЯМИ

Замените кленовый сироп на 3 ст. л. меда с ярким вкусом и добавьте в миску с медом $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы, щепотку кайенского перца и $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой гвоздики.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

989 С ЛАВАНДОЙ

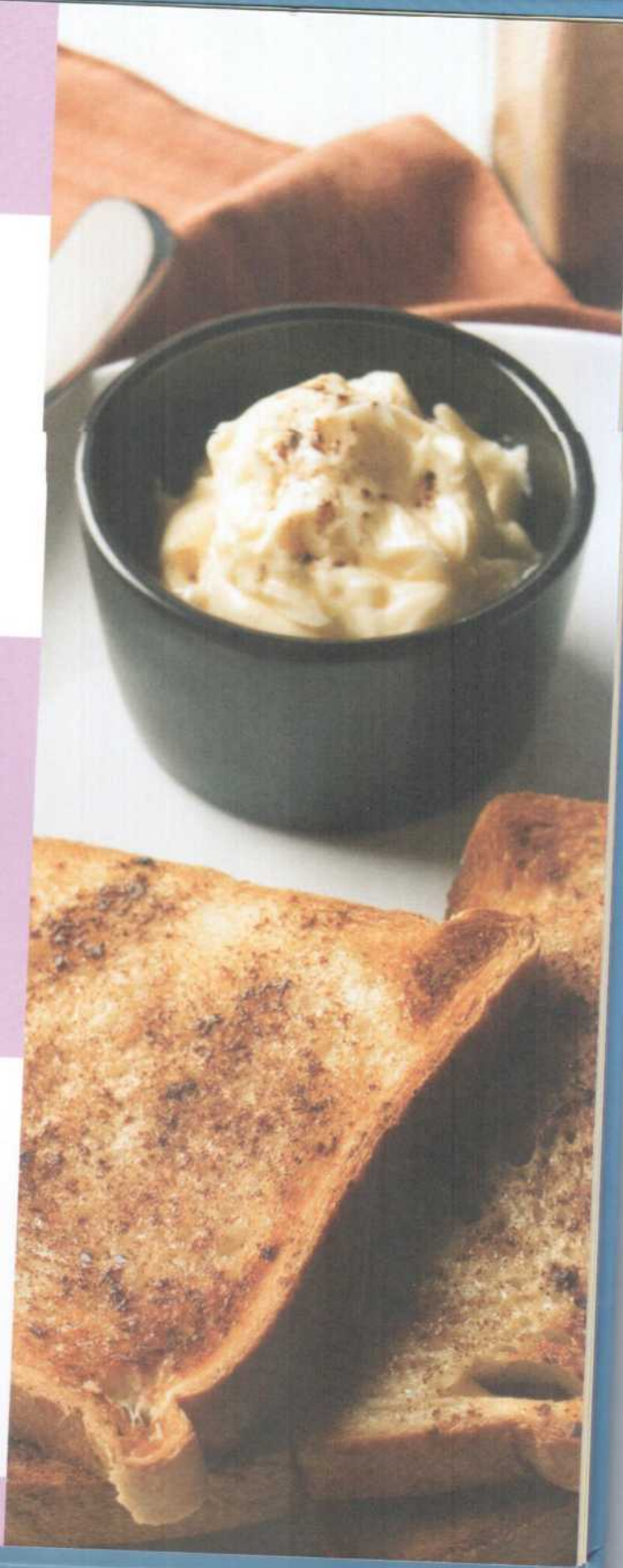
Добавьте к взбитому маслу с кленовым сиропом $\frac{1}{2}$ ч. л. почек кулинарной лаванды.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.

990 С РОМОМ И ИЗЮМОМ

Добавьте к взбитому маслу с кленовым сиропом 2 ст. л. изюма, замоченного в 60 мл рома на 20 минут до мягкости.

Подавать: с блинами, вафлями и блинчиками; с маффинами, пшеничными и ячменными лепешками, гренками, бриошью, багетом и хлебом.



991 Чизкейк-дип с арахисовым маслом

Если у вас нет времени готовить полноценный чизкейк, взбейте вот этот дип! Макарь в него можно диетическое печенье, и, таким образом, вы получите реконструированную версию оригинала.

ИНГРЕДИЕНТЫ

60 мл однородного арахисового масла
110 г сливочного сыра, размягченного, нагретого до комнатной температуры

3 ст. л. сахарной пудры
85 мл сметаны комнатной температуры
¼ ч. л. ванильного экстракта

ВЫХОД: 285 г

Положите арахисовое масло в огнеупорную миску и нагревайте в микроволновке в течение 30 секунд при сильной мощности, чтобы оно потекло уже через 15 секунд. Охладите до комнатной температуры.

Тем временем в средних размеров миске соедините сливочный сыр и сахар, размешайте в одну массу, затем взбейте электрическим миксером, чтобы получился светлый крем. Добавьте сметану и ванильный экстракт, снова взбивайте, чтобы соединить их со сливочно-сырной массой, в течение примерно 20 секунд. При помощи металлической ложки введите арахисовое масло в сырный крем. Осторожно повертите миску, чтобы получить «мраморный» рисунок, но постарайтесь не перемешать. Тут же подавайте на стол.

Подавать: с претцелями, простыми или в шоколадной глазури; начос с корицей и сахаром, крекерами, клубникой, нарезанными яблоком и грушей, песочным печеньем.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы растопить арахисовое масло без микроволновки, используйте водяную баню: поставьте огнеупорную миску над кастрюлей с кипящей водой и нагревайте, время от времени помешивая, в течение нескольких минут либо пока оно не станет блестящим и жидким.

Вариации

992 ХРУСТЯЩИЙ

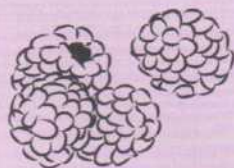
Замените однородное арахисовое масло на хрустящее. **Подавать:** с крекерами с сахаром или пряностями, песочным печеньем, претцелями, простыми и в шоколаде.

993 С ЗАСАХАРЕННЫМ ИМБИРЕМ

Добавьте 2 ст. л. мелко нарубленного засахаренного имбиря в сливочно-сырную массу со сметаной. **Подавать:** с фруктовыми кебабами, замороженным виноградом, бискотти с бананами и орехами.

994 С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Добавьте в миску со сметаной 55 г мелко нарубленного горько-сладкого шоколада. **Подавать:** с маршмеллоу, песочным печеньем, песочным печеньем с шоколадной крошкой, клубничной брауни и мини-пирожными.



995 С ФУНДУКОМ

Замените арахисовое масло на спред с шоколадом и фундуком.

Подавать: с фруктовым салатом; мини-брауни; претцелями; мини-бисквитами с ванилью и шоколадом.

998 С ЛИМОННЫМ КУРДОМ И БАЗИЛИКОМ

Добавьте в сливочно-сырную смесь со сметаной 1½ ст. л. мелко нарубленных листьев базилика. Вместо арахисового масла используйте 60 мл лимонного курда (см. стр. 266) — и не надо предварительно разогревать его.

Подавать: с лимонными и ванильными мини-кексами, пряничными квадратиками, ванильными вафлями, лимонными бискотти, клубникой и фруктовыми кебабами.

996 С КАРАМЕЛЬНЫМ СОУСОМ

Замените арахисовое масло на покупной карамельный соус. Если соус достаточно жидкий, то не надо его предварительно нагревать.

Подавать: с полузамороженными кусочками бананов, песочным печеньем с ирисом и ванилью, ореховыми бискотти и простыми претцелями.

999 С МИНДАЛЬНЫМ МАСЛОМ И КОКОСОМ

Добавьте в сливочно-сырную смесь со сметаной 2 ст. л. поджаренного и охлажденного неподслащенного тертого кокоса или покупной сухой кокосовой стружки. Замените ванильный экстракт на каплю кокосового экстракта, а арахисовое масло — на миндальное.

Подавать: с кокосовым печеньем, простыми претцелями, тропическими фруктами, маршмеллоу, полузамороженными бананами и ореховыми брауни.

997 С МАЛИНОЙ И МЯТОЙ

Добавьте в сливочно-сырную смесь со сметаной 1½ ст. л. мелко нарубленных свежих листьев мяты. Вместо арахисового масла используйте 60–70 мл покупного или домашнего малинового куан (см. стр. 248) — и не надо предварительно разогревать его.

Подавать: с фруктовым салатом; клубникой; песочным печеньем; начос с корицей; ванильными вафлями и лимонными мини-пирожными.

1000 С ТЫКВОЙ

Взбейте в однородную массу 60 мл консервированной тыквы с 2 ст. л. размягченного сливочного сыра. Подсластите по вкусу кленовым сиропом и приправьте щепоткой звездчатого перца и молотой корицы.

Используйте эту смесь вместо арахисового масла из главного рецепта — и не надо нагревать ее.

Подавать: с пряниками, лимонными и кофейными мини-кексами, песочным печеньем, претцелями в шоколаде, клубникой и нарезанными грушей и яблоком

ТАБЛИЦА ВЫБОРА СОУСОВ

		Закуска в азиатском стиле	Хлеб и сладости	Картофельные чипсы и закуски	Крекеры	Салаты и овощные ассорти	Орехи	Рис	Паста и полента	Пирожки	Пирожки	Блины и блинчики	Ленивые блины	Сыр	Вегетарианские блюда	Морская и домашняя птица	Утка и дичь	Говядина и свинина	Баранина	Свинина и птица	Мясо	Субпродукты	Морепродукты	Рыба
СОУСЫ-ЭМУЛЬСИИ	Голландский соус, стр. 20																							
	Бер блан, стр. 24																							
	Беарнез, стр. 26																							
	Бер нуазетт, стр. 27																							
	Ромешко, соус, стр. 28																							
	Таленнада, стр. 30																							
	Майонез, стр. 31																							
	Айоли, стр. 34																							
	Тажин, соус, стр. 36																							
Чесночное масло, стр. 38																								
СЛИВОЧНЫЕ И СЫРНЫЕ СОУСЫ	Классический бешамель, стр. 40																							
	Соус «4 сыра», стр. 44																							
	Сливочный соус с шафраном, стр. 46																							
	Соус с сыром и пахтой, стр. 48																							
	Соус с жареным чесноком и асыго, стр. 50																							
	Соус с грибами и луком, стр. 52																							
	Соус с горчицей и сидром, стр. 54																							
	Соус с луком-пореем и пармезаном, стр. 56																							
	Соус с тыквой и маскарпоне, стр. 58																							
ПЕСТО И СОУСЫ ИЗ ТРАВ	Песто, стр. 60																							
	Песто из вяленых томатов, стр. 64																							
	Песто из сладкого горошка, стр. 66																							
	Песто из орехов кешью и кинзы, стр. 68																							
	Мятный соус, стр. 68																							
	Тремолата, стр. 70																							
	Классический чимичурри, стр. 71																							
	Английский соус из петрушки, стр. 73																							
	Чатни из кинзы и кокоса, стр. 74																							
СОУСЫ НА ОСНОВЕ ВУЛЬФОНОВ	Соус с беконом и грибами, стр. 76																							
	Куриный велюте, стр. 80																							
	Мясной сок, стр. 82																							
	Соус марсала, стр. 84																							
	Моле с шоколадом и чили, стр. 85																							
	Соус с зеленым перцем, стр. 86																							
	Насыщенный овощной соус, стр. 88																							
	Соус из желтого перца, стр. 90																							
	Креветочный соус-биск, стр. 92																							
	Соус буайбес, стр. 93																							
	Рыбный велюте, стр. 94																							
Соус из горошка и мяты, стр. 95																								
СОУСЫ ЧИЛИ И БАРБЕКЮ	Дип с лимонграссом, имбирем и чили, стр. 96																							
	Соус с ананасом и чили, стр. 99																							
	Харисса, стр. 100																							
	Юго-западный соус из печеного зеленого чили, стр. 102																							
	Соус-барбекю с медом и горчицей, стр. 103																							
	Острый томатный соус-барбекю, стр. 104																							
	Соус барбекю хойсин, стр. 106																							
	Старомодный соус-барбекю, стр. 108																							
	Соус пирри-пирри, стр. 109																							



КЕТЧУПЫ И
ТОМАТНЫЕ СОУСЫ

	Закуски в азиатском стиле	Хлеб и сэндвичи	Картофельные чипсы и закуски	Крекеры	Салаты и овощные ассорти	Специи	Рис	Паста и полента	Мускус	Пицца	Блины и блинчики	Яичные блиндажи	Сыр	Вегетарианские блюда	Курятица и домашняя птица	Утка и дичь	Говядина и поркочина	Баранина	Свинина и ветчина	Мясо	Субпродукты	Морепродукты	Рыба	Фруктовые десерты
Классический томатный соус, стр. 110						•	•	•	•					•								•	•	
Томатный соус с рыбой, стр. 113								•	•															
Соус с печеными томатами и рикоттой, стр. 114								•	•						•									
«Лепный» томатный соус без готовки, стр. 116								•	•															
Классический соус болоньезе, стр. 118						•		•	•															
Томатный кетчуп, стр. 120	•	•												•								•	•	
Томатный соус по-тунисски, стр. 124		•			•		•	•														•	•	
Карри-кетчуп, стр. 126		•				•																•	•	
Банановый кетчуп, стр. 127																						•	•	



КИСЛЫЕ ФРУКТОВЫЕ
СОУСЫ

Апельсиново-клюквенный соус, стр. 128												•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Яблочный соус с шафреем, стр. 132														•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Классический апельсиновый соус, стр. 134														•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Персиковый чатни, стр. 136			•											•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Соус с жареным лимоном и петрушкой, стр. 137														•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Соус из вишни и португальца, стр. 138														•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Сливово-анисовый соус, стр. 140														•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Релиш с грушами и изюмом, стр. 142	•	•												•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Крем-соус из манго, стр. 143			•											•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



АЗИАТСКИЕ СОУСЫ

Соус терияки, стр. 144							•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Китайский соус из черной фасоли, стр. 147							•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Красный тайский карри из баклажанов, стр. 148							•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Острый соус кунг пאו, стр. 150							•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Самбал с томатами, луком и креветками, стр. 151			•				•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Острый арахисовый соус салея, стр. 152							•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Соус дип ньок чам, стр. 154	•						•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Мадраасский соус карри, стр. 156			•				•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Сливочный соус тика-масала, стр. 157			•				•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Филиппинский соус адобо, стр. 158							•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Соус из тамаринда, стр. 159	•					•								•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



САЛЬСЫ И ОВОЩНЫЕ
ДИПЫ

Цацики, стр. 160		•	•			•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Дип «чирра» из лесных грибов, стр. 163		•	•	•	•	•	•		•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Свеkolно-имбирный дип, стр. 165		•	•			•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ароматный дип из артишоков, стр. 166		•	•	•	•	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Дип из цуккини, чили и калерсо, стр. 168		•	•	•	•	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Дип из баклажанов с грецким орехом, стр. 170		•	•			•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Классический гуакамоле, стр. 172		•	•	•	•	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Сальса из обжаренной кукурузы, стр. 174		•	•	•	•	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ананасовая сальса, стр. 176		•	•			•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Сальса пепита, стр. 177														•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Сальса круда, стр. 178		•	•											•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



ДИПЫ ДЛЯ МЯСА
И МОРЕПРОДУКТОВ

Сливочный райет из лосося, стр. 180		•	•	•	•	•	•															•	•
Дип из креветок и миндаль, стр. 184		•	•	•	•	•	•						•									•	•
Горячий крабовый дип, стр. 186		•	•	•	•	•	•															•	•
Паштет из копченой макрели, стр. 187		•																					
Банья каода, стр. 188																							
Говяжий дип ренданс, стр. 189		•	•	•	•	•	•																
Дип чили кон карне, стр. 190		•	•	•	•	•	•															•	•
Дип из шпината и колбасы, стр. 192		•	•	•	•	•	•																
Паштет из куринной печени, стр. 194		•	•	•	•	•	•																
Дип буффало чизен, стр. 196		•	•	•	•	•	•							•									



**ДИПЫ СО ОЛИВЧНЫМ СЫРОМ,
ОВОЩНЫМИ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ**

	Закуска в анальском стиле	Хлеб и стейкинг	Кадровальные чипсы и закуски	Крекеры	Салаты и овощные ассорти	Овощи	Рис	Паста и полента	Кускус	Пшеница	Болонья и блинчики	Вяленое мясо	Сыр	Вегетарианские блюда	Рурица и домашняя птица	Утка и дичь	Бовария и колбаса	Баранина	Свинина и ветчина	Мисо	Субпродукты	Морепродукты	Рыба	Фруктовые десерты
Хумус, стр. 198	●	●	●	●	●	●	●	●																
Дип-хумус из бобов эдамаме и тофу, стр. 202		●	●	●	●	●			●															
Дип из фасоли каннелини и песто, стр. 203		●	●	●	●	●																		
Мексиканский трехслойный дип, стр. 204		●	●	●	●	●																		
Дип из французской зеленой чечевицы, стр. 205		●	●	●	●	●																		
Индийский дип из чечевицы, стр. 206		●	●	●	●	●																		
Дип из томатов, черного перца и феты, стр. 208		●	●	●	●	●		●	●															
«Сыр в печи», стр. 209		●	●	●	●	●																		
Дип из запеченного с сыром артишока и шпината, стр. 210	●			●	●	●																		
Дип из жареного фенхеля и маскарпоне, стр. 211		●	●	●	●	●																		
Дип из карамелизованного лука и козьего сыра, стр. 212		●	●	●	●	●																		
Оливковый дип, стр. 213		●	●	●	●	●																		

**ДРЕССИНГИ ИЗ МАСЛА
И УКСУСА**

Классический винегрет, стр. 214				●	●	●	●																	
Винегрет с красным луком, мятой и огурцом, стр. 217					●	●																		
Малиновый винегрет, стр. 218					●	●																		
Теплый винегрет с беконом, стр. 220				●	●	●																		
Винегрет с фундуком, виноградом и шампанским, стр. 222					●	●																		
Классическая итальянская заправка, стр. 223					●	●	●	●																
Винегрет с помидорами и травами, стр. 225					●	●																		
Дрессинг с мисо и имбирем, стр. 226				●	●	●																		
Дрессинг с рисовым уксусом и кунжутным маслом, стр. 228	●			●	●	●																		

**ОЛИВЧНЫЕ
ДРЕССИНГИ**

Классический дрессинг «Цезарь», стр. 230		●																						
Дрессинг с эстрагоном и пахтой, стр. 234					●	●																		
Сливочный кленово-горчичный дрессинг, стр. 236					●	●																		
Русская салатная заправка, стр. 237		●																						
Дрессинг с красным перцем и базиликом, стр. 238					●	●																		
Кунжутно-арахисовый дрессинг, стр. 239					●	●																		
Дрессинг из сыра с голубой плесенью, стр. 240					●	●																		
Самый лучший ранчо-дрессинг, стр. 242					●	●																		
Дрессинг «Зеленая богиня» с авокадо, стр. 244		●			●	●																		
Дрессинг из моркови и имбиря, стр. 246					●	●																		

ДЕСЕРТНЫЕ СОУСЫ

Малиновый соус, стр. 248										●												●	●	●	●
Цитрусовый соус, стр. 252										●													●	●	●
Вишневый соус «юбилейный», стр. 254		●								●													●	●	●
Соус «ириска», стр. 255										●													●	●	●
Белый мятно-шоколадный соус, стр. 256										●													●	●	●
Горячая сливочная помадка, стр. 257										●													●	●	●
Соус крем-карамель, стр. 258										●													●	●	●
Горько-сладкий шоколадный соус, стр. 260										●													●	●	●
Английский крем, стр. 262										●													●	●	●
Соус сабайон, стр. 264										●													●	●	●

**ОСЛАДКИ, СОУСЫ
И ДИПЫ**

Лимонный курд, стр. 266		●								●														●
Клубничный джем на скорую руку, стр. 270		●								●														●
Диетический бананово-медовый дип с йогуртом, стр. 272				●																			●	●
Дип «яблочный пирог», стр. 274		●		●			●	●		●													●	●
Дип из персика, белого шоколада и сливок, стр. 275		●		●						●													●	●
Классическое шоколадное фондю, стр. 276				●						●													●	●
Кленовое масло, стр. 277		●								●													●	●
Чизкейк дип с арахисовым маслом, стр. 280				●																			●	●

УКАЗАТЕЛЬ

- Ананасовая сальса 176
с клубникой 176
с консервированным ананасом 176
с манго 176
- Английский крем 262
с апельсином и корицей 262
с кардамоном и имбирем 262
с лавандой 263
с лимоном 263
с лимоном и тимьяном 263
с яблочным бренди 262
- Английский соус из петрушки 73
с сыром чеддер 73
со шнитт-луком и крем-фреш 73
с укропом и каперсами 73
- Аойли 34
пикантный соус руй 34
с белыми грибами 35
с копченым перцем 35
с лимоном и тимьяном 35
с маринованным имбирем и васаби 34
с оливками и анчоусами 35
- Апельсиново-яблочный соус 128
с водкой и инжиром 131
с гранатом 130
с грецкими орехами 131
с сахарным имбирем 130
с кленовым сиропом 130
с орехами pekan и бурбаном 131
с перцем чили 130
с порвейном 130
с текилой и лаймом 130
- Апельсиновый соус, классический 134
с дижонской горчицей и тимьяном 135
с имбирем 134
с красным апельсином 134
с кунжут 135
с кумкватом 135
с мятой 134
соус камберленд 135
с сычуаньским перцем 135
- Арахисовый соус сатей, острый 152
вьетнамский 152
кисло-сладкий с грецкими орехами 153
остро-кислый с миндалем 153
остро-кислый с мятой и лаймом 152
сливочный сатей 153
тайский 152
- Артишоковый ароматный дип 166
с двойной порцией крем-фреш 167
с зелеными оливками и тимьяном 167
с сыром фета 167
со шнитт-луком 166
с паприкой 166
с песто 166
- Баклажанный дип с грецкими орехами 170
с кедровыми орешками 170
с кинзой 171
с лимонным соком 170
с миндалем 170
со сметаной 171
с перцем чили 171
- Бананово-медовый дип с йогуртом, диетический 272
недиетический бананово-медовый дип с йогуртом 272
с кленовым сиропом 272
с кленовым сиропом и грецкими орехами 273
с медом и ванилью 272
с фисташками и мятой 273
с шоколадной крошкой 272
- Банановый кетчуп 127
с инжиром 127
с кадунскими специями 127
с ромом 127
- Банья каода 188
по-средиземноморски 188
с зеленью 188
с трюфелями 188
- Беарнез 26
мятный соус палуаз 26
соус шорон с томатом и базиликом 26
с хреном и крем-фреш 26
- Бер блан 24
бер руж 24
нантский с травами 25
с ванилью 25
с грейпфрутом и укропом 24
с коксовым молоком и кинзой 25
с крабом 25
с розовым шампанским и розовым перцем 24
с рукколой 25
с эспрессо 25
- Бер манье 6
Бер нуазетт 27
с копченым миндалем и апельсином 27
с хрустящим беконом и хересным уксусом 27
с шафелем 27
- Бешамель 40
с грибами 42
сливочный соус 42
соус аврора 42
соус морне 6, 43
соус нантуа 40
соус субиз 43
с сыром чеддер 42
с чесноком 42
томатный субиз 43
- Болоньезе, классический соус 118
с дополнительной порцией говяжьего фарша 118
с дополнительной порцией свиного фарша 118
с зеленым горошком 119
с каштанами и сливками 119
с колбасками и грибами 119
с красным вином 119
с перцем чили 119
со сливками и куриной печени 118
с чечевицей 119
- Буйабес 93
с водкой 93
с моллюсками 93
тайский 93
- Бульон из ракообразных 16-17
Бульоны 16
говяжий насыщенный 18
из ракообразных 17
куриный 16
овощной 17
рыбный 17
- Буффало чикен, дип 196
барбекю 196
в тексасско-мексиканском стиле 196
с карри 197
с копченой колбасой 196
с острым чипотле, беконом и курицей 197
с сыром чеддер 197
- Велюте 6, 80, 94
Винегрет, классический 214
медово-горчичный 214
острый 214
острый с кунжут 216
с грецкими орехами и горчицей 214
с копченой паприкой 216
с лимоном и маком 216
с французской горчицей и укропом 216
цитрусовый 214
цитрусовый с базиликом 216
- Винегрет с красным луком, мятой и огурцом 217
с зеленым луком и перцем чили 217
с луком-шалотом и эстрагоном 217
с помидорами 217
- Винегрет с помидорами и травами 225
дрессинг чими-чурри 225
с лимоном и укропом 225
соус вверх 225
- Винегрет с фундуком, виноградом и шампанским 222
с бальзамическим уксусом 222
с фундуком и хересным уксусом 222
с эстрагоном 222
- Вишневый соус «юбилейный» 254
с апельсином 254
с малиной 254
с миндалем и амаретто 254
- Говяжий дип рендана 189
с бараниной 189
с бататом 189
с зеленым горошком 189
- Голландский соус 20
мальтийский соус 22
простой лимонный 22
с зернистой горчицей и эстрагоном 22
с креветками и укропом 22
сливочный муслин 22
с перцем халапеньо 23
с травами 22
с трюфелем 23
с уксусом из шампанского и клубникой 22
- Горячая сливочная помадка 257
мексиканский с перцем чили 257
с морской солью 257
с ромом 257
- Горячий храбовый дип 186
дип с крабом рангун 187
- с беконом 186
с грибами, начиненными крабами 187
с горчицей и зеленым луком 186
с кадунскими специями 186
с красным перцем и зеленью 186
с креветками 187
с креветками карри 187
с чоризо и кинзой 186
- Гремолата 70
с апельсином 70
с беконом 70
со смесью трав 70
- Гуакамоле классический 172
жаренный на гриле 172
на скорую руку 173
очень пряный с манго 173
с копчеными помидорами 172
с лаймом и чесноком 172
со свежей сладкой кукурузой 173
- Дип из жареного фенхеля и маскарпоне 211
с беконом 211
с грецкими орехами 211
с сыром с голубой плесенью и шнитт-луком 211
- Дип из запеченного с сыром артишока и шпината 210
с перцем чили 210
с четырьмя сырами 210
с сыром грюйер 210
- Дип из карамелизированного лука и козьего сыра 212
с бальзамическим уксусом 212
с зернистой горчицей 213
с маскарпоне 212
со шнитт-луком 212
с рикоттой 213
с розмарином 212
с сыром нефшатель 213
с тимьяном 212
с хреном 213
- Дип из креветок и миндаля 184
с базиликом и поджаренными кедровыми орешками 184
с горчицей 184
с кунжут 184
с лаймом, чили и запеченными на сухом противне эдамаме 185
с мексиканскими специями и поджаренными тыквенными семечками 185
с речными раками 184
- Дип из персика, белого шоколада и сливок 275
с клубникой 275
с манго и лаймом 275
с мятой и фундуком 275
- Дип из томатов, черного перца и феты 208
с грецкими орехами 208
с зеленым луком 208
с козьим сыром 208
с копченым миндалем 208
с песто 208
с прошутто 208
- Дип из фасоли канчеллини и песто 203
с красным перцем 203

- с фасолью и красным песто 203
- с цуккини 203
- Дип из французской зеленой чечевицы** 205
- с беконом 205
- с беконом и крем-фреш 205
- с зеленью 205
- Дип из кабачка, перца чили и каперсов** 168
- сливочный 169
- с лимоном 168
- с мятой 169
- с петрушкой 169
- с тахиной пастой 169
- с укропом 168
- Дип-чикара из лесных грибов** 163
- с беконом 164
- с бренди 165
- с грецкими орехами 164
- с запеченным чесноком 164
- с карамелизированным луком 164
- с маскарпоне 164
- с сыром 165
- с рикоттой и розмарином 165
- с трюфельным маслом 164
- Дип с лимонграссом, имбирем и чили** 96
- с ананасом и кокосовым орехом 98
- с ананасом и мятой 98
- с авокадо 98
- с кинзой 96
- с кунжутом 96
- с майонезом, чили, запеченным луком и лаймом 98
- со сливочным сыром 96
- с семенами фенхеля 96
- соус для заправки 98
- Дип-хумус из бобов эдамаме и тофу** 202
- с копченой паприкой 203
- с кунжутом 202
- с лимоном и эстрагоном 202
- с пармезаном 203
- со смесью «5 специй» 203
- с острыми тыквенными семечками 202
- с поджаренными орехами пекан 202
- с тахиной пастой и петрушкой 203
- с тмином 202
- Дип «яблочный пирог»** 274
- двухслойный «яблочный пирог» с меренгами 274
- с крошкой 274
- с яблочным брецли 274
- Дрессинг из моркови и имбиря** 246
- острый 246
- с апельсином 246
- с зеленым луком 247
- с зеленью 246
- с копченой паприкой 247
- с курагой 247
- с мисо 247
- с перцем чили 247
- с тмином 247
- Дрессинг из сыра с голубой плесенью** 240
- с беконом 241
- с пахтой 240
- с чипотле и кинзой 240
- со сладким чили 241
- с орехами пекан 240
- с грецкими орехами 240
- Дрессинг с красным перцем и базиликом** 238
- с каперсами и петрушкой 238
- с паприкой и вялеными помидорами 238
- с перцем чили 238
- Дрессинг с мисо и имбирем** 226
- острый 226
- с васаби 227
- с лаймом 227
- с морковью 227
- со шнитт-луком 227
- с поджаренным кунжутом 226
- Дрессинг с рисовым уксусом и кунжутным маслом** 228
- с васаби 228
- с дайконом 228
- с лаймом 228
- с медом 229
- с перцем чили 229
- с поджаренным кунжутом 229
- Дрессинг с эстрагоном и пахтой** 234
- с апельсином 235
- с бальзамическим уксусом и базиликом 235
- с зеленью 234
- с кумином и кинзой 235
- с маком 234
- с медом, горчицей и кервелем 235
- со сладким луком и шнитт-луком 235
- с семенами фенхеля 234
- с сыром асыго и хересным уксусом 235
- Загушение соуса при помощи масла** 6
- Загушение соуса 7**
- «Зеленая болонья» с авокадо, дрессинг 244
- острый с кинзой 245
- с запеченным красным перцем 245
- с зелеными оливками 244
- с лаймом 244
- с текилой и лаймом 244
- с фисташками 244
- Ингредиенты** 12
- Индийский дип из чечевицы** 206
- очень острый 207
- с баклажаном 206
- с бараньим фаршем 207
- с бататом 207
- с жареными луковичками 207
- с крем-фреш 206
- с луком-пореем 207
- с морковью 206
- со шпинатом 207
- Итальянская заправка, классическая** 223
- бальзамическая 223
- с апельсином и красным луком 224
- с горгонзолой 224
- с оливками 224
- со свежей зеленью 224
- с песто 224
- с помидором 224
- с хересом 224
- с яблоком 224
- Кетчуп карри** 126
- с кинзой и майонезом 126
- с тамариндом 126
- с черной горчицей 126
- Кленово-горчичный дрессинг, сливочный** 236
- апельсиновый 236
- с маслом грецкого ореха и эстрагоном 236
- с шалотом и шнитт-луком 236
- Кленовое масло** 277
- клубничный с мятой 278
- с апельсином 278
- с корицей и хрустящими орехами 278
- с лавандой 279
- с медом и пряностями 279
- с молочным шоколадом и фундуком 278
- с орехами пекан 278
- с ромом и изюмом 279
- с сушеной вишней 278
- Клубничный джем на скорую руку** 270
- с ванилью 271
- с имбирем 270
- с розмарином 270
- с розовой водой 270
- с черникой 271
- с яблоком 271
- Красный тайский карри из баклажанов** 148
- с бататом 148
- с зеленым карри и бататом 149
- с зеленым карри и картофелем 148
- с красным карри и картофелем 149
- с сайгонским карри и баклажанами 149
- с тайским зеленым карри 148
- Креветочный соус-бисс** 92
- с карри 92
- с лимоном и укропом 92
- со спаржей 92
- Крем-карамель, соус** 258
- острый с яблоком 259
- с апельсином 258
- с бурбоном 259
- с бурбоном и орехами пекан 259
- с зернами ванили 258
- с имбирем 259
- с моко 258
- с пикантным апельсином 258
- с солью 258
- Крем-соус из манго** 143
- острый с манго и папайей 143
- с апельсином 143
- с лаймом 143
- с манго и лаймом 143
- с маракуйей 143
- с папайей 143
- Кукурузная мука** 6
- Кунг пао, острый соус** 150
- с водянными орехами 150
- с кешью 150
- с сычуаньским перцем 150
- Кунжутно-арахисовый дрессинг** 239
- острый с зеленым карри 239
- с кешью 239
- с кинзой 239
- Куринный бульон** 16-17
- Куринный велюте** 80
- с белым вином и шафраном 80
- с имбирем и лимонграссом 81
- сливочный с травами 81
- с лимоном и белым вином 81
- с морковью и кумином 80
- со шпинатом и гармезаном 81
- с яблоками и горчицей 80
- томатный соус аврора 81
- трюфельный 81
- «Летний» томатный соус без готовки** 116
- с зеленым перцем 117
- с каперсами 116
- с маслинами 116
- с моцареллой 117
- с песто 117
- с рикоттой 116
- Лимонный курд** 266
- с апельсином 269
- с лавандой 268
- с лаймом 269
- с лаймом и кардамоном 268
- с лаймом и чили 269
- с лимончелло 268
- с лимонами Мейера 268
- с красным апельсином 268
- с мятой 268
- Мадрасский соус карри** 156
- с зеленым горошком 156
- с картофелем 156
- с красной чечевицей 156
- Майонез** 31
- индийский с карри 33
- ремулад 33
- с авокадо и кинзой 32
- с бальзамическим уксусом и красным вином 32
- со сладким луком и розмарином 32
- соус грибш 33
- с перцем чили 32
- с сыром с голубой плесенью 32
- «тысяча островов» 32
- Малиновый винегрет** 218
- острый 219
- с апельсином 219
- с грецкими орехами 219
- с кайенским перцем и кленовым сиропом 218
- с клубникой и лимоном 219
- с клубникой и орехами пекан 219
- с красным винным уксусом и розовым перцем горошком 218
- с луком и маком 219
- с эстрагоном 218
- Малиновый кули** 248
- манго и «Малибу» 250
- с ежевикой 250
- с яви и лаймом 250
- с клубникой 251
- с манго 250
- с персиком 250
- с персиком и имбирем 251
- с ягодами 250
- с ягодами и киршавассером 251
- Марсала, соус** 84
- с виноградом 84
- с горчицей и португальским 84
- со сливками и дижонской горчицей 84
- Материнские соусы** 6
- Мексиканский трехслойный дип** 204
- пятислойный 204
- пятислойный острый с черной фасолью 204
- четырёхслойный 204
- Моле с шоколадом и чили** 85
- желтый моле 85
- зеленый моле 85
- смешанный моле 85
- Мясной сок** 82
- подлива пуаврад с красной смородиной 83
- с бальзамическим уксусом 83
- с красным вином 83
- с карамелизированным красным луком 82
- с марсалай и лесными грибами 82
- соус ровер 83
- с португальским и звездчатым анисом 83
- с тмином 82
- с томатом и розмарином 83
- Мятно-шоколадный соус, белый** 256
- легкий 256
- с ванилью 256
- с молочным шоколадом 256
- Мятный соус** 69
- бальзамический мятный соус 69
- малиновый мятный соус 69
- с петрушкой и лаймом 69
- Ньюк чам, соус-дип** 154
- камбоджийский с лимонграссом и кинзой 155
- кисло-сладкий с лаймом и имбирем 154

- кисло-сладкий с лаймом и миррином 154
пряно-уксусный 155
с имбирем 154
с соевым соусом 155
- Овощной бульон, базовый 17
Овощной соус, насыщенный 88
с анисом и эстрагоном 88
с грибами 88
сливочный овощной соус 89
с мускатной тыквой 88
с рислингом, грушей и майораном 88
с розмарином и тимьяном 89
- Оливковый дип 213
с базиликом 213
с фисташками 213
с фаршированными оливками 213
- Паштет из копченой макрели 187
с зеленью 187
с паприкой 187
с эстрагоном 187
- Паштет из куринной печени 194
с яблоком и шалфеем 195
с бальзамическим луком 195
с бурбоном и розмарином 195
с каперсами 195
с марсалай 195
с орегано 195
со шнитт-луком 194
с утиной печенью 194
с хересом 194
- Персиковый чатни 136
с карри 136
со специями 136
с черникой 136
- Песто 60
с грецкими орехами 62
с лимоном 62
с орехами кешью и кинзой 63
со спаржей и мятой 62
со смесью трав 62
с петрушкой и фундуком 62
с рукколой и фисташками 62
с семенами подсолнечника, лимоном и базиликом 63
- Песто из вяленых томатов 63
с анжулами и каперсами 65
с брокколи 65
с грецкими орехами 65
с консервированным перцем чили 65
с оливками каламата 65
с фетой 65
- Песто из орехов кешью и кинзы 68
с арахисом и кунжутном 68
с перцем чили 68
с тайским базиликом 68
- Песто из сладкого горошка 66
с апельсином 66
с базиликом и томатами 67
с жареным миндалем 67
с мятой 66
со сливочным сыром 67
с печеным чесноком 66
с рикоттой и лимоном 67
с фисташками и тимьяном 67
с эстрагоном 67
- Писту 63
Подача соусов 7
Подливки 19
- Релиш с грушами и изюмом 142
с азиатскими специями 142
- с орехами пекан 142
с хурмой 142
- Ромеско 28
ржаной 28
с баклажаном 29
с изюмом 29
с кедровыми орешками 29
с мисо и кешью 29
с фетой 29
- Ру 6
- Русская салатная заправка 237
диетическая 237
острая 237
с зеленью 237
- Рыбный бульон 17
Рыбный велюте 94
с горчицей и каперсами 94
с зеленью и грибами 94
с икрой 94
- Сабалон, соус 264
с амаретто и апельсином 265
с вин санто и ванилью 265
с лимоном 265
с портувейном и бальзамическим уксусом 264
с шоколадом 264
с яблочным бренди и мятой 264
- Сальса из обжаренной кукурузы 174
с авокадо 174
с папайей 175
с персиком 175
с сыром кесо фреско 175
с хикамой 175
с чоризо 175
- Сальса круда 178
замороженная 178
золотистая 178
со смесью помидоров 179
с помидорами и авокадо 179
с помидорами и запеченными томатами 179
с помидорами черри 179
- Сальса лепита 177
разбавленная 177
с двойной порцией тыквы 177
с испанским миндалем 177
- Самбал с томатами, луком и креветками 151
с бобами садамаме 151
с кальмарами 151
с морскими гребешками 151
- Самый лучший ранчо-дрессинг 242
барбеко 243
с запеченным красным перцем 242
с карри 242
с лимоном и укропом 243
с маринованными огурцами и укропом 242
сырный 243
с яблочным уксусом и кориционными 243
текасисо-мексиканский 242
цитрусовый 242
- Свекольно-имбирный дип 165
острый с имбирем 165
с апельсином 165
с имбирем и шнитт-луком 165
- Сливовао-анисовый соус 140
с бальзамическим уксусом 141
с вишневыми и розовым перцем 141
с каберне 140
с корицей 140
с портувейном и апельсином 141
с приправой «5 специй» 140
- Сливочный рийет из лосося 180
с зеленью 182
с копченым лососем и креветками 183
- с лимоном и кориционными 182
с огурцом 183
с тайскими приностями 183
со шнитт-луком 182
с фенхелем и перно 182
с хреном и жервелем 182
с эстрагоном и зернистой горчицей 182
- Сливочный соус с шафраном 46
с артишоками 47
с виноградом 47
с имбирем 47
с кинзой 47
с креветками 46
с лимоном 47
с мидиями 46
со специями 47
с томатами 46
- Соус «4 сыра» 44
с броссельской капустой 45
с копченым сыром 45
с крем-фреш и шнитт-луком 45
с соусом для нанос 45
с сыром чеддер и горчицей 45
с томатом и базиликом 45
- Соус-барбеко с медом и горчицей 103
«две горчицы» 103
с кленовым сиропом 103
с пряной курагой 103
- Соус-барбеко, старомодный 108
острый 108
с бурбоном 108
с кофе 108
с портером 108
с рутбиром 108
с шоколадом и чили 108
- Соус-дип из шпината и колбасы 192
с артишоками 192
с грибами 193
с колбасой мергез 193
со свежей чоризо 192
с чечевицей 193
с фасолью пинто 192
- Соус из авишны и портувейна 138
с апельсином 139
с бренди 138
с зинфанделем 139
с марсалай и розмарином 138
со звездчатым анисом 138
с черникой и портувейном 139
- Соус из горошка и мяты 95
с водяным крессом 95
с панчеттой 95
с перно 95
- Соус из желтого перца 90
острый с красным перцем 91
с жареной кукурузой 90
с затаром и майораном 91
сливочный с желтым перцем и базиликом 91
с имбирем 90
с карри и кинзой 91
с красным перцем и томатами 91
с тайским базиликом и лимонграссом 91
с фенхелем 90
- Соус из тамаринда 159
с йогуртом и кинзой 159
с манго и перцем чили 159
с мятой 159
- Соус из черной фасоли, китайский 147
с грибами шингане 147
с зеленым луком и сычуаньским перцем 147
с красным сладким перцем и чили 147
- Соус «ирииска» 255
с бананами 255
с Калуа
с кокосом 255
- Соус лири-лири 109
с лимоном 109
с леченым чили 109
с травами 109
- Соус с ананасом и чили 99
с красным апельсином 99
с манго 99
с огурцом 99
- Соус с беконом и грибами 76
с грибным ассорти и розмарином 78
с грибным ассорти и перцем 78
с горгонзолы 78
с зернистой горчицей 78
с кориновыми шампиньонами и тимьяном 78
со смесью «5 специй» 78
Соус с горчицей и сидром 54
с бальзамическим уксусом и изюмом 55
с грушей 55
с имбирем 55
с кленовым сиропом 54
с розмарином 55
с фенхелем и анисом 55
- Соус с грибами и луком 52
с белой фасолью 52
с горчицей и тмином 53
с жареным сыром 53
с красным вином 52
со спаржей и грибами 53
с паприкой 52
с травами 53
с трюфелями 53
с хересом 53
- Соус с жареным лимоном и петрушкой 137
с белым вином и эстрагоном 137
с зернистой горчицей 137
с каперсами и орегано 137
- Соус с жареным чесноком и сыром асыго 50
с беконом 51
с зеленым горошком и майораном 51
с красным перцем 51
соус «дзары» 51
с сушеным перцем чили 51
с сыром лекертино и шнитт-луком 51
- Соус с зеленым перцем 86
с кориандром 86
с розовым перцем 87
с портувейном и черным перцем 87
с черным перцем и клюквой 87
с черным перцем и эстрагоном 87
с чесноком 86
- Соус с луком-пореем и пармезаном 56
с грецкими орехами и горгонзолы 56
с грибами 57
с горчицей и шнитт-луком 58
с панчеттой 57
с рислингом и шафраном 57
с травами 56
- Соус с печеными томатами и рикоттой 114
с баклажаном 115
с белой фасолью 115
с колбасками 114
с оливками каламата и фетой 114
соус с моллюсками «дьявольский» 115
с цветной капустой 114
- Соус с сыром и пахтой 48
марокканский пряный соус с йогуртом 49

- с грушей и сыром с голубой плесенью 49
с копченой гаудой и травами 49
со шпинатом 49
с пармезаном 49
с чесноком и йогуртом 49
- Соусы из кастриолы** 19
- Соус с тыквой и маскарпоне** 58
- с вялеными томатами 58
с итальянскими травами 58
с карри 58
с колбасками и специями 59
с мексиканскими специями 59
с песто из базилика 59
с перцем пименто 59
с сыром и шпинатом 59
с сыром с голубой плесенью 59
- «Сыр в печи»** 209
- с кусочками свинины 209
с курицей 209
с чоризо 209
- Таленда** 30
- сливочная 30
с лимоном и астраганом 30
с майораном 30
- Тахини, соус** 36
- с имбирем и соевым соусом 37
с йогуртом 37
с медом и горчицей 37
с медом и мятой 37
с перцем чили 37
с петрушкой и жареным кунжутом 37
- Теплый винегрет с беконом** 220
- с беконом и кленовым сиропом 220
с копченым беконом 221
со свежей зеленью 220
с перцем халапеньо 221
с чоризо 221
с чоризо и хересом 220
- Терияки, соус** 144
- с васаби 144
с имбирем 146
с имбирем и ананасом 146
сладкий терияки 144
с мисо 144
с перцем чили и зеленым луком 146
с соусом даси 146
с соусом даси, имбирем и дайконом 146
с чесноком 144
- Тikka-масала, сливочный соус** 157
- с грибами 157
с нутом 157
со шпинатом 157
- Томатный кетчуп** 120
- острый бурбон 122
с базиликом 123
с желтыми помидорами и орегано 122
с перцем чили 123
- с печеными помидорами и бальзамическим уксусом 123
с сычуаньским перцем и анисом 122
с финиками 122
с чесноком и каперсами 122
с чили и сладким перцем 123
- Томатный соус-барбекю, острый** 104
- с бурбоном 104
с карри 105
с красным вином и бальзамическим уксусом 104
с малиной и чипотле 105
с помидорами, соевым соусом и имбирем 105
с ямайской смесью приправ «джеро» 105
- Томатный соус, классический** 110
- с анчоусами 110
с копченой семгой 112
с крабовым мясом 110
с маскарпоне 112
с моцареллой 110
с панчеттой 112
с рикоттой 112
с рикоттой и тунцом 112
с чесноком 110
- Томатный соус по-тунисски** 124
- с артишоками и зелеными оливками 124
с бамией и нутом 124
с бататом 124
с креветками 125
с садовыми бобами 125
- Томатный соус с рыбой** 113
- очень острый 113
с мидиями 113
с морскими гребешками 113
- Филиппинский соус адобо** 158
- с апельсином 158
с помидорами черри 158
с коносом 158
- Харриса** 100
- хисло-сладкая 100
с запеченным красным перцем 100
с йогуртом 100
с мятой 100
со шпинатом и йогуртом 101
с помидорами 101
- Хойсин, соус-барбекю** 106
- «5 специй» 106
с арахисовым маслом 107
с васаби 106
с имбирем 106
с имбирем и мандарином 107
с элем 106
- Хумус** 198
- с артишоками 200
с запеченной брокколи 200
с запеченным чесноком 200
с зеленью 201
с кумином 200
- с оливками каламата 200
с острым красным перцем 201
с поджаренными кедровыми орешками 200
с хреном 201
- Цацки** 160
- классическая индийская райта
с огурцом 162
на скорую руку 160
райта с гранатом и огурцом 162
райта с манго и кокосом 162
с запеченным чесноком 162
с имбирем, чили и кинзой 162
с мятой 160
с перцем чили 162
с помидорами, огурцами и кумином 162
- «Дезер», классический дрессинг** 230
- без яиц 233
вегетарианский с оливками каламата 232
креольский острый 233
с бальзамическим уксусом 232
с запеченным чесноком 233
с коришонами, каперсами и петрушкой 232
с лаймом 232
с шалотом и шнитт-луком 232
сырный на скорую руку 232
- Цитрусовый соус** 252
- с ананасом 252
с красным апельсином и лимоном 253
с лимонграссом 253
с лимоном и лимончелло 253
с лимоном и розмарином 253
с лимонной вербеной 253
с мандарином и лаймом 252
с ромом 252
цитрусово-имбирный 253
- Чатни из кинзы и кокоса** 74
- с арахисом 74
с гранатом 75
с жареным кокосом и лаймом 75
с зеленым перцем чили 74
с имбирем 75
с йогуртом 75
с мятой и йогуртом 75
со специями 74
с тамариндом 75
- Чесночное масло** 38
- с беконом и кленовым сиропом 39
с водяным крессом и лаймом 38
с зеленым горошком и мятой 39
с козьим сыром и шнитт-луком 39
с креветками 38
с кукурузой 39
с тайским карри и кинзой 39
с томатом и тимьяном 39
с харрисой 38
- Чизкейк-дип с арахисовым маслом** 280
- с засахаренным имбирем 280
с карамельным соусом 281
с лимонным курдом и базиликом 281
с малиной и мятой 281
с миндальным маслом и кокосом 281
с тыквой 281
с фундуком 281
с шоколадной крошкой 280
хрустящий 280
- Чили кон карне, дип** 190
- очень острый 190
с горячим расплавленным сыром 191
с копченой говядиной и беконом 191
с красным вином 191
с нутом 190
со сметаной 190
с тремя сортами фасоли 191
с хрустящим сыром 191
с шоколадом 191
с кумином 71
с базиликом 72
с бальзамическим уксусом 72
с вялеными томатами 72
с зелеными помидорами 72
с красным перцем 71
с кумином 71
с лимоном и травами 71
со свежими помидорами 72
с печеным халапеньо 71
- Шоколадное фондю, классическое** 276
- «пьяный» дип с ромом и кокосом 276
с апельсином 276
с фундуком 276
- Шоколадный соус, горько-сладкий** 260
- апельсиново-шоколадный 260
мятно-шоколадный 260
«пьяный» шоколад 260
с белым шоколадом 261
с молочным шоколадом 261
шоколадно-кофейный 102
- Эмульсия, изготовление** 8
- Юго-западный соус из печеного зеленого чили** 102
- с черной фасолью 102
с красным перцем и кинзой 102
с кукурузой 102
- Яблочный соус с шалфеем** 132
- с грушей и корицей 132
с имбирем и гвоздичным перцем 132
с клюквой 133
с журагой 133
с розмарином и изюмом 132
с яблочным бренди и тимьяном 133

БЛАГОДАРНОСТИ

Огромное спасибо Джулии Брук, Джеки Колтон, Вэлу Макартуру и команде Quintet!

Питер, первый помощник шеф-повара, главный дежуратор и начальник посудомоечной машины, я с нежностью и благодарностью аплодирую твоей несрушимой преданности своему делу и бескрайней любви к соусам!

ФОТОГРАФИИ

Автором всех фотографий является Саймон Пэкс, за исключением стр. 9, 11, 13, 18, 21, 23, 30, 33, 41, 43, 61, 63, 70, 72, 97, 98, 111, 112, 121, 123, 129, 131, 145, 146, 151, 161, 162, 177, 181, 183, 188, 199, 201, 204, 215, 216, 223, 225, 231, 233, 243, 249, 251, 259, 267, 269, 277 и 279 © Stockphoto
Иллюстрации © iStockphoto за исключением стр. 40, 53, 54, 76, 157, 165, 193 и 229.

400



1000 СОУСОВ, ДИПОВ И ДРЕССИНГОВ —

это книга, которая непременно должна быть на полке каждого кулинара! Любое блюдо может обрести совершенно новый вкус, если правильно дополнить его соусом, необычным дипом или интересной заправкой. В нашей книге вы найдете сотни вариаций классических соусов, а также рецепты оригинальных соусов, которые придадут особую изюминку привычным блюдам. Песто из вяленых томатов или хумус с кумином, красный тайский карри или цитрусовый соус с ромом — здесь вы найдете тысячу способов внести ослепительное разнообразие в ваше повседневное меню!

1000 РЕЦЕПТОВ ОРИГИНАЛЬНЫХ СОУСОВ
И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ БЛЮДА К КАЖДОМУ ИЗ НИХ

ПРЕКРАСНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ

УДОБНАЯ ТАБЛИЦА ВЫБОРА СОУСА К ЛЮБОМУ
БЛЮДУ

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ
СОУСОВ, СОВЕТЫ ПО ИХ ПОДАЧЕ И ХРАНЕНИЮ



ЭКСМО

ISBN 978-5-699-68301-7



9 785699 683017 >