ДЖ. КЕНДЖИ
ЛОПЕС-АЛЬТ







THE FOOD LAB





ЛАБОРАТОРИЯ ЕДЫ

КАК НАУКА ПОМОГАЕТ ГОТОВИТЬ ЛУЧШЕ


THE
FOOD
LAB



Яйца, варившиеся от 0 до 12 минут с шагом в 30 секунд

THE FOOD LAB

Дж. КЕНДЖИ ЛОПЕС-АЛЬТ

фотографии сделаны автором

Перевод с английского Елены Кручининой

хлеб·соль

Москва
2021

ВЫДАННЫЕ АВАНСОМ ХВАЛЕБНЫЕ ОТЗЫВЫ О «ЛАБОРАТОРИИ ЕДЫ»:

«Кенджи написал невероятную книгу, которая поможет вам исследовать новые возможности приготовления вкуснейшей еды на вашей кухне».

– Аки Камодзава и Александр Тэлбот, блог *Ideas in food*

«*Лаборатория еды* – изобретательная, полная энтузиазма книга, доставляющая истинную радость, когда читаешь и готовишь по ней».

– Эйприл Блумфилд, шеф, ресторан *Spotted pig*, Нью-Йорк

«*Лаборатория еды* успешно (и непретенциозно) помогает читателю открывать мир науки о еде, не будучи занудной, как учебник или профессиональная литература».

– Марк Лэднер, шеф, ресторан *Del Posto*, Нью-Йорк

«Как только я в очередной раз воображу себя экспертом по ингредиенту, блюду или технике, меня тут же ставит на место досконально написанная книга Кенджи».

– Тони Мос, шеф/владелец ресторана *Craigie on Main*, Кембридж, Массачусетс

«Этот фолиант – необходимая вещь на кухне. Моя копия стоит на полке рядом с книгами Джулии Чайлд».

– Алекс Гуарнаскелли, шеф ресторана *Butter*, Нью-Йорк, и ведущий шоу *Alex's Day off* на канале *Food Network*

«Мы уже давно обращаемся к Кенджи за помощью, чтобы лучше разбираться в том, что делаем на кухне. Как выжать максимум из скороварки или добиться идеального бургера – его обширное исследование делает Кенджи незаменимой опорой. Эта книга сочетает в себе тщательный анализ с живым чувством юмора, поэтому мы всё время у него консультируемся!»

– Уайли Дюфрейн, шеф ресторана *Alder*, Нью-Йорк

Посвящается
Адри, которая любит меня, несмотря на бургеры;
Эду, Вики и всей команде Serious Eats за помощь в моей работе;
моему отцу, ученому;
моему дедушке, сумасшедшему профессору;
сестре, которая мне милей второй;
моей матери, которая предпочла бы доктора;
другой сестре также;
Дамплингу, Хэмбону и Юбе, лучшим дегустаторам,
о которых можно только мечтать;
и моей бабушке, которая предпочла бы банку Tostitos[1]

[1] Соус к чипсам. *Прим. ред.*





СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ ОБЪЕМА И ВЕСА 8
ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖЕФФРИ СТАЙНГАРТЕНА 11
ВВЕДЕНИЕ: БОТАНИК НА КУХНЕ 13
О ЧЕМ ЭТА КНИГА? 17
ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО НАУЧНОГО ПОДХОДА К КУХНЕ 21
ЧТО ТАКОЕ – ГОТОВИТЬ? 28
НЕОБХОДИМОЕ КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ 34
ОСНОВНЫЕ ЗАПАСЫ 74

1 **ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ и наука о завтраках** 83

2 **СУПЫ, РАГУ и наука о бульонах** 175

3 **СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ, КУРИЦА, РЫБА и наука о еде быстрого приготовления** 277

4 **БЛАНШИРОВАНИЕ, ОБЖАРИВАНИЕ, ТОМЛЕНИЕ, ГЛАЗИРОВАНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ и наука об овощах** 403

5 **ТЕФТЕЛИ, МЯСНОЙ ХЛЕБ, КОЛБАСКИ, БУРГЕРЫ и наука о фарше** 481

6 **КУРИЦА, ИНДЕЙКА, РЕБРЫШКИ и наука о запекании** 561

7 **ТОМАТНЫЙ СОУС, МАКАРОНЫ и наука о пасте** 669

8 **ЗЕЛЕНЬ, ЭМУЛЬСИИ и наука о салатах** 761

9 **КЛЯР, ПАНИРОВКА и наука о фритюре** 845

БЛАГОДАРНОСТИ 917
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 919

МЕРЫ ОБЪЕМА И ВЕСА

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: ОБЪЕМ И МАССА*

ИНГРЕДИЕНТ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	ВЕС
Жидкости на водной основе (включая воду, вино, молоко, пахту, йогурт и т. д.)		1 чашка = 16 столовых ложек	227 г
Яйца	Огромные (Джамбо) Очень крупные Крупные Средние Маленькие Очень маленькие		71 г 64 г 57 г 50 г 43 г 35 г
Мука	Универсальная Пироги/Сладкая выпечка Хлеб	1 чашка	142 г 128 г 156 г
Сахар	Песок Коричневый (светлый или темный) Пудра	1 чашка	184 г 198 г 128 г
Соль	Столовая Кошерная соль *Diamond Crystal* Кошерная соль *Morton*[1]	1 чайная ложка	7 г 3,5 г 5 г
Инстантные дрожжи		1 чайная ложка	3,5 г
Сливочное масло[2]		1 столовая ложка	14 г

[1] Примечание: В стандартных американских рецептах жидкости измерены в жидких унциях (объем), в то время как сухие ингредиенты измерены в обычных унциях (вес).

[2] Для удобства в переводе этой книги сливочное масло во многих рецептах округлено до 15 г на одну столовую ложку. *Прим. ред.*

ЭКВИВАЛЕНТЫ ОБЪЕМА

3 чайные ложки = 1 столовая ложка
2 столовые ложки = 30 мл
16 столовых ложек = 1 чашка (237 мл)
2 чашки = 475 мл
4 чашки = 950 мл
1 кварта = 950 мл
4 кварты = 3,8 л

ВЕС

В одной унции 28,35 г.

ТАБЛИЦА ВЕСА

Унции	Граммы
1	28
2	57
3	85
4	113
5	142
6	170
7	198
8 (½ фунта)	227
9	255
10	284
11	312
12	340
13	369
14	397
15	425
16 (1 фунт)	454
24 (1½ фунта)	680
32 (2 фунта)	907
35,3 (1 килограмм)	1000
40 (2½ фунта)	1124
48 (3 фунта)	1361
64 (4 фунта)	1814
80 (5 фунтов)	2268

ТЕМПЕРАТУРА

Для перевода из градусов Фаренгейта в градусы Цельсия: вычтите 32, разделите на 9 и умножьте на 5.

Для перевода из градусов Цельсия в градусы Фаренгейта: разделите на 5, умножьте на 9 и прибавьте 32.

ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУР

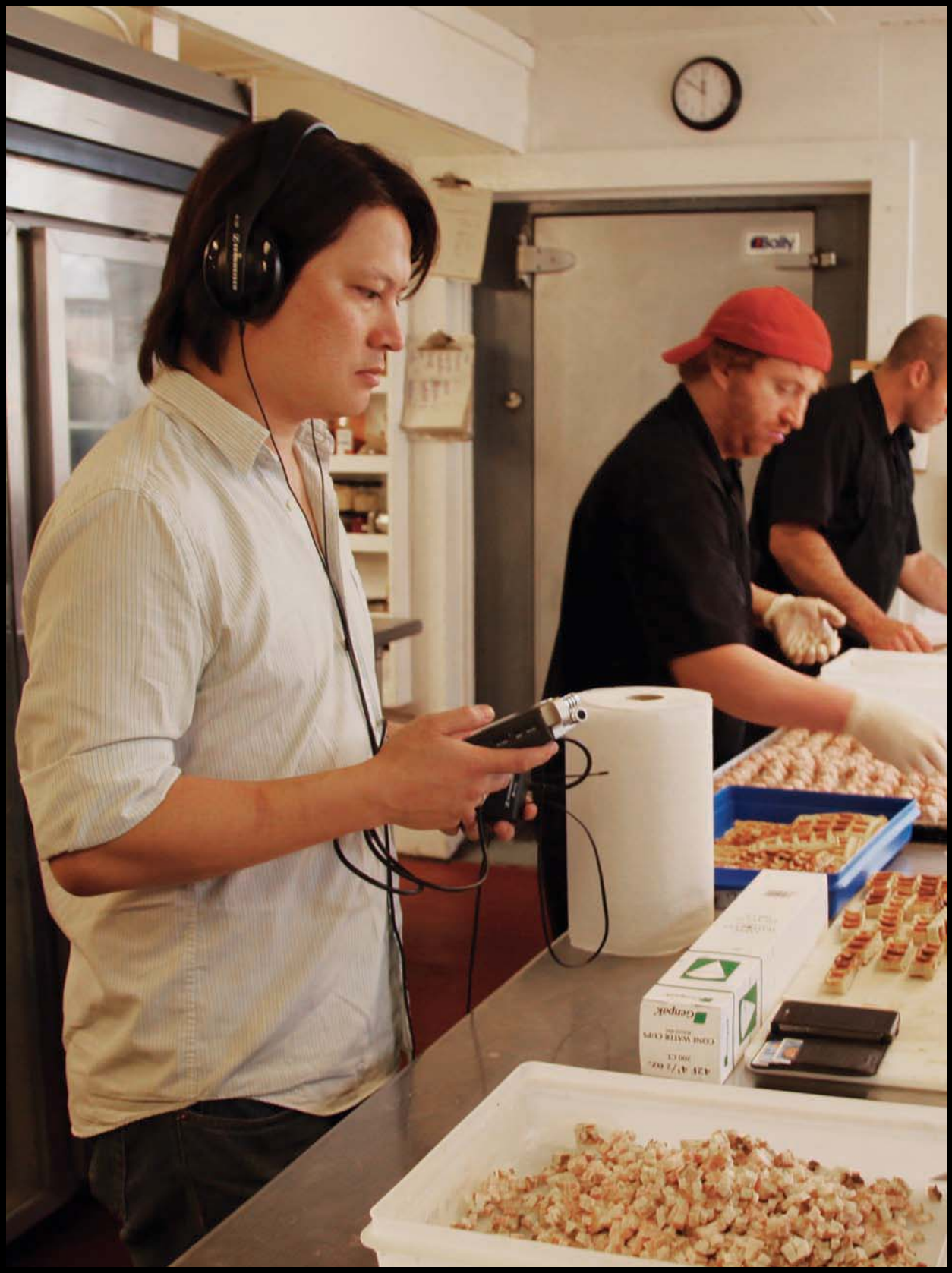
°F	°C
32 (точка замерзания воды)	0
110	43,3
120 (красное мясо «с кровью», rare)	48,9
130 (красное мясо слабой прожарки, medium rare)	54,4
140 (красное мясо средней прожарки, medium)	60
145 (очень сочная грудка мяса птицы)	62,8
150 (красное мясо почти полной прожарки, medium well)	65,6
155 (стандартная грудка мяса птицы средней прожарки)	68,3
160 (красное мясо полной прожарки, well done)	71,1
190 (перед закипанием)	87,8
200 (закипание, слабое кипение)	93,3
212 (кипение)	100
275	135
300	148,9
325	162,8
350	176,7
375	190,6
400	204,4
425	218,3
450	232,2
475	246,1
500	260
525	273,9
550 (максимальная температура духовки)	287,8

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давние поклонники Дж. Кенджи Лопес-Альта могут ликовать

Уже очень давно его дельные колонки о научном подходе к еде выходят на превосходном сайте www.seriouseats.com, мы их любим и готовим по ним. С этой книгой – точной и серьезной, остроумной и расслабленной – Кенджи присоединяется к блестящей плеяде мужчин и женщин, которые за прошедшие тридцать лет усовершенствовали древнее искусство – кормить себя – и затянули его за собой в научную эпоху. Происходящее внутри кубика льда или в сотейнике с рагу следует трем законам термодинамики и многим другим вот уже более сорока тысяч лет – или сколько времени, вы считаете, прошло с тех пор, как человек впервые занялся приготовлением пищи. Мы просто никогда об этом не знали. Кенджи стоит на плечах таких гигантов, как Акатц, Адрия, Арнольд, Блюменталь, Курти, Макги, Мирвольд, Рока, и всех, кто перенес царство чистого разума на кухню, где оно превратилось во что-то вкусное. У Кенджи свой путь. Степень Массачусетского технологического института и одиннадцать лет на ресторанных кухнях – на мой взгляд, две минимальные квалификации для человека, который намеривается приготовить лучший гамбургер или, к моему удивлению, лучше вскипятить воду в кастрюле. По рецептам Кенджи получается простая, вкусная домашняя еда. И хотя их несложно выполнить, они в высшей степени выверены, продуманы до мельчайших деталей и маниакально протестированы. Но книга Кенджи – это не рецепты. И я готов поспорить, что, прочтя даже десять страниц, вы уже станете лучше готовить.

Джеффри Стайнгартен





Я – ботаник, и горжусь этим

Мой дедушка был химиком, мой отец был микробиологом, а я был маленьким ботаником

Никогда не предполагалось, что я стану поваром. Просто спросите мою маму, она вам скажет. Доктор? Конечно. Адвокат? Ага – я умею спорить с лучшими из них. Ученый? Определенно. В четвертом классе нам дали задание: напишите книгу о вашем будущем. Я отчетливо помню свою будущую жизнь в представлении десятилетнего меня. Женился бы в двадцать четыре. В двадцать шесть у меня родился бы первый ребенок. Получил бы степень доктора в двадцать девять (как бы мне удалось ее получить, в то время как я пытался воспитывать ребенка, – этим вопросом я не задавался). В тридцать разработал бы лекарство от рака и получил бы Нобелевскую премию. Сделав свой вклад, я бы провел следующие сорок лет, исполняя обязанности президента Леголенда, наконец вышел бы на пенсию и умер в восемьдесят семь, оставив этот мир в гораздо лучшем виде, чем он был до меня.

Действительно, благородные мечты, и в старшей школе казалось, что всё идет по накатанной. Я преуспел в математике и науках (особенно плохо давался английский, надо сказать), проводил летние месяцы, играя музыку (лагерь камерной музыки, а не оркестровой, хоть за это большое спасибо!) или работая в биологических лабораториях. Изъявлял ли я когда-либо желание готовить? Не особо. В третьем классе я ходил в кулинарный кружок, где научился делать сахарный сироп и суп из топора. По субботам мой отец обучал меня искусству бутерброда с сыром и пастой из тунца. Он также преподал мне ценный урок: не стоит нарезать кусок замороженной говядины прямо из морозильника на стейки – незабываемый день, когда прозвучала фраза: «Кенджи, принеси молоток», и результат: кухонный пол, покрытый обломками ножа, и говядина, так и оставшаяся цельным куском.

Моими фирменными блюдами в старшей школе были неважный гуакамоле и идеально разогретые замороженные пироги с курицей. Один раз на кухне я превзошел себя: сделал то, что мне казалось весьма крутым – миндальные печенья тюиль, покрытые шоколадом и наполненные малиновым джемом. Будучи неизлечимым романтиком, я бился над ними в День святого Валентина для моей подружки, понимаете? А оказалось, ей не так уж нравились романтические ботаники, как я думал. Меня бросили в День святого Валентина, ее отец съел печенья, и начало моей кулинарной карьеры было поставлено на паузу.

Настало время образовываться дальше, и я поступил в Массачусетский технологический институт – храм науки, в котором ботаники собираются, чтобы поболтать преимущественно о герцах и байтах, а среднестатистический студент обходится полутора ботинками зимой (я снизил средний показатель).

На некоторое время я неплохо вписался, чувствовал себя комфортно в компании собратьев-умников, наслаждался пленительной субкультурой и учился больше, чем когда-либо (особенно много я узнавал о таких научных головоломках: сколько именно виски с колой надо выпить, чтобы похмелье помешало встать на лекцию в 11 часов утра). Но постепенно мрачная реальность начинала проясняться: я любил биологию и науку, но я *ненавидел* работать в биологических лабораториях. Всё это было так медленно, месяцы и месяцы экспериментов, а долгожданные результаты показывали, что вы ошибались всё это время – и не могли бы вы повторить эти тесты еще раз? Я стал нервным. Меня всё раздражало, и я поступил так, как всем героям во время кризиса следует поступать: я сбежал.

Да-да.

Тем летом я осознанно решил не браться за следующую работу в биологической лаборатории. Вот он я, в расцвете юности, растрачиваю ее на игру с пипетками и секвенсорами ДНК. Я поставил себе цель найти самую неакадемическую работу, какую только можно. Работа официанта казалась хорошим вариантом. Знакомиться с симпатичными девушками, есть вкусную еду, зависать с поварами и тусоваться каждую ночь, потому что на работу только к трем часам дня. В общем, подавленные мечты любого институтского юноши. Так вышло, что первый ресторан, в который я вошел – ужасное монгольское кафе-гриль на Гарвардской площади, – не нуждался в официантах, но отчаянно нуждался в *поварах*.*

Не колеблясь, я подписал контракт. И это оказалось для меня началом конца. Как у пациента с травмой головы внезапно кардинально меняется личность, что-то щелкнуло внутри меня, когда рука коснулась ножа на профессиональной кухне. Я больше не контролировал свою судьбу. С того дня, как я впервые надел эту нелепую бейсбольную кепку, эту футболку, которая неоспоримо определяла меня как Рыцаря Круглого Гриля (я не шучу), я был поваром. Мне было не важно, что я ничего не знаю о готовке и что моя работа в основном состояла в том, чтобы переворачивать спаржу кухонными щипцами. Тогда я осознал, что нашел то, чем буду заниматься до конца своей жизни.

Я был ненасытен. Проглатывал каждую кулинарную книгу, которая попадала мне в руки. Едем на пляж? Какое еще фрисби, я беру с собой Пепина. Друзья идут в кино? Останусь на кухне с зачитанной до дыр книгой о китайской еде. Я работал в ресторанах всё свободное от учебы время, компенсируя отсутствие опыта напором и усилием воли. К сожалению, из-за отсутствия кулинарного наставника (больше всего на эту роль подходил наш институтский повар, который снюхивал кокс с пианино лучше, чем нарезал картофель *турне*) приготовление еды для меня было бесконечной чередой вопросов, остававшихся без ответа.

Почему я должен варить макароны в огромном объеме воды? Почему картошка запекается гораздо дольше, чем варится? Почему мои панкейки никогда не получаются? А из чего на самом деле состоит разрыхлитель? В тот момент я заключил пакт с самим собой, что, как только окончу институт, больше никогда не буду делать то, что мне не нравится. Я потрачу свою жизнь на поиски ответов на эти вопросы, которые меня так завораживают. Тот факт, что повара зарабатывают очень мало денег и работают по сумасшедшему графику, что я, может быть, никогда больше не увижу в праздники моих друзей и семью, не удержал меня. Я нашел свое предназначение, и даже если это сделает меня нищебродом, будь я проклят, если не последую ему.

Моя мать не восприняла эту новость хорошо.

Конечно, я окончил институт (получив степень в области архитектуры в результате), продолжая трудиться неполный рабочий день в ресторанах. Я поднаторел в науке (к ней самой я никогда не терял интереса – только к практической биологии) и после окончания учебы начал работать на лучших шеф-поваров в Бостоне, но для моей мамы повар – просто повар, и ничего более. Аккуратно сервировать идеально пассерованное филе полосатого окуня с симпатичными маленькими редисками-турне и икрой в соусе бер-блан – моя мама не видела разницы между этим действием и поджариванием котлет для бургеров. (По иронии судьбы, она вроде как была права – сейчас мне кажется, что поджаривать котлеты куда более увлекательно, чем еда во всех этих роскошных ресторанах.)

* Справедливости ради, «повар» – довольно щедрый термин. Вернее будет – обезьяна, орудующая лопаткой. *Прим. автора.*

* Нарезка турне – фигурная нарезка овощей. Традиционная форма – овал или бочонок с 3–5 гранями.

По крайней мере, – думал я про себя, – *пока буду работать в этих самых ресторанах, наконец узнаю ответы на давно интересующие меня вопросы.*

Разбежался.

В первый день на линии меня обучили традиционной технике двойного обжаривания картошки фри во фритюре: окунуть ее на несколько минут в масло при низкой температуре, а затем еще раз при высокой. Мой первый вопрос казался мне очевидным для любого свободомыслящего человека: если цель первой обжарки в том, чтобы картофель полностью приготовился (как все объясняли мне), не следует ли вместо этого сначала сварить картофель до полной готовности, а затем один раз обжарить?

Ответ шефа: «Эм… Вероятно, это возможно, но не нужно этого делать. Не задавайте столько вопросов, у меня нет времени, чтобы на них отвечать». И хотя это был резонный ответ, едва ли это была вершина научных убеждений или исследований, на которые я надеялся. Честно говоря, с работой и расписанием профессионального повара у меня было даже *меньше* времени, чтобы искать ответы на кулинарные вопросы, которые теперь стали накапливаться, как заказы в напряженный субботний вечер.



photo credit: Robyn lee

Итак, после восьми лет работы в ресторанах я решил изменить направление: может быть, разработка рецептов и публикации помогут мне найти ответы. Только после смены деятельности мое любопытство наконец стало удовлетворяться. В качестве тестирующего повара и редактора в журнале *Cook's Illustrated* я не только получил возможность находить ответы на свои вопросы, но мне еще и платили за это! Это была работа, которая наконец объединила три из моих четырех страстей: дегустация отличной еды, научный подход к знаниям и процесс приготовления пищи (четвертый пункт – моя жена), и это был воистину раскрепощающий опыт. Я обнаружил, что часто даже в лучших ресторанах мира нас учат традиционным методам, основанным на кулинарных знаниях, которые не только устарели, но и иногда в корне ошибочны.

Затем мы с с женой вернулись в Нью-Йорк, и я нашел работу еще лучше, чем в *Cook's Illustrated*. Я стал главным креативным директором сайта *Serious Eats* (www.seriouseats.com) и автором его популярной колонки *The Food Lab*. Наконец я был свободным на 100% и мог делать именно то, что хотел делать, исследовать вопросы, которые хотел исследовать, тестировать то, что хотел тестировать, и готовить еду, которую хотел готовить. А самое лучшее? Я делал это для сообщества любителей еды, настолько же страстно и вдумчиво относящихся к тому, что они кладут себе в рот, как и я.

Конечно, я много чем занимаюсь, тестирование и написание рецептов – лишь малая часть. Вставляю запятые, подбираю слова, болтаю в интернете о такой-то пицце или таком-то гамбургере, держу лицо на эпизодических раздражающих деловых встречах или фуди-мероприятиях, где все трещат. Черт возьми, оказывается, я даже время от времени пишу книгу. Но в конце концов я повар, и именно им я всегда и хотел быть.

О чем эта книга?

Около двадцати лет назад знаменитый ученый в гастрономической области, автор и мой личный герой Гарольд Макги сделал простое заявление: вопреки распространенному мнению обжарка мяса перед запеканием не «запечатывает соки»*. Понимаете, заявить такое повару – всё равно что сказать физику, что камни падают вверх, или итальянцу, что пицца была изобретена в Исландии. В середине девятнадцатого века немецкий гастроученый Юстус фон Либих первым выдвинул теорию, что обжарка мяса при очень высокой температуре прижигает его поверхность и создает влагонепроницаемый барьер, и с тех самых пор это воспринималось как кулинарный факт. Следующие полтора века это великое открытие охватило умы всемирно известных шефов (в том числе и Огюста Эскофье, отца французской кухни), теория переходила от наставника к ученику и от автора кулинарной книги – к домашнему повару.

Можно подумать, что Макги, чтобы противостоять таким убеждениям, использовал самый мощный компьютер в мире или как минимум сканирующий сверхмикроскоп ради доказательств своего утверждения, правда? Не-а. Всё было очень просто: нужно было просто приглядеться к куску мяса. Он заметил, что после обжарки стейка с одной стороны, переворачивания и обжарки с другой – внутренний мясной сок протискивался наружу: сверху, с той самой стороны, которая, по идее, должна была теперь не пропускать влагу!

Любой человек, когда-либо готовивший стейк, мог заметить этот факт, который заставил заведующих ресторанов полностью пересмотреть их методы приготовления. Действительно, сейчас многие элитные рестораны сначала держат стейки в вакуумных пакетах в водяной бане при низкой температуре и только затем обжаривают, чтобы усилить вкус. В результате стейки получаются намного сочнее и нежнее тех, которые мир ел до того, как ошибочное утверждение фон Либиха было окончательно опровергнуто.

Вопрос: если развенчать теорию фон Либиха было такой простой задачей, почему для этого потребовалось почти сто пятьдесят лет? Ответ: приготовление еды всегда считалось ремеслом, а не наукой. Повара ресторана, как подмастерья, учатся и не подвергают сомнению технику их шефа. Домашние повара готовят по записям и рецептам своих матерей, бабушек или по кулинарным книгам – возможно, они подправляют их местами для соответствия современным вкусам, но никогда не оспаривают основ.

Только в последнее время повара наконец стали смелее и увереннее. Рестораны наслаждаются тем, что могут использовать науку о кулинарии, чтобы придумывать новые методы, результаты которых доставляют удовольствие и часто удивляют; таких мест становится всё больше, и они становятся лучшими в мире (например, чикагский *Alinea* или уже закрытый испанский *El Bulli*). Это показатель того, что люди в конце концов начинают видеть кулинарию такой, какая она есть в действительности: научной технологической задачей, в которой вводные данные – сырые ингредиенты и техника, а на выходе – восхитительные съедобные результаты.

Поймите меня правильно. Я не собираюсь вам доказывать, что пена – это путь в будущее, или чтобы яйца получились правильно, их нужно готовить в духовке, генерирующей пар и контролирующей давление. Я здесь не для того, чтобы протолкнуть какую-то новомодную, вычурную, сервированную пинцетом, деконструированную/реконструированную кухню. Вообще-то ровно наоборот.

* Макги был на самом деле не первым, кто разоблачил эту теорию, но это был первый раз, когда кто-либо воспринял это всерьез.

Моя задача проста: доказать вам, что даже самые несложные блюда – гамбургеры, картофельное пюре, запеченная брюссельская капуста, куриный суп, даже этот треклятый салат – могут быть настолько же увлекательными, интересными, легендарными и вкусными, как и сочиненные творения новомодных шефов. Вот вы когда-нибудь переставали восхищаться тем, что происходит внутри гамбургера, когда вы его готовите? Единовременная сложность и простота котлеты, которая сформирована из нарубленной мышечной массы из отборных частей невероятно многосложного животного, посолена и поперчена, поджарена на горячем металле, а затем уложена в мягкую подрумяненную булочку? Как вам? Хорошо, давайте я быстренько покажу вам, что имею в виду.

О ГАМБУРГЕРАХ

Гамбургеры начинаются с говяжьих котлет… Нет, давайте я начну раньше. Бургеры на самом деле сделаны из говяжьего фарша, который… Нет, извините, еще раньше. Гамбургеры сделаны из цельного куска говядины, который затем измельчается… Так, подождите, давайте начнем с самого *Начала*[1] и погрузимся глубже: гамбургеры начинаются с коров – животных с чрезвычайно сложной жизнью. Они различаются не только породой и тем, чем их кормят, но и тем, сколько у них физической нагрузки, где они живут, как и когда их убивают, пасутся ли они на траве всю жизнь, или их рацион состоит из зерна. Из них получают много отрубов мяса, которые различаются по вкусу в зависимости от того, какова доля жира, чем животное питалось, какую функцию выполняла часть тела животного, из которой вырезан этот отруб. Из специально отобранных кусков получается говяжий фарш с идеальным вкусом и правильным количеством жира.

А дальше осталось просто измельчить, сформировать котлету и приготовить, да?

Не спешите. Способ измельчения говядины может сильно повлиять на текстуру готовых бургеров. Думаете, вся измельченная говядина одинаковая? Подумайте еще раз. А как насчет соли? Вмешиваете ли вы ее в фарш, или вы солите котлеты снаружи? А как вы формуете котлеты? Лепите из говядины шар и сплющиваете его, считаете так лучше всего делать? И когда вы их готовите, что же заставляет эти котлеты надуваться в сферические шары, похожие на маленький бейсбольный мяч? Как только вы откроете глаза и увидите чудеса, которые происходят на кухне, начнете задумываться, что на самом деле творится с продуктами, пока вы их готовите, и вы обнаружите, что поток вопросов не иссякает, а ответы будут всё больше увлекать.

Ответы на вопросы о приготовлении бургеров не только помогут вам лучше приготовить бургеры: эти знания применимы во всевозможных ситуациях. Сначала обжариваем большую жирную котлету на несильно разогретой стороне гриля, а потом уже дожариваем на сильно разогретой, на выходе получается симпатичная котлета идеальной слабой прожарки (medium-rare), с поджаренной толстой корочкой. Угадайте, как лучше всего приготовить большой жирный стейк? Правильно: таким же способом, потому что белки и жир в стейке похожи на белки в котлете.

Всё еще не совсем понимаете, что я имею в виду? Не переживайте, мы ответим на эти и другие вопросы в свое время.

ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОБЕДЕ – НАУЧИТЬСЯ НЕ ОШИБАТЬСЯ

Вы когда-нибудь готовили по одному и тому же рецепту полдюжины раз, и всё получалось отлично, а на седьмой раз вдруг ничего не вышло? Например, мясной хлеб не удался, или тесто для пиццы не захотело подняться. Зачастую трудно понять, что именно пошло не так. Если на кухне вы энтузиаст, то вам нравится чуть-чуть менять рецепты там и сям, в зависимости от вашего желания или настроения. Это всё очень мило, и, к счастью, первые шесть раз

[1] Имеется в виду фильм К. Нолана «Начало». *Прим. ред.*

ваши изменения рецепта не повлияли на результат. Что же изменилось в седьмой раз? Может, виной лишняя ложка соли? Возможно, температура в комнате? Или закончилось оливковое масло и вместо него вы использовали рапсовое? Стационарный миксер сломался, и вы всё смешивали вручную?

Смысл в том, что от написанного рецепта можно отклониться разными способами, но только некоторые из нарушений заставят рецепт не сработать. Умение определить неотъемлемые части рецепта, которые отвечают за качественный результат готового блюда, и понять, какие части не так важны, – практический навык, который расширит ваши возможности на кухне, и мир никогда не будет прежним. Как только вы будете знать, *как* и *почему* рецепт работает, вы внезапно обнаружите, что освободились от оков рецептов. Вы можете менять их по своему усмотрению, будучи полностью уверенными, что результат будет успешным.

Возьмем, к примеру, рецепт итальянской колбасы. Следуя рецепту из этой книги, вы натираете свиную лопатку солью и приправами, даете мясу отдохнуть ночь, на следующий день делаете фарш и вымешиваете его. Теперь вы попробовали мою итальянскую колбасу и резонно считаете, что в ней слишком много фенхеля. Хорошо, в следующий раз используйте меньше фенхеля и больше майорана. Вы прочитали главу про колбасы и понимаете, что ключевые моменты в изготовлении колбасы идеальной текстуры – это взаимодействие мяса с солью и способ, которым вы смешивали измельченное мясо. Так что вы уверены, что изменение количества специй не помешает вам сделать вкуснейшую колбаску. В то же время вы знаете, что из-за соли мышечные белки денатурируют, что позволяет им соединяться. Именно это придает колбасе сочную текстуру, поэтому вы не можете себе позволить поступить так же, как с фенхелем, и уменьшить количество соли. Ну и вы знаете, что можно приготовить колбасу из индейки или ягненка, но нельзя менять количество жира, если вы хотите, чтобы она оставалась сочной.

Факт: бездумное повторение за вашими наставниками, даже когда они величайшие повара мира, парализует. Только понимание основных принципов, связанных с приготовлением, поможет вам стать свободными, как от рецептов, так и от слепого следования общепринятым житейским мудростям. Начали понимать, о чем речь? О свободе. Вот о чем.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Во многом формат блога идеально подходит для моего типа работы. Мне повезло, что я могу писать обо всем без соблюдения всяких норм, и взамен мои читатели отвечают мне, что думают, задают серьезные вопросы и предлагают мне следующие темы для разбора. Это общее дело, и я обязан своим блогерским успехом не только себе, но и моим читателям, и всегда поддерживающим меня, всегда веселым, невероятным коллегам, и другим блогерам-приятелям.

Однако возможности формата блога ограниченны. Он отлично подходит для коротких статей, для фотографий, но удобные таблицы? Схемы? Удобное расположение всего и вся, в котором легко разобраться? Длинные статьи? Что вы! Вот почему появилась эта книга. В ней результат не только полутора десятилетий приготовления всего и вся, изучения науки о повседневной еде, но и многолетнего обучения тому, как применить эту науку так, чтобы помочь домашним поварам готовить каждый день лучше и вкуснее.

Вы *не найдете* в этой книге претенциозных рецептов, требующих экзотических ингредиентов, или сложных техник, или химических компонентов, или какого-то специального оборудования, кроме, скажем, кухонного комбайна или кулера для пива. Также в книге нет десертов. Это просто не моя тема, и я решил, что, вместо того чтобы специально придумывать что-то, лучше честно признаюсь в том, что они мне неинтересны, в отличие от обычной еды. (Помните, да – я не делаю того, что не люблю делать.)

Что вы *найдете* здесь, так это тщательное исследование классических рецептов. Вы узнаете, почему корочка жареной курицы получается хрустящей, что происходит внутри картошки, когда вы ее разминаете, как разрыхлитель помогает панкейкам подняться. Еще вы поймете, почему во многих случаях (в большинстве?) традиционные методы приготовления на самом деле – *не* идеальный путь к желаемому результату. Зато есть много рецептов и инструкций, как достичь лучших результатов. (Знаете ли вы, что пасту можно наполовину приготовить в водопроводной воде комнатной температуры? Или что секрет идеальной картошки фри – уксус?)

Может быть, вам покажется, что я многовато говорю о своей жене и собаках и что я безумный поклонник и «Битлз», и каламбуров – остроумия самой грубой формы. Меня справедливо можно обвинить в частых *глубокомысленных* отсылках ко всем следующим темам: *Симпсоны*. Мультфильмы и фильмы 1980-х. *Звездные войны*. Британские комики. *Большой Лебовски*. *Макгивер*. В этих преступлениях я признаю себя виновным, но раскаиваться не собираюсь.

Иногда вы будете натыкаться на эксперимент, предназначенный для выполнения у вас дома. Все эксперименты можно проделать вместе с друзьями, а бóльшую часть можно и с детьми, так что удостоверьтесь, что у вас есть компания, если вы решитесь попробовать!

Некоторые из вас прочтут только рецепты, и в этом нет ничего неправильного. Вы мне всё равно нравитесь. Я очень старался написать их как можно четче и лаконичнее, и я гарантирую, что каждый рецепт получится, как обещано (если вы следуете инструкциям). Если что-то не получится, я хочу узнать об этом! Другие могут прочесть всю книгу и ничегошеньки из нее не приготовить. Вы, ребята, нравитесь мне даже больше, чем люди, прочитавшие только рецепты, ведь мне интереснее всего то, что происходит за кулисами, а вернее, под этой подрумяненной корочкой.

Если вы повар-книголюб, вам повезло. Начинать работать с этой книгой стоит с первой страницы и постепенно продвигаться к концу. Рецепты в последних главах основаны на простых научных принципах, обсуждавшихся в начальных главах. С другой стороны, если вам нравится пролистывать – скажем, картофельный салат не особенно вас интересует, а вот запеченная говядина еще как, – то и тут проблем не возникнет. Я старался сделать каждый урок самодостаточным, но при необходимости отсылал к предыдущим главам.

Хочу прояснить кое-что: *эта книга далеко не всеобъемлющая*. Почему я так принижаю свой труд? Так потому что вся суть науки в бесконечном поиске знаний. Неважно, сколько мы знаем о мире вокруг нас, мире внутри головки сыра или мире, втиснутом в яичную скорлупу: того, чего мы не знаем, всегда будет намного больше. Как только мы решим, что знаем все ответы, мы перестанем учиться, и я очень надеюсь, что со мной этого никогда не произойдет. Как говорит Сократ в книге Пола Джонсона: «Всё, что мы знаем, это то, что мы ничего не знаем».

Если нужно было бы придумать, каким трем правилам всем стоит следовать, чтобы сделать мир лучше, я выбрал бы эти: всё время бросать вызов, попробовать всё хотя бы один раз и не переживать – это всего лишь пицца.

ПОЧЕМУ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ МНЕ?

Когда я переписываюсь на онлайн-форумах или публикую посты в блоге со всякими смелыми заявлениями (например, что жарка в очень горячем масле на самом деле заставляет продукты поглощать *больше* жира, а не меньше – см. стр. 861), в ответ меня часто спрашивают одно и то же: «Да ну?», «С какой стати я должен вам доверять?», «Я так готовил, когда ты еще не родился, кто ты такой, чтоб заявлять, что есть способ лучше?»

Я мог бы отвечать так: это моя работа – изучать еду, тестировать ее и отвечать на вопросы о ней. Я окончил один из лучших технологических институтов страны. Восемь лет я провел за плитой в лучших ресторанах страны. Я редактировал рецепты и статьи на сайтах и в кулинарных журналах почти десять лет. Всё это довольно веские причины, чтобы верить моим словам, но правда в том, что *вы не должны доверять мне*.

Видите ли: «Просто доверься мне» – метод старых поваров. М. О.[1] мастера и подмастерья. Делайте, что я сказал, и делайте это немедленно, потому что я так сказал. Именно с таким мышлением мы и пытаемся тут бороться. Я *хочу*, чтобы вы были настроены скептически. Наука *основана* на скептицизме. К выводу, что именно Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот, Галилей пришел не потому, что слепо доверял всему, что говорили остальные. Он бросил вызов общепринятым научным знаниям, выдвинул новую гипотезу, описывающую окружающий мир, и протестировал ее. И только затем этот шикарный бородач попросил людей поверить в ересь, которую он нес. Конечно, за эти прегрешения Римская инквизиция приговорила его к домашнему аресту, под которым он и умер. (Будем надеяться, что это не произойдет ни с кем из вас, подающие надежды гастроученые.) И такая участь была ему уготовлена всего лишь за тривиальное описание строения солнечной системы. Мы-то здесь занимаемся серьезными вещами. Панкейки и мясной хлеб заслуживают *не меньшего* тщательнейшего изучения!

В общем: если вы, читая, столкнетесь с чем-то мной написанным, что покажется вам неправильным, недостаточно проверенным, недосконально объясненным, надеюсь, вы поймаете меня на слове. Проверьте сами. Выдвиньте свою гипотезу и проведите свой эксперимент. Вот что: просто сообщите мне по электронной почте, где я ошибся. Я буду признателен. Честно.

Первое правило науки: хотя мы всегда можем приблизиться к истине, окончательного ответа *никогда* не найти. Каждый день появляются новые открытия и эксперименты, которые могут перевернуть традиционные представления с ног на голову. Если в течение пяти лет никто не обнаружит ни одного ошибочного факта в этой книге, значит, люди недостаточно критически мыслят.

Но, может быть, некоторые из вас прямо сейчас задумываются, что такое *наука*? Это очень хороший вопрос, часто представления людей на эту тему ошибочны. Поговорим об этом немного.

[1] Modus operandi (лат. – образ действия). *Прим. ред.*

Принципы правильного научного подхода к кухне

Наука – это не длинные непонятные слова. Это не лабораторные халаты и защитные очки, и она *определенно* не для того, чтобы казаться умником. У науки не бывает конца – это всегда путь. Это метод, который поможет вам понять базовое устройство окружающего мира и использовать ваши новые знания для предсказания того, что произойдет в будущем. Научный метод основан на наблюдениях, их отслеживании, придумывании гипотез для их объяснения и затем проведении тестов, направленных на опровержение этих гипотез. Если, несмотря

на ваши большие, весьма искренние усилия, вам не удастся опровергнуть гипотезу, тогда можете с достаточной уверенностью сказать, что они верны. Вот – *наука.* Она может быть очень простой: например, наблюдение за тремя стаканами пива, которые вы выпили: самое холодное было самым вкусным, так что неплохо было бы охладить четвертое, прежде чем его пить. Она может быть сложной: например, определение гена, который ответственен за цвет глаз вашего ребенка – голубые или карие?

Большинство из нас практикуют научный подход каждый день, часто даже не зная об этом. Например, когда мы с женой только поженились, я начал замечать, что, кажется, есть корреляция между плохим настроением жены и моей склонностью оставлять поднятым сиденье унитаза. (Наблюдение.) Тогда я задумался: *возможно, если я буду опускать сиденье чаще, настроение жены и, следовательно, мое благополучие улучшатся.* (Гипотеза.) Несколько раз я опускал сиденье за собой и следил за реакцией жены. (Эксперимент.) Заметив улучшение ее настроения, я начал почти всегда опускать сиденье, только изредка оставляя его поднятым для подтверждения обоснованности моей гипотезы. Некоторые называли бы это просто хорошим поведением соседа по квартире / мужа. Я называю это наукой.

Хотите верьте, хотите нет, но, наверное, именно на кухне обычному человеку проще всего практиковать научный подход каждый день. У вас за плечами наверняка есть опыт проведения научных экспериментов. Вот пример: вы купили новый тостер с темным круглым переключателем, который поворачивается от одного до одиннадцати (если вдруг вам захочется, чтобы тост был на один оттенок темнее десятки), и вот вы заметили, что на шестерке тост выходит слишком темным, поэтому вы прокручиваете назад до четверки. Теперь тост слишком светлый. Основываясь на этих двух наблюдениях, вы выдвигаете гипотезу, что, возможно, пятерка – лучший уровень для вашего хлеба. Подумать только: теперь ваш тост и все последующие тосты получаются как надо.

Конечно, не самое новаторское открытие в истории науки, и приходится признать, что его *мало* где можно использовать (да, вы даже не можете гарантировать, что у вашего следующего тостера будет такая же шкала), но тем не менее – это наука, и в этом смысле она ничем не отличается от того, чем занимаются профессиональные ученые каждый день.

Ученые знают, что предвзятость может быть мощной силой в экспериментах. Зачастую ученые видят только то, что хотят увидеть, и получают ответы, которые ожидают получить, даже если они этого не осознают. Вы знаете историю об Умном Гансе, лошади, которая умела считать? В начале двадцатого века Ганс снискал славу тем, что был, по всей видимости, настолько смышленым, что понимал немецкий язык, считал, различал дни недели и музыкальные тона и даже читал по слогам. Его дрессировщик задавал ему вопросы, а Ганс отвечал ему, постукивая копытом. Например, на вопрос «Сколько будет восемь плюс двенадцать?» он двадцать раз ударял копытом. Лошадь была сенсацией, гастролировала по Германии и потрясала толпу своими невероятными способностями.

Совет Германской империи по образованию провел тщательное расследование и пришел к шокирующему выводу: всё это было мошенничеством. Оказывается, Ганс совсем не умел считать. В чем он *был* достаточно хорош, так это в интерпретации поведения и мимики своего дрессировщика. Ганс медленно ставил копыто на землю, наблюдая за напряженным лицом хозяина; когда он достукивал до правильного номера, хозяин расслаблялся, Ганс знал, что добрался до конца, и прекращал постукивать. Такой способностью, конечно, стоит восхищаться. Да, большинство моих семейных проблем было бы

решено, если бы я мог определить, напряжена или расслаблена моя жена. Но могла ли лошадь считать? Не-а.

Но что важно: *дрессировщик даже не осознавал своих действий*. Он думал, что у него удивительно умная лошадь. Вообще, лошадь настолько хорошо понимала выражения человеческих лиц, что, даже когда совершенно незнакомый человек задавал ей вопросы, она тоже отвечала правильно. Как члены совета наконец доказали, что так называемые способности Ганса были ненастоящими? Они разработали серию научных экспериментов. Самый простой из них заключался в том, что Гансу завязывали глаза или дрессировщик уходил из его поля зрения, прежде чем начать задавать вопросы. Как и ожидалось, тут-то удивительный интеллект лошади исчезал. Самые интересные вопросы, задаваемые дрессировщиком, были те, на которые он сам не знал ответа. Почему? Да потому, что если хозяин не знал ответа, то и Ганс не знал.

СМЫСЛ, конечно, в том, что, идет ли речь о смышленой лошади или о происходящем на вашей кухне, разработка успешного эксперимента – это устранение предвзятости экспериментатора (в данном случае вашей). Это не всегда легко сделать, но почти всегда возможно.

Давайте я расскажу вам об эксперименте, который я не так давно провел для демонстрации семи принципов успешной дегустации на кухне: устранить предвзятость, ввести контроль, изолировать переменные, быть организованным, проследить за уровнем вкусовой чувствительности, продегустировать и проанализировать.

ПРАВДА ЛИ ВОДА НАСТОЛЬКО ВАЖНА В НЬЮ-ЙОРКСКОЙ ПИЦЦЕ?

Подобно тому, как качки любят держаться вместе, а ботаники перемещаются стайками, люди, одержимые идеями, иногда до безумия (как я), жаждут знакомства с себе подобными с упорством, которое некоторые назвали бы одержимостью. Первый раз я узнал, что минеральный состав воды может влиять на свойства теста для хлеба, около десяти лет назад, когда прочел восхитительно безумный отрывок о римском хлебе из главы *Flat Out* в книге Джеффри Стайнгартена *It must have been something I ate* (*«Должно быть, я что-то не то съел»*):

> *В душе шампунь отказывается вспениваться. Это означает, что у римской воды высокое содержание минералов, что может хорошо сказаться на цвете и текстуре хлеба, но замедлит ферментацию и уплотнит тесто. Я дотягиваюсь до блокнота для записей под водой, такой был в «Спасателях Малибу», – незаменимый для записи неожиданного озарения, которое так часто случается в ванной. Мы должны проверить воду Рима.*

К сожалению, несмотря на его героические усилия, приспособить рецепты настоящей *пиццы бианки* и хлеба *Дженцано* для домашней кухни не удалось, проблема воды так и не была удовлетворительно решена.

Но восемь лет спустя я решил попробовать разобраться сам при содействии другого одержимого – Матье Паломбино, шефа и владельца нью-йоркского *Motorino*, который любезно вызвался помочь в моем маленьком эксперименте. Идея простая: минералы, растворенные в воде (в основном магний и кальций), помогают создавать более тесные связи белков в муке, образуя более прочную структуру клейковины – сети взаимосвязанных белков, которая делает тесто упругим и эластичным. Значит, чем выше содержание минералов в воде (измеряется в миллионых долях, сокр. мд или ppm), тем тесто более плотное и упругое. В теории звучит логично, и это легко доказуемо в лаборатории. Меня больше интересовал вопрос: достаточно ли сильный эффект у растворенных в воде минералов

(так называемая «общая минерализация», англ. «Total Dissolved Solids», буквально – общее количество растворенных частиц, сокр. TDS), чтобы разницу мог заметить обычный едок в реальной жизни?

Для ответа на этот вопрос я поручил Матье приготовить неаполитанскую пиццу с использованием воды с различным содержанием TDS, а для тестирования готового продукта привлек группу экспертов по пицце. Проблема в том, что реальный мир – он реальный, поэтому его очень трудно контролировать. В любых научных устремлениях стоит придерживаться ряда ключевых принципов, если вы хотите обеспечить точность и воспроизводимость ваших результатов – важные составляющие любого серьезного эксперимента.

Принцип успешной дегустации № 1: устранение предвзятости

Несмотря на все наши усилия, мы еще не изобрели устройство, которое эмпирически определяет, насколько именно вкусная корочка у пиццы, поэтому наш лучший вариант – прибегнуть к тому неточному анализу, на который способны наши рты. Люди печально известны своей неспособностью отделять эмоциональные реакции на продукты и продуктовые бренды от их фактических вкусовых качеств. Единственный способ устранить эту предвзятость – провести слепую двойную дегустацию, когда ни дегустаторы, ни люди, которые готовили и подавали еду, не знают, что стоит за каждым образцом.

Для этого сначала я набрал воды – пять разных сортов бутилированной воды с содержанием TDS в диапазоне от менее 10 ppm (максимально допустимого для «очищенной» воды) вплоть до 370 ppm (минеральная вода в самом верхнем отрезке шкалы TDS) и водопроводную воду. Я выбрал данные бренды, потому что они были в местном продуктовом:

- **Aquafina:** меньше чем 10 ppm
- **Dasani:** приблизительно 40 ppm
- **Водопроводная вода:** приблизительно 60 ppm
- **Rochetta:** 177 ppm
- **San Benedetto:** 252 ppm
- **Evian:** 370 ppm

Я перелил всю воду в чистые бутылки и просто пронумеровал их крышки, не забыв записать, какая цифра соответствует какой воде. Я оставил бутылки в *Motorino*, не пересекаясь с Матье, чтобы неосознанно не раскрыть никакой информации, как в истории с Гансом и его дрессировщиком, – таким образом Матье не мог узнать, с чем он будет работать.

Обычно я систематически игнорирую советы моей лучшей половины – аспирантки кафедры криптографии (это изучение шифрования, а не гробниц), но на этот раз я заткнулся и выслушал ее ради разнообразия. Она предложила еще один способ уменьшить влияние субъективных факторов, который, самое важное, мог позволить мне самому участвовать в дегустации: она – непредвзятая третья сторона – поменяет местами пронумерованные крышки на всех бутылках, записав, куда и какие крышки были перемещены.

Результат: три уровня шифрования, три разных ключа, каждый из которых бесполезен сам по себе. Ни я, ни моя жена, ни дегустаторы, ни наш талантливый шеф не знали, какая пицца была сделана из какой воды, и только после дегустации моя жена сообщила, как были перемещены крышки, Матье показал, в каком тесте какую использовал воду, а я сказал, какой номер соответствует какому бренду.

Принцип успешной дегустации № 2: введение контроля

Концепция контроля проста, но ее часто обходят стороной. Идея в том, что в дегустацию стоит включить хотя бы один образец, про который уже все известно. Так вы будете уверены,

что эксперимент прошел по плану и остальным результатам можно доверять. В случае двойного слепого эксперимента, подобного этому, нужно удвоить хотя бы один из исходных образцов. Если оба образца получились одинаково, то у вас есть весомое доказательство, что эксперимент прошел как надо.

В данном случае я удвоил количество воды *Evian* и воды из-под крана: всего получилось восемь образцов. Если дегустация пройдет правильно, а наши вкусовые рецепторы окажутся настолько хороши, как я надеюсь, пиццы, сделанные из одной и той же воды, должны быть оценены почти одинаково.

Принцип успешной дегустации № 3: знать, чего вы хотите (изолировать переменные)

В романе Дугласа Адамса *«Автостопом по галактике»* группа ученых сделала суперкомпьютер, который наконец мог ответить на Главный Вопрос: «В чем смысл Жизни, Вселенной и Всего такого». Главная ирония в том, что когда они наконец получили ответ: «Сорок два», то осознали, что никогда особо не понимали, в чем, собственно, был смысл их вопроса.

Это были очень недалекие ученые. Когда дело касается науки, всегда следуйте Правилу Номер Один: *будьте уверены в том вопросе, на который пытаетесь ответить*. Чем четче сформулирован вопрос, тем легче разработать эксперимент, чтобы найти ответ. Что касается пиццы – есть груда переменных, каждая из которых интересна по-своему. Но в данном случае меня интересовало только одно: как содержание минералов воды влияет на тесто? То есть, чтобы изолировать эту единственную переменную, я должен был гарантировать, что вся остальная груда переменных не будет меняться от образца к образцу. Легче сказать, чем сделать.

В реальной жизни, особенно во время приготовления еды, нужно тестировать и контролировать сумасшедшее количество переменных. Может, дрова в печи будут гореть сильнее для пиццы № 2, чем для пиццы № 1, повысив температуру на пару градусов. Или Матье придется подождать, пока пройдет официант с подносом, полным посудой, прежде чем он сможет поместить пиццу № 5 в духовку, увеличив на несколько секунд ее время в пути. В мире науки это неминуемая, неизбежная реальность. Однако можно надеяться, что эти крошечные изменения образцов в ходе эксперимента незначительно повлияют на результат, в отличие от переменной, которую мы на самом деле проверяем. Мы также можем сделать всё возможное, чтобы с каждым образцом обходились одинаково.

Я попросил Матье точно взвесить ингредиенты для каждой порции теста и проследить, чтобы время для замеса и температура при подъеме каждого куска теста были одинаковыми. В ресторане было принято, чтобы *пиццайоло* по очереди формовали, распределяли соус и выпекали пиццу, но в этот раз Матье совершенно всё делал сам от начала и до конца, обеспечивая выдержанность метода.

Помимо этих мер я также решил представить по два типа каждого образца: в виде готовой пиццы «Маргариты» и в виде простого диска теста, испеченного без добавок, так как по-разному распределенные топпинги могли бы внести дополнительные изменения.

Принцип успешной дегустации № 4: быть организованным

Кто может быть лучше для дегустации пиццы, чем главные знатоки пиццы Нью-Йорка Эд Левин и Адам Кубан? Кроме того, к нам присоединились Элейна Браун из команды *Serious Eats*, моя жена (в качестве награды за отличный совет) и благодаря прекрасному судьбоносному знакомству – Джеффри Стайнгартен собственной персоной, который, сам не зная того, открыл для меня мир пиццы (и, более того, мир

кулинарной журналистики). До приезда в ресторан я нарисовал таблицы для заполнения для моей группы экспертов. Каждую пиццу нужно было оценивать в четырех категориях, в каждой категории была шкала от одного до десяти:

- **Плотность теста:** нежное оно, как у пирога, или резиновое, как кожа?
- **Хрусткость теста:** корочка хрустящая или мягкая?
- **Подъем в духовке:** образовались крупные воздушные пузыри или пицца плоская и плотная?
- **Качество в целом:** вам нравится?

Первые пять дегустаторов (в том числе и я) прибыли ровно в четыре часа дня, шеф Матье уже ждал нас. Джеффри что-то не появлялся, хотя он и предупреждал меня о возможном опоздании из-за важной встречи. Эд позвонил его ассистенту. Оказывается, важная встреча была в кровати с Небесным Королем – собакой Джеффри, но не стоит волноваться: Джеффри уже накинул пиджак и спешно завязывает шнурки.

Между тем Матье сообщил нам, что он уронил половину первого образца на пол, а это означало, что в этой партии мы будем дегустировать только одну пиццу, а не две. Не стоит волноваться. Наверняка и Тесла в свое время уронил парочку катушек, да? Мои великолепно спланированные планы начали лететь в тартарары, но бокал бракетто и небольшая тарелка подрумяненной мелкой картошки, перемешанной с анчоусами и маслинами, помогла мне восстановить душевное равновесие.

Принцип успешной дегустации № 5: остерегайтесь вкусовой усталости

Как только прибыл мистер Стайнгартен, бодрый после дневного сна, я дал отмашку Матье. Через три минуты на столе появилась первая пятнистая, нежно-хрустящая красавица. Восемь пицц для шести человек – многовато для одного раза даже для таких легендарных едоков, как наша скромная группа экспертов, и шансы пицц, продегустированных последними, получить справедливую оценку были невелики. В идеале каждый дегустатор должен попробовать образцы в разном порядке. Тогда бы первый начинал с номера один, другой – с номера шесть, следующий – с номера три и т. д., делая игру более честной. Но, учитывая, что пиццу нужно было печь по одной, это было просто невозможно. Так что мы выбрали наилучший вариант из возможных: в каждой партии было по две пиццы, первую мы съедали сразу, а вторую оставляли до того момента, пока все восемь образцов не были на столе. Так мы могли потестировать их еще раз, чтобы удостовериться в правильности наших начальных утверждений, и могли попробовать все восемь одновременно.

Газированная вода и вино были предоставлены (последнее после долгих обсуждений), чтобы ополоснуть наши рты между дегустациями.

Принцип успешной дегустации № 6: вкус

Пробовать – это не есть. Меня часто спрашивают: «Как вы можете честно оценивать ресторан или говорить, что один продукт лучше другого? Разве это не зависит от того, насколько вы голодны в этот момент?» И действительно, настроение и аппетит могут оказать сильное влияние на уровень наслаждения определенной едой в разные моменты времени. Но цель аналитической дегустации – оценить качество еды, не обращая внимания на вашу инстинктивную реакцию, будь она хорошей или плохой. В случае с пиццей я начинаю с того, что от каждой беру по куску средней зажаренности, со средним количеством пузырьков, соуса и сыра. Затем я кусаю только кончик, отмечаю давление корочки на мои нижние зубы, чтобы измерить степень ее хрусткости. Дальше я отнимаю ломтик пиццы от своего рта, лишь

чуточку прикусывая – оцениваю степень усилия, которое требуется, чтобы тесто разорвалось. («В нашем случае пицца № 5 явно жестче остальных, – победоносно думал я про себя: никогда не следует разговаривать с товарищами по тестированию во время слепой дегустации, чтобы ваше мнение не повлияло на мнение остальных, – *это, безусловно, один из образцов с высоким содержанием минералов*».)

Я продвигаюсь аккуратно: каждый кусок ем медленно, от кончика до *cornicione* – поднявшейся корочки, ее я оцениваю отдельно. Особых поводов придраться не было ни к одной пицце, правда № 3 выглядела побледнее остальных: может, причина в воде с низким содержанием минералов? Может. Но если так, то почему она не более нежная? Видите, вы можете получить такие данные опытным путем, если вам удастся остаться объективными. Конечно, результаты дегустирования одной и той же пиццы на голодный или полный желудок будут разными, но можно свести всё к главным составным элементам, которые легче измерять по определенной шкале. Насколько пицца хрустящая, насколько подрумяненная, как жуется – вы получите более точную и полную картину пиццы, отдельную от вашего субъективного настроя и состояния духа.

Всё продегустировав, мы поблагодарили Матье за его невероятную пиццу (лучшую в городе, по моему мнению) и бесстрашно разошлись под покровом ночи счастливые и сытые.

Принцип успешной дегустации № 7: анализ

Когда тестирование проведено и все данные собраны, вы должны проанализировать их, чтобы максимально трезво оценить, какие факторы влияют на вашу переменную. В случае с пиццей это означало составление диаграммы: от самого низкого содержания минералов (что, предположительно, делало тесто менее упругим, более бледным, но мягче и нежнее) до самого высокого. Если теория была верна, должна была получиться четкая диаграмма линий хрусткости, жесткости и воздушности, поднимающихся и опускающихся по мере увеличения количества минералов в воде.

Выяснилось, что такой диаграммы не существует. Да, две партии пицц, сделанные на воде *Evian* (которая оказалась с самым высоким содержанием минералов), получились с самой хрустящей корочкой, но в целом не было достаточной динамики данных, чтобы сделать однозначное утверждение. И знаете что? Иногда – чаще всего – как бы тщательно вы ни контролировали эксперимент, он не дает результатов, на которые вы надеялись. Это не значит, что мы вообще не получили никаких результатов. На самом деле, когда я исследовал диаграмму еще раз, я заметил, что линия хрустящей корочки проходит очень близко от линии общего впечатления от пиццы: получалось, что наше удовольствие от пиццы напрямую связано с тем, насколько она хрустящая. Мы все хотим хрустящую, а не размякшую корочку.

Жизненно важное утверждение, знаю.

С другой стороны, мы можем теперь решительно утверждать, что небольшие различия, возникающие естественным образом во время приготовления хорошей пиццы, влияют на результат намного больше, чем разное содержание минералов в воде. Короче, отличная нью-йоркская пицца получается, безусловно, *не* благодаря использованию водопроводной воды города Нью-Йорка – хорошая новость для всего остального мира.

Что такое – готовить?

Я знаю, что вам уже не терпится начать готовить, но сначала ответьте на вопрос: что это такое, готовить?

Если вы моя жена, то ответ будет следующим: «Это то, что ты делаешь, когда у тебя появляется безумие в глазах». Хороший повар скажет, что это – жизнь. Моя мама сказала бы, что это повинность, а тетя моей жены – что культура, семья, традиции и любовь. И, да, приготовление еды совмещает в себе всё вышеперечисленное, но есть более практическая сторона вопроса: приготовление – это передача энергии. Речь идет о применении тепла для изменения структуры молекул, о применении химических реакций для изменения вкуса и текстуры, и о том, чтобы делать вкуснейшие вещи с помощью науки. И прежде чем мы можем начать разбираться в том, что происходит, когда мы жарим котлету для бургера, или что из инвентаря стоит купить на кухню, сначала нужно выучить одно *очень* важное правило, которое влияет на всё, что мы делаем на кухне, начиная с выбора кастрюль и сковородок. Вот оно: **тепло и температура – не одно и то же.**

Основополагающий принцип приготовления – это передача энергии от источника тепла вашей еде. Энергия вызывает физические изменения форм белков, жиров и углеводов, а также ускоряет темп химических реакций. Интересно то, что чаще всего эти физические и химические изменения необратимы. Как только форма белка была изменена с помощью энергии, вы не можете тут же вернуть всё назад и извлечь эту энергию. Словом, вы не можете сделать приготовленный стейк сырым.

Различие между теплом и температурой сбивает с толку больше, чем остальное на кухне, но понимание концепта обязательно: оно поможет вам стать более рациональным поваром. По опыту мы знаем, что температура – странная вещь. Почти все мы когда-нибудь разгуливали в шортах при температуре 15 °C и ощущали себя комфортно, но при этом, прыгая в 15-градусное озеро, чувствовали зубодробительный холод, верно? Почему только в одном из случаев нам холодно, хотя температура одинаковая? Позвольте мне попытаться объяснить.

Тепло – это энергия. Физика начальной школы учит нас, что абсолютно всё – воздух вокруг нас или металлические стенки духовки – состоит из молекул: крошечных частиц, которые быстро колеблются или, в случае жидкостей и газов, стремительно скачут случайным образом. Чем больше энергии добавляется к определенной системе молекул, тем быстрее они колеблются или скачут и тем быстрее переносят это движение на всё, к чему прикасаются, будь то колеблющиеся молекулы в металлической сковородке, передающие энергию в жарящийся сочный стейк рибай, или скачущие молекулы воздуха внутри духовки, передающие энергию в выпекающуюся хрустящую буханку хлеба.

Тепло можно переносить из одной системы в другую, обычно из более горячей – в более холодную. Поэтому, когда вы кладете стейк на горячую сковороду, чтобы приготовить его, на самом деле вы передаете энергию из системы горячей сковороды в систему стейка. Часть переданной энергии повышает температуру стейка, но бóльшая ее часть уходит на другие реакции: энергия требуется для испарения влаги, для химических реакций, которые отвечают за образование корочки, и т. д.

Температура – это система измерений, позволяющая нам определить, сколько энергии находится в конкретной системе. Температура системы зависит не только от общего количества энергии в этом теле, но и от двух других характеристик: плотности и теплоемкости.

Плотность – это мера того, сколько молекул вещества содержится в заданном объеме пространства. Чем плотнее среда, тем больше энергии она будет содержать при данной температуре. Как правило, металлы плотнее, чем жидкости, которые, в свою очередь, плотнее, чем воздух. Поэтому металлы, например при 15 °C, будут содержать больше энергии, чем жидкости при 15 °C, которые будут содержать больше энергии, чем воздух при 15 °C.

Теплоемкость – это количество энергии, которое требуется для повышения заданного количества вещества до определенной температуры. Например, требуется ровно одна калория энергии (да, калории – мера энергии!), чтобы повысить температуру одного грамма воды на один градус Цельсия. Поскольку теплоемкость воды выше, чем, к примеру, у железа или воздуха, такое же количество энергии увеличит температуру одного грамма железа почти в десять раз, а грамм воздуха – в четыре раза. Чем выше теплоемкость заданного вещества, тем больше энергии нужно для повышения температуры этого вещества на такое же количество градусов.

И наоборот, это означает, что при одинаковой массе и температуре вода будет содержать примерно в десять раз больше энергии, чем железо, и в четыре раза больше, чем воздух. Но при этом помните, что воздух значительно менее плотный, чем вода, значит, количество тепловой энергии, содержащейся в заданном объеме воздуха при заданной температуре, будет составлять лишь малую долю от количества энергии, содержащейся в таком же объеме воды при такой же температуре. Именно *поэтому* вы получите серьезный ожог, если опустите ладонь в кастрюлю с кипящей водой – 100 °C, но вы можете преспокойно засунуть руку в духовку, нагретую до 100 °C (см. «Эксперимент: температура против энергии в действии», стр. 33).

Запутались? Попробуем провести аналогию.

Представьте, что объект нагревается, как курятник с дюжиной потенциально буйных куриц. Температуру этой системы можно измерить, наблюдая, как быстро мечется каждая из них. В обычный день они могут прогуливаться, клевать, щипаться, гадить и вообще делать то, что делают курицы. Теперь давайте добавим немного энергии в уравнение: зальем их корм парой банок *Red Bull*. Как следует взбодренные курицы начинают бегать в два раза быстрее. Так как каждая отдельная особь двигается быстрее, температура системы повысилась, как и общее количество энергии в ней.

Предположим, что у нас есть еще один курятник такого же размера, но с удвоенным количеством особей, то есть и его плотность тоже увеличена вдвое. В два раза больше куриц потребуют в два раза больше *Red Bull*, чтобы быстрее передвигаться. Однако, хотя конечная температура будет той же (каждая курица двигается с той же скоростью, что и в первом случае), общее количество энергии внутри второго курятника вдвое больше, чем в первом. Итак, энергия и температура – не одно и то же.

А теперь поселим в третьем курятнике дюжину индеек. Они намного крупнее куриц, и на одну индюшку потребуется вдвое больше *Red Bull*, чтобы она смогла носиться так же быстро, как курица. В общем, теплоемкость индюшатника в два раза выше теплоемкости первого

* Ладно, умник. Да, при достаточно высокой температуре металл превратится в очень плотную жидкость, и да, для тех, кто еще умнее: ртуть – очень плотный металл, который даже при комнатной температуре остается жидким. Ну что, довольны? Отлично, поехали дальше.

курятника. Значит, дюжина куриц перемещается с определенной скоростью, с такой же скоростью бегает и дюжина индеек, но в последних будет в два раза больше энергии, чем в курицах.

Подведем итоги:

- При заданной температуре в более плотных веществах обычно содержится больше энергии, поэтому сковородки потяжелее будут готовить еду быстрее. (Соответственно, требуется больше энергии для повышения до определенной температуры более плотного вещества.)
- При заданной температуре вещества с высокой теплоемкостью будут содержать больше энергии. (Соответственно, чем выше теплоемкость вещества, тем больше энергии требуется, чтобы нагреть его до определенной температуры.)

В этой книге заметная часть рецептов требует приготовления продуктов при определенной температуре, потому что основной фактор, который определяет окончательную структуру и текстуру большинства продуктов, – это температура, до которой они нагреваются. Вот несколько главных температурных величин, которые то и дело будут возникать:

- **0 °C:** точка замерзания воды (или точка плавления льда);
- **52 °C:** стейк слабой прожарки (medium-rare). Большинство бактерий начинает умирать, но чтобы наверняка стерилизовать еду, может потребоваться не менее двух часов при этой температуре;
- **64 °C:** стейк почти полной прожарки (medium-well). Яичные желтки начинают держать форму, а белки уже непрозрачные, но еще желеобразные. Протеины в рыбе сжимаются до такой степени, что выделяется белый альбумин, из-за которого на рыбе, такой как лосось, появляется непривлекательный слой свернувшихся белков. Примерно после трех минут пребывания в этой температуре бактерий становится намного меньше: логарифм сокращения равен семи, то есть остается только одна бактерия из каждых десяти миллионов, которые изначально были там;
- **от 71° до 82 °C:** полностью прожаренный стейк (well-done). Протеины в яйцах полностью коагулируют (т. е. сворачиваются) (при этой температуре загустевают большинство заварных кремов или смесей на яичной основе). Теперь логарифм срабатывает за одну секунду;
- **100 °C:** точка кипения воды (или точка конденсации пара);
- **153 °C** и выше: в быстром темпе происходит реакция Майяра, благодаря которой появляются темно-коричневые вкуснейшие корочки у стейков или буханок хлеба. Чем выше температура, тем быстрее происходит реакция. Поскольку этот диапазон сильно выше точки кипения воды, корочки будут хрустящими и сухими.

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ И ПЕРЕДАЧИ ТЕПЛА

Теперь мы точно знаем, что такое энергия, так что следующий пласт информации для размышления: каким образом энергия переходит в еду.

Теплопроводность – прямая передача энергии из одного твердого тела в другое. То, что происходит, когда вы обжигаете руку, схватив горячую сковородку (подсказка: не надо так делать). Колеблющиеся молекулы одной поверхности атакуют почти неподвижные молекулы другой поверхности, тем самым передавая свою энергию. Это, безусловно, самый эффективный метод передачи тепла. Вот несколько примеров передачи тепла посредством проводимости:

- Обжаривать стейк
- Образование хрустящей корочки на нижней части пиццы
- Готовить яичницу-болтунью
- Образование полосок при обжаривании котлеты на гриле
- Пассеровать лук



Обжарка стейка – тепло через теплопроводность

Конвекция – это перенос тепла от одного твердого тела к другому через текучую субстанцию, то есть жидкость или газ. Это умеренно эффективный метод теплопроводимости, а его эффективность в приготовлении во многом зависит от того, каким образом жидкость двигается вокруг еды. Ее движение – это диффузия.

Как правило, чем быстрее воздух перемещается над заданной поверхностью, тем больше энергии он может передавать. Неподвижный воздух быстро отдаст свою энергию, а когда он подвижен, его запас энергии постоянно пополняется новым воздухом, циркулирующим над веществом, например над едой. Так, в конвекционных духовках есть вентиляторы, благодаря которым воздух внутри быстро перемещается и способствует более быстрому и равномерному приготовлению. Аналогичным образом перемешивание масла при обжаривании во фритюре поможет сделать корочку более хрустящей и подрумяненной.

Несколько примеров передачи тепла с помощью конвекции:

- Готовить спаржу на пару
- Варить пельмени в бульоне
- Жарить луковые кольца во фритюре
- Жарить в барбекю свиную лопатку
- Верх пиццы, запекающейся в духовке



Варящиеся пельмени – тепло через конвекцию

Излучение – это передача энергии через пространство с помощью электромагнитных волн. Не беспокойтесь, это не так страшно, как кажется. Тепловое излучение не требует проводящей среды. Это жар, который вы чувствуете, когда сидите рядом с огнем или держите руку над разогретой сковородкой. Солнечная энергия попадает на Землю через вакуум космоса. Без излучения нашей планете (да, и всей Вселенной) – конец!

Об энергии излучения следует помнить, что она затухает (то есть становится слабее) по закону обратных квадратов – энергия, полученная объектом от источника излучения энергии, обратно пропорциональна квадрату пройденного расстояния. Например, попробуйте подержать руку на расстоянии 30 см от огня,

а затем на расстоянии 60 см. Хотя вы только удвоили расстояние, жар будет чувствоваться примерно в четыре раза меньше.

Вот некоторые примеры теплообмена с помощью энергии излучения:

- Обжаривать свиную тушку на вертеле рядом с горячими углями
- Поджаривать чесночный хлеб в духовке под бесконтактным грилем
- Загорать на солнце
- Запекать маринованного лосося в духовке под бесконтактным грилем



Верх пиццы готовится с помощью излучения

В большинстве случаев в приготовлении в разной степени используются все три метода теплопередачи. Например, котлета на гриле для гамбургера. Решетка гриля нагревает котлету в местах контакта путем теплопроводности, быстро поджаривая ее в этих местах. Остальная нижняя часть готовится за счет излучения тепла от углей под ней. Положите кусочек сыра на котлету и закройте ненадолго крышку гриля – образуются конвекционные потоки, проносящие горячий воздух наверх от углей и над котлетой, заставляя сыр плавиться.



Котлета жарится на гриле с использованием всех трех видов передачи энергии

Вы могли заметить, что эти три типа теплопередачи нагревают только поверхность продуктов. Для того чтобы еда приготовилась внутри, наружный слой должен передать свое тепло следующему слою, и так далее, пока самый центр не начнет прогреваться. Поэтому большинство блюд снаружи сильнее приготовлены, чем в центре (есть всякие хитрости для минимизации разницы, которые мы еще успеем изучить).

Микроволны – последний стандартный метод передачи энергии, который мы используем в быту, и у них есть уникальная способность: нагревая еду, они могут проникать через поверхность еды внутрь. Так же как свет или тепловое излучение, микроволны – это форма электромагнитного излучения. Когда микроволны нацелены на объект с магнитно-заряженными частицами (например, на воде внутри продукта), эти частицы быстро передвигаются взад-вперед, создавая трение, которое, в свою очередь, создает тепло. Микроволны могут проходить через большинство твердых объектов на глубину не менее нескольких сантиметров или около того. Вот почему с помощью микроволн можно особенно быстро разогреть еду: вам не нужно ждать довольно медленной передачи энергии от поверхности к центру.

Уф! Уже хватит с научным уроком, да? Наберитесь терпения. Скоро станет гораздо веселее!

ЭКСПЕРИМЕНТ
Температура против энергии в действии

Различие между определением температуры и определением энергии тонкое, но чрезвычайно важное. Этот эксперимент продемонстрирует, как понимание разницы поможет вам в кулинарии.

Материалы

- 1 правильно откалиброванная духовка
- 1 работоспособный субъект с внешним сенсорным аппаратом в рабочем состоянии
- Один сотейник или кастрюля на 3 литра, наполненная водой
- 1 точный цифровой термометр

Процедура

Включите духовку на 95 °C и дайте ей разогреться. Теперь откройте дверцу духовки, протяните руку внутрь и держите там, пока не станет слишком горячо. Такой крепкий орешек, как вы, наверное, может продержаться как минимум 15 секунд, да? 30 секунд? Бесконечно?

Теперь поставьте кастрюлю с холодной водой на плиту и поместите в нее руку. Включите средне-большой огонь, пусть вода начнет нагреваться. Помешивайте ее рукой, пока она греется, но будьте осторожны: не прикасайтесь к дну кастрюли (оно будет нагреваться намного быстрее, чем вода). Стойте так, пока не станет слишком горячо, тогда уберите руку и измерьте температуру.

Результаты

Большинство людей могут продержать руку в духовке с температурой 95 °C как минимум 30 секунд, прежде чем станет невыносимо горячо. Но кастрюлю с водой больно трогать уже при 57 °C. Вода при температуре 82 °C настолько горячая, что может ошпарить, а если засунуть руку в 100-градусную (кипящую) воду, то у вас останутся волдыри и шрамы. Почему так?

Вода намного плотнее воздуха – в чашке воды во много раз больше молекул, чем в чашке с воздухом. Так что, несмотря на то что у воды более низкая температура, чем у воздуха в духовке, в горячей воде гораздо больше энергии, чем в горячем воздухе, и, следовательно, ваша рука нагревается намного быстрее. На самом деле у кипящей воды даже больше энергии, чем у воздуха в духовке при средней температуре для запекания, т.е. от 176 до 204 °C. На практике это означает, что продукты при варке готовятся быстрее, чем при запекании. Точно так же продукты, запеченные во влажной среде, готовятся быстрее, чем в сухой.

Необходимое кухонное оборудование

Очень много попадается ерунды, когда пытаешься запастись необходимым для своей кухни. Вам действительно нужен этот нож стоимостью 300 долларов? Как часто вы собираетесь доставать эту центрифугу для сушки салата? И какой именно из этих приборов, которые рекламируют по телевизору, действительно может заменить всё остальное на кухне? (Подсказка: ни один из них.) Проблема в том, что большинство людей, которые советуют вам что-нибудь приобрести, обычно сами это и продают. И кому можно доверять? Итак, эта глава без ерунды, просто четкое руководство: что вам *действительно* нужно на кухне, а что просто лишнее.

Есть тут поклонники Эдди Иззарда в аудитории? Цитирую его слова: «Национальная стрелковая ассоциация говорит, что не оружие убивает людей: люди убивают людей. Но я думаю, что оружие им в этом помогает. Если бы вы стояли здесь и крикнули "BANG", не думаю, что вы бы убили много людей». Смешная шутка. Но как это связано с приготовлением еды?

Помню, как я начинал работать в ресторанах. Среди прочих задач мне нужно было уварить пару литров густых сливок примерно вдвое. Я брал большую тяжелую кастрюлю с алюминиевым дном, вливал сливки и уваривал их на самом маленьком огне, чтобы не появлялось ни малейших пузырьков. Я делал так каждое утро, тратил на это не меньше двух часов, ну и что, мне было чем себя занять: я чистил картошку, овсяный корень, морковку (эх, жизнь молодая). И вдруг однажды утром кастрюля, в которой я обычно готовил, оказалась занята. Я не стал ждать, пока она освободится, и просто схватил с полки другую, со стенками потоньше, налил в нее сливки и нагрел, как обычно.

В результате я остался с кастрюлей, полной жирных, расслоившихся сливок и с уязвленным самолюбием соответственно (оно с тех пор выправилось, а вот сливки не подлежали восстановлению). Опорожнив кастрюлю в раковину, на дне я обнаружил засохший полуторасантиметровый коричневый слой. Причина? Моя кастрюля была слишком тонкой, и ее теплопроводность была слишком низкой. Вместо того чтобы распределять тепло равномерно по дну всего сотейника, оно концентрировалось непосредственно над пламенем. В этих местах дно перегрелось, из-за чего прямо над ними белки в сливках свернулись, прилипли друг к другу (и к кастрюле) и в итоге сгорели. Без эмульгирующего эффекта белков жир в сливках отделился и превратился в отдельный жирный желтый слой. Фу.

Конечно, виновата была кастрюля, а не я? Да, но не совсем. Есть выражение: «Плохой повар винит свои инструменты», и это правда: плохое блюдо редко бывает таким, потому что кастрюля слишком тонкая или блендер сломан. Но мне кажется, это выражение часто неправильно истолковывают. Никто не говорит, что хороший повар должен уметь готовить любое блюдо независимо от качества своего оборудования. Уварить сливки без тяжелой кастрюли с хорошей теплопроводностью или без достаточно маленького огня почти невозможно, независимо от того, насколько хороший вы повар. Не тонкие кастрюли сжигают сливки – люди сжигают сливки. Но я думаю, что кастрюли им в этом помогают.

В действительности плохая еда часто такая, потому что повар решил попробовать приготовить что-то без подходящих инструментов. Конечно, это просто более мудреный способ сказать: «Не делайте глупостей». И это хороший совет для всех сфер жизни, независимо от того, идет речь о гомогенизированных эмульсиях молочного жира, воде, фосфолипидах, белках молока или нет.

Я всё веду к тому, что оборудование, которым вы закупаетесь на кухню, так же важно,

как и выбираемые вами ингредиенты и методы приготовления. Приготовление вкусной еды держится на трех китах: хороших ингредиентах, хорошей технике и хорошем оборудовании.

КАСТРЮЛИ И СКОВОРОДЫ

Теперь, когда мы всё знаем о теплопроводности, давайте поговорим об инструментах, которые используем для передачи тепла от источника (вашей плиты или духовки) вашей еде. Я имею в виду кастрюли и сковородки. Нам доступно впечатляющее разнообразие размеров и типов, предназначенных для самых разных целей, узкоспециальные (представьте латку – продолговатую низкую форму для тушения рыбы – или высокую узкую кастрюлю для спаржи), и гораздо более универсальные. Если вы случайно не каждый день тушите рыбу и варите спаржу, то универсальный тип вам подойдет.

Материалы

Если говорить о том, как проявляют себя разные материи, из которых сделана сковорода, существенны два пункта: способность равномерно распределять тепло по всей поверхности (ее теплопроводность) и способность сохранять тепло и эффективно передавать его в еду (ее теплоемкость и плотность).

Вот несколько базовых металлов и их свойства:

Нержавеющая сталь очень проста в использовании – как следует из ее названия, она не заржавеет и не поцарапается, как бы неаккуратно вы с ней ни обращались. Но у нее также очень плохая теплопроводность. Это значит, что тепло передается через нее не быстро. На сковородках из нержавеющей стали обычно появляются горячие и холодные зоны, соответствующие тому, где конкретно проходит жар от конфорки. Это может привести к неравномерному приготовлению еды, вследствие чего, например, омлет может подгореть в одних местах и остаться сырым в других.

Как оценить эффективность распределения тепла в сковороде? Проще всего насыпать на дно тонкий равномерный слой сахара, затем нагреть на конфорке. Узор, который образует растапливаемый сахар, показывает горячие и холодные зоны. Качественная сковородка растопит сахар очень равномерно.

Алюминий – его теплопроводность гораздо лучше – одна из лучших. Еще он очень недорогой. Тогда почему не все сковородки сделаны из алюминия, спросите вы? Тут есть две проблемы. У него низкая плотность, то есть, несмотря на его высокую теплоемкость, чтобы сохранить приемлемое количество тепла, нужна неподъемная сковорода невероятной толщины. Кроме того, на нем остаются следы и царапины, если он подвергается воздействию кислых ингредиентов: вина, лимонного сока, помидоров и т. д.

Анодированный алюминий – алюминий с покрытием, похожим на керамическое, умеренно антипригарное и устойчивое к кислоте. Это идеальный металл для приготовления еды, не требующей особо высокого уровня тепла. Не стоит обжаривать стейк в анодированной алюминиевой сковородке, но нет ничего лучше для приготовления омлета.

Медь – у нее теплопроводность еще больше, чем у алюминия, достаточный уровень плотности и большая теплоемкость. Но медь очень дорогая. Я очень хочу красивый набор медной посуды. Также хотелось бы иметь пожизненную поставку сыра стилтон и яхту с контактным зоопарком на борту. Не похоже, что мне это грозит. Если вы можете позволить себе набор медных кастрюль, вы намного богаче, чем я. Остальные, давайте продолжим.

Ламинированные, или трехслойные, сковороды предлагают лучшее от обоих миров. Как правило, они состоят из двух слоев нержавеющей стали, между которыми зажат слой алюминия. У них высокая плотность, как у посуды из нержавейки, и высокая теплопроводность благодаря алюминию, так что их выбирает большинство домашних поваров (в том числе и я!).

Раньше трудно было рекомендовать **сковороды с антипригарным покрытием**. Их покрытия отслаивались или выделяли вредные испарения при слишком сильном нагревании, не очень-то хотелось на них готовить. Сейчас они прочнее и гораздо безопаснее. Советую иметь хотя бы одну качественную сковороду с антипригарным покрытием для приготовления яиц.

Тема **чугунной посуды** настолько противоречива, что придется углубиться в нее. Будучи гордым владельцем щенка по имени Хэмбоун и действительно хорошей чугунной посуды, я обнаружил, что они очень похожи во многих отношениях. С ними не требуется много усилий или много терпения, только очень много лояльности. Главное их различие в том, что в обмен на мои инвестиции чугунная посуда выдает мне жареную курицу с золотисто-коричневой корочкой, шипящий бекон, кукурузный хлеб, яблочные пироги, как следует обожженный хэш, идеально поджаренные стейки, воздушную пиццу и хрустящие дамплинги. Хэмбоун же в ответ в основном лижет, жует и много гадит. Судите сами.

Что касается сохранения тепла, ничто не сравнится с хорошей чугунной сковородой. Ее теплоемкость ниже, чем у алюминия, но из-за очень высокой плотности сковородка такой же толщины удерживает тепло примерно в два раза лучше. Особенно важно: сковорода не остывает, когда вы добавляете в нее еду. В то время как температура тонкой алюминиевой сковородки может упасть на целых 150 градусов, если положить на нее стейк рибай весом 230 грамм, температура чугунной почти не изменится, обеспечивая более толстую, хрустящую, равномерно обжаренную корочку. И при жарке курицы можно использовать меньше масла: тепло, удерживаемое чугуном, быстро снова нагреет масло, охлажденное добавленной в него курицей.

Чугун можно использовать в духовке, значит, томить и печь в нем так же удобно, как жарить и обжаривать. Кукурузный хлеб выходит с красивой золотисто-коричневой корочкой, и низ пирогов с влажной начинкой получается невероятно хрустящим. Даже когда температура в вашей духовке колеблется (как бывает в большинстве духовок с термостатным регулированием), его способность удерживать тепло позволит поддерживать почти постоянную температуру внутри самого чугуна.

А долговечность! Чугунная посуда – одна из немногих вещей на вашей кухне, которая чем старше, тем лучше. Некоторые из самых лучших сковородок передаются из поколения в поколение, а их многократно использованные поверхности остаются такими же гладкими и антипригарными, как и тефлоновые сковороды, только в них нет токсичных химикатов. И поскольку чугунная посуда отливается целиком, в ней нет никаких сварных швов или даже винтиков, которые могли бы износиться.

Конечно, есть у чугуна и несколько недостатков:

- **Пока не образуется масляная пленка, еда будет пригорать.** Это касается даже продающихся сейчас «предварительно прокаленных» сковородок, у которых пленка в лучшем случае довольно тонкая. При каждодневном использовании чугунная сковорода отлично прокалится маслом за несколько недель (для меня определяющий фактор – яйца перестают пригорать). При менее частом использовании этот процесс может занять пару месяцев. Долго, но представьте себе, как вы будете гордиться (это как приучить щенка к лотку), когда первое непригоревшее яйцо волшебным образом соскользнет вам в тарелку.
- **Он нагревается неравномерно.** Вопреки распространенному мнению у железа плохая теплопроводность: тепло не отходит далеко от своего источника. Использование 30-сантиметровой чугунной сковородки на 8-сантиметровой конфорке – тщетное занятие: края

сковородки не нагреются никогда. Чтобы успешно нагреть чугунную сковороду, нужна конфорка, равная ее диаметру, и достаточно времени для равномерного распределения тепла. Или же можно предварительно разогреть чугунную посуду в горячей духовке перед тем, как ставить ее на плиту. (Не забудьте воспользоваться прихваткой или кухонным полотенцем!)

- **Он может ржаветь.** Хотя достаточное прокаливание маслом должно это предотвратить, небрежность (например, если скрести сковороду или не до конца высушивать, перед тем как убирать) может привести к появлению ржавчины.
- **Вы не можете готовить в нем продукты с высоким содержанием кислот.** У них появится металлический привкус и тусклый оттенок из-за того, что они впитают вкус и цвет железа. Стало быть, пока не образуется достаточный масляный слой, не может быть и речи даже о простых винных соусах, так же как и о приготовлении таких кислых продуктов, как помидоры.
- **Он тяжелый.** Без этого никак. Именно благодаря плотности материала чугун настолько хорош в сохранении большого количества тепловой энергии в небольшом объеме. Такие инновации, как вторая ручка у сковороды, немного помогают делу, но у поваров небольшого размера, скорее всего, с трудом будет получаться встряхивать сковороду или переливать соус из чугунной кастрюли.
- **Требуется специальная чистка.** Поскольку кулинарные свойства чугунной посуды зависят от того, насколько хорошо она прокалена маслом, нужно с осторожностью ее мыть, чтобы случайно не снять слой масляного покрытия, иначе вам придется начинать с нуля.

Несмотря на всё сказанное, прокаливать, ухаживать и хранить чугунную посуду совсем несложно.

КАК ПРОКАЛИВАТЬ ЧУГУН И КАК ЗА НИМ УХАЖИВАТЬ

Предварительное прокаливание маслом

Сначала у вашей чугунной сковороды поверхность либо матового металлического оттенка (она не прокалена), либо черная и гладкая (она предварительно прокалена). Кроме того, если вы не купили семидесятипятилетнюю сковороду на гаражной распродаже, ее покрытие будет напоминать мелкий гравий, как тут:



Раньше чугун полировали, а теперь – нет, поэтому у современного чугуна остается бугристая текстура после отливки. Я сравнивал свою блестящую, идеально гладкую сковороду фирмы *Griswold* 1930-х гг. (приобретенную на блошином рынке) с десятилетней сковородой фирмы *Lodge* (я купил новую и прокалил сам) – у первой всё-таки есть некоторые преимущества, но и новая нормально справляется.

В общем, секрет – в правильном прокаливании. Как это работает?

Если рассматривать поверхность чугунной сковороды под микроскопом, можно увидеть много крошечных пор, трещин и неровностей. Когда готовишь еду в сковороде, она может просочиться в эти трещины и из-за этого пригореть. Мало того, белки при контакте с металлом даже образуют с ним химическую связь. У вас

когда-нибудь распадался кусок рыбы, когда вы пытались его перевернуть, решив, что он пристал к сковороде? Так вот именно это он *и сделал*.

Чтобы это предотвратить, нужно заполнить маленькие поры и создать защитный слой на дне сковороды, чтобы препятствовать ее контакту с белками. Поприветствуем жир.

Когда жир нагревается в присутствии металла и кислорода, он полимеризуется. Или, проще говоря, он образует твердую, похожую на пластик субстанцию, которая покрывает дно сковородки. Чем чаще масло прокаливается в сковороде, тем толще становится слой, и тем лучше антипригарные свойства сковороды.

Вот как создать начальный масляный слой:

- Почистите сковороду: насыпьте в нее ½ чашки нейодированной соли и протрите бумажным полотенцем. Это позволит вычистить пыль и грязь, которые там накопились. Затем тщательно промойте ее горячей водой с мылом и тщательно высушите. Если у вашей духовки есть функция самоочистки, запустите ее со сковородой внутри – это очистит даже самые старые наслоения, и у вас будет оголенная, готовая к прокаливанию сковорода.
- Смажьте маслом сковороду со всех сторон, в том числе ручку и нижнюю часть, бумажным полотенцем, смоченным в жире, который состоит из ненасыщенных кислот – например, в кукурузном, рапсовом или растительном масле. Ненасыщенные жирные кислоты лучше вступают в реакции, чем насыщенные (которые содержатся, например, в кулинарном жире, сале и других животных жирах), то есть лучше полимеризуются. Идея, что жир бекона или сало лучше создают жировое покрытие, – всего лишь старый миф, скорее всего, основанный на том, что эти жиры были очень дешевыми в период расцвета чугуна.
- Нагревайте сковороду в духовке при температуре 230 °C 30 минут (она будет дымить), или пока ее поверхность не станет заметно чернее, чем была изначально. В духовке сковорода будет нагреваться равномернее, чем на конфорке, благодаря чему базовый слой покрытия будет лучше.
- Покройте маслом и нагрейте сковороду еще три-четыре раза, пока она не станет черной, как смоль. Достаньте из духовки и поставьте на плиту остывать. Ваша сковорода теперь прокалена и готова к работе.

Пока покрытие как следует не нарастет, старайтесь не использовать слишком много средства для мытья и не готовьте соусы с кислотными ингредиентами, и то и другое может тормозить процесс.

Уход

Многие люди необъяснимо боятся ухаживать за чугуном. На самом деле, если слой покрытия достаточный, чугун очень выносливый. Его невозможно поцарапать металлическими приборами. Невозможно испортить средством для мытья (современные средства обходятся деликатно со всем, кроме жира). Для поддержания и уплотнения покрытия нужно только помнить о нескольких важных вещах:

- **Используйте посуду часто.** Основательный слой полимера должен медленно нарасти в череде очень тонких слоев. Стало быть, нужно готовить на сковороде как можно чаще, особенно когда жарите на масле. Избегайте приготовления жидких блюд, пока не будет достаточного слоя покрытия.
- **Чистите посуду сразу же после использования.** Отчистить загрязнения намного проще от горячей посуды, чем от остывшей. Если мыть чугунную сковороду, пока она еще горячая, скорее всего, потребуется всего лишь чуть-чуть моющего средства и губка.
- **Избегайте абразивных чистящих средств.** К ним относятся металлические губки и такие

средства, как *Comet* или *Bar Keepers Friend*. Более жесткая сторона обычной губки подходит для большинства задач. Я бываю особенно обеспокоенным на вечеринках, когда кто-нибудь из моих гостей из лучших побуждений решает помыть посуду после еды, слишком увлекается и отскребает верхний слой покрытия.

- **Тщательно просушивайте посуду и смазывайте ее маслом, перед тем как убрать.** После ополаскивания поставьте сковородку на конфорку и нагревайте, пока она не высохнет и не начнет немного дымить, затем промокните бумажное полотенце маслом и протрите всю внутреннюю поверхность. Снимите ее с огня и дайте остыть до комнатной температуры. Масло образует защитный барьер, предотвращающий контакт с влагой до следующего использования.



Тщательное натирание маслом предотвращает коррозию

В наихудшем случае

В общем, есть только два варианта плохого развития событий: образование накипи и ржавчины – и они оба не так уж страшны.

Образование накипи происходит, когда слишком часто нагреваешь сковороду, не добавляя достаточно масла. Если обычно покрытие сходит микроскопическими кусочками, то тут слой полимера отслаивается большими хлопьями. Я добился такого состояния сковороды, поставив ее в духовку и выполнив месячную норму циклов нагрева, ни разу не смазывая поверхность маслом. Этой проблемы легко избежать: смазывайте посуду после каждого использования и не перегревайте ее (например, если вы храните сковороду в духовке, не оставляйте ее там во время цикла очистки), но если это произошло, обратного пути нет, придется прокаливать маслом заново.

Ржавчина может появиться на чугунной сковороде, у которой слишком тонкий масляный слой и которую после мытья просто оставляют высыхать. Если проржавела еще не вся сковорода (в этом случае придется создавать слой заново), пятнышко ржавчины не повод для беспокойства. Промойте сковороду, прогрейте ее до сухого состояния и небольшого дыма и протрите маслом. После нескольких применений ржавое пятно покроется защитным масляным слоем.

Какую сковороду стоит купить?

Если вам посчастливилось увидеть чугунную сковороду начала двадцатого века на гаражной распродаже или блошином рынке за разумную цену (примерно за 50 долларов), хватайте ее немедленно. Иногда попадаются удачные предложения на *eBay* и подобных сайтах.

Я лично считаю нелепым платить 150 долларов или больше за старую чугунную посуду – столько просят некоторые продавцы, при этом новая прокаленная сковорода – 25-сантиметровая фирмы *Lodge* стоит всего 16,98 доллара, а покрытие у нее будет настолько же блестящим и антипригарным, если вложить в него немного времени и сил.

ГЛАВНОЕ: ВОСЕМЬ КАСТРЮЛЬ И СКОВОРОДОК, НЕОБХОДИМЫХ НА КАЖДОЙ КУХНЕ

Я по своей природе барахольщик. Обожаю скупать как можно больше кастрюль и сковородок, убеждая себя, что регулярно буду их использовать,

что это действительно не пустая трата денег. Но, честно говоря, единственная реальная ценность девяноста процентов моих сковородок – чисто эстетическая. Они играют роль выставленных на полке галстуков, которые я *никогда* не ношу.

Чаще всего я ловлю себя на том, что тянусь за одними и теми же восемью сковородками. Не могу придумать ни одного блюда, которое нельзя было бы приготовить на одной из них, или сочетая их, и с ними точно можно сделать любые рецепты из этой книги. Вот они, краеугольные камни любой хорошо укомплектованной кухни.

1. Трехслойная сковорода с прямыми стенками для тушения диаметром 30 см

Эта большая сковорода – настоящая рабочая лошадка на кухне. Она идеально подходит для быстрого поджаривания большого количества овощей или мяса. Запечь в ней целую курицу? Тогда эта сковородка для вас. Нужно обжарить свиную вырезку или запеченные говяжьи ребрышки? Нет проблем. Она также отлично подходит для тушения и уваривания соусов. К ней плотно прилегает крышка, и она пригодна для использования в духовке, значит, можно обжарить ребрышки, влить жидкость, накрыть и поставить томиться в духовку, а потом уварить соус на плите и подавать всё в той же сковородке.

Почему важен трехслойный состав? Нержавеющая сталь тяжелая и удерживает много тепла, но у нее слабая теплопроводность. Алюминий легкий (и сохраняет меньше тепла на единицу объема), но очень быстро отдает тепло. Соедините два металла, зажав слой алюминия посередине, и получится сковородка, которая сохраняет тепло для максимального зажаривания и равномерно распределяет его по всей поверхности, устраняя горячие и холодные участки.

Фирма *All-Clad* известна своей прекрасной трехслойной посудой, но она бывает непомерно дорогой. Я провел серию экспериментов: готовил одно и то же блюдо параллельно на сковородах разных фирм, и посуда бренда *Tockontina* – имитация *All-Clad* – справляется со всеми задачами почти так же хорошо, хотя стоит примерно в три раза меньше. Выбор прост.

2. Чугунная сковорода диаметром 25 см

Нельзя превзойти чугун в обжарке стейка или куриной грудки с кожей и на кости. На самом деле у меня целая коллекция чугунных сковородок всех размеров, я могу приготовить что угодно, хоть яичницу из одного яйца и подать ее прямо в крошечной сковородке, могу печь пироги. Но из всех сковородок я чаще всего использую 25-сантиметровую: у нее просто идеальный размер для обжарки двух стейков для меня и жены (я жарю партиями или использую две сковороды и две конфорки, если готовлю на бóльшее количество людей, чтобы максимизировать передачу тепла на стейки). Она прекрасно подходит для кукурузного хлеба и для красивой подачи. Возможности воистину безграничны.

Если вам не досталась в наследство от заботливых бабушек и дедушек хорошо прокаленная чугунная сковорода, проще всего ее найти у бренда *Lodge*. Если вы любите охотиться в антикварных магазинах и на блошиных рынках, *Griswold* и *Wagner* – лучшие.

3. Сковорода из анодированного алюминия или трехслойная антипригарная сковорода диаметром 25 см

Вам могут сказать, что прокаленная чугунная сковорода такая же гладкая, как хорошая антипригарная. Да и я, небось, сам говорил такое. Может, даже в этой книге. Вот вам печальные новости: это неправда. Даже самые лучшие чугунные сковороды никогда не будут такими же гладкими, как антипригарные. Любой инженер-материаловед скажет вам об этом. В отличие от чугунных

сковородок антипригарные очень легкие, и с ними просто управляться, когда, скажем, сворачиваешь омлет или подбрасываешь яичницу.

И поэтому в вашем арсенале *обязательна* антипригарная сковорода среднего размера. Это лучшая посудина для всех видов приготовления яиц, от идеальных золотистых омлетов до воздушных яичниц-болтуний и яичниц-глазуний с хрустящей корочкой по краям. Без нее бранчи в моей квартире были бы намного беспорядочнее, беспокойнее, и вообще были бы гораздо менее приятными.

Единственный недостаток? Ее нельзя нагревать выше 260 °C: покрытие начнет испаряться и выделять токсичные пары. Новые материалы намного безопаснее, но даже с ними есть определенные сложности: трудно добиться хорошей подрумяненной корочки и не всеми приборами можно пользоваться. Металл поцарапает покрытие, лучше придерживаться деревянных, нейлоновых или силиконовых инструментов, специально предназначенных для антипригарных сковородок.

Вот что еще: антипригарная посуда, в отличие от остальных, не прослужит вам всю жизнь, так что тратить на нее кучу денег – не самая разумная идея. Вам нужна сковородка из среднего ценового диапазона: достаточно тяжелая, чтобы хорошо сохраняла тепло, но при этом не настолько дорогая, чтобы вы боялись ее поцарапать и она вечно хранилась в углу кухонного шкафа. У меня сейчас – антипригарная сковородка из нержавеющей стали *Cuisinart*, но я не очень привязан к ней. Вы никогда не должны чувствовать обязательств по отношению к антипригарной сковороде.

4. Сотейник на 2,3–2,8 л

Разница между кастрюлей и сотейником маленькая, но важная. У кастрюль прямые стенки; сотейники сделаны так, чтобы их содержимое можно было легко взбивать и перемешивать, поэтому их стенки немного скруглены. Это главное преимущество при приготовлении еды. Не нужно пытаться впихнуть круглую ложку или венчик в квадратный угол.

Я использую сотейник для небольших порций супа или тушеного мяса, для варки пасты маленького размера (тут не требуется большая кастрюля – см. стр. 674), для разогрева остатков еды, приготовления сырных соусов и фарша в сливочном соусе (см. стр. 164), для доведения томатного соуса на медленном огне и пропаривания овощей и даже для бульона из одной курицы.

Как и в случае с антипригарной сковородой, подойдет любой бренд, лишь бы сотейник был тяжелый, с толстыми стенками, подходящий для духовки и предпочтительно трехслойный. Я использую сотейник из нержавеющей стали *Farberware Millennium Clad* изящной глубокой формы и с носиком, чтобы было удобней разливать. У меня близкие с ним отношения вот уже восемь лет без каких-либо претензий с обеих сторон. В лучших отношениях я ни с кем не состоял.

5. Вок из углеродистой стали диаметром 30–35 см

Вам позволительно не иметь вок, если вы с детства едите блюда западной кухни. Но я здесь, чтобы попытаться убедить вас, что *все*, а не только те, кто любит технику стир-фрай, могут извлечь пользу из хорошего большого вока. Нет лучшей посуды для фритюра, приготовления на пару или копчения. Остальные сведения о воке, какой лучше купить и как ухаживать, см. на стр. 42.

6. Эмалированный чугунный казан с прямыми стенками на 5,5–7,5 л

Мой эмалированный казан – первая вещь на кухне, про которую я подумал: «О, теперь у меня есть действительно что-то особенное». Это синяя утятница *Le Creuset*, и она живее всех живых, и служит всё так же хорошо, если не лучше, чем в тот день, когда мама купила мне ее пятнадцать лет назад. Качественный эмалированный казан – вещь на всю жизнь. Благодаря весу и объему это идеальная посуда для томления, в духовке и вне ее. Понимаете, такая тяжесть долго

нагревается и долго остывает. Даже если духовка включается-выключается, и ее температура колеблется градуса на четыре (в отличие от показаний термометра), внутри вашего казана не произойдет почти никаких изменений. Это гарантирует надежное и предсказуемое исполнение рецептов.

Le Creuset – стандарт качества, когда дело касается эмалированного чугуна, но это безумно дорого. Если вы его купите, то будете холить и лелеять его вечно, и только отчасти потому, что потратили на него столько денег (к ним относишься почти как к детям). *Lodge* делает совершенно достойную версию за треть цены, но, покупатель, будь осторожней: я видел в свое время пару сколов и трещин.

7. Кастрюля для бульона на 11–15 л

Папаша всех кастрюль: тот парень, которого вы вытаскиваете, когда нужно сделать пасту на двадцать человек, или сварить полдюжины омаров, или несколько каркасов куриных костей ждут в морозилке – когда же вы превратите их в фантастический бульон. Пока у вас не будет по-настоящему большой кастрюли, вы не поймете, насколько она вам была нужна. Не может не радовать, что на эту роль подойдут самые дешевые кастрюли. В ней вы будете только кипятить или варить на медленном огне огромное количество жидкости, поэтому всё, что от нее требуется, это ровно стоять и вмещать много литров воды. Не тратьте на нее больше 40 долларов.

8. То, в чем можно запекать

Достойные жаровни дорогие, и этого никак не избежать. Как и сковородки, лучшие формы для запекания состоят из нескольких слоев металла – из нержавеющей стали с алюминием посередине. При выборе жаровни я обращаю внимание на то, можно ли ее использовать и на плите, и в духовке, удобные ли ручки и достаточно ли она крепкая: форма не должна деформироваться от жара духовки или под весом индейки. Моя жаровня бренда *Calphalon* большая и прочная, и в ней есть удобная решетка U-образной формы для больших блюд. Стоит примерно 140 долларов, и я пользуюсь ею примерно два раза в год – по праздникам, когда готовлю жаркое.

Хотите знать правду? Я мог бы спокойно без нее обойтись. Без чего я не могу обойтись, так это без простого алюминиевого противня с бортиками и установленной на нем решеткой для остывания. Он дешевле и меньше весит, хранится прямо в духовке, и его дополнительное преимущество в том, что бортики низкие, то есть горячему воздуху значительно проще циркулировать вокруг еды. Именно его я использую для запекания остальные 363 дня в году. На нем было сделано бесчисленное количество жареных куриц, и он сильно деформирован и страшно погнут, но служит всё так же хорошо, как и раньше. Я купил его примерно за 10 долларов в магазине кулинарных принадлежностей вместе с решеткой за 5 или 6 долларов. (Их можно купить и онлайн. В магазине *Nordic Ware* есть неплохие варианты за 15 долларов.)

КАКОЙ КУПИТЬ ВОК И КАК ЗА НИМ УХАЖИВАТЬ

Хороший вок – одна из самых универсальных вещей на кухне. Некоторые могут поспорить, что для техники стир-фрай на западной плите с ее плоскими конфорками и довольно низкой производительностью превосходно подходит обычная антипригарная сковорода; может, они даже покажут вам какие-нибудь симпатичные диаграммы, доказывающие, что сковородка нагревается сильнее и лучше сохраняет тепло. Несусветная чепуха. Никакие диаграммы мира не сравнятся с вашим ртом, и любой стир-фрай, обжаренный в воке, получается вкуснее, потому что тут важна не только степень нагретого металла. Важно правильно встряхивать вок; важно, что жиры и соки подскакивают за края вока и касаются огня конфорки, что происходит их аэрозолизация. Важна возможность быстро нагревать и охлаждать кусочек еды, когда вы переворачиваете его снова и снова и он проходит через

различные зоны тепла вока (так же, как частое переворачивание котлеты для бургера идет ей на пользу – см. стр. 557). Важен *wok hei*[1] – слегка копченый, дымный, металлический аромат, возможный только у нагретой до предела сковороды из прокаленного чугуна или углеродистой стали.

Я отвлекся. Очевидно, вок – лучший выбор для стир-фрая, но он также идеально подходит для приготовления во фритюре, на пару и для копчения в закрытом помещении. Мой вок я использую намного чаще всего остального на кухне.

Однако, как водится, не все воки созданы равными. Головокружительное разнообразие размеров, форм, металлов и ручек. К счастью для нас, лучшие воки и стоят недорого. Вот что следует учитывать при покупке.

Материалы

- Вок из нержавеющей стали – пустая трата денег. Мало того, что они чрезвычайно тяжелые, еще ими трудно управлять, и потребуется много времени для нагрева и охлаждения – фатальный изъян, когда главное, что нужно для стир-фрая – оперативная регулировка тепла. И еда, особенно белок, имеет тенденцию пригорать к стали.
- Чугун – неплохой вариант, хотя опять-таки он довольно долго нагревается и охлаждается. У него лучше антипригарная поверхность. Основная проблема в том, что если чугун тонкий, то он чудовищно хрупкий: я сам видел, как чугунные воки раскалывались пополам, когда их слишком неаккуратно ставили на место. А если чугун достаточно толстый и прочный, то вок чрезвычайно тяжело поднимать, а ведь это необходимо для правильного встряхивания еды, когда используешь технику стир-фрай.
- Углеродистая сталь – ваш выбор. Он нагревается быстро и равномерно, мгновенно реагирует на изменения подачи жара, такие воки долговечны и недороги. А если их еще и правильно обработать, у них будет почти совершенная антипригарная поверхность. Обратите внимание на воки из углеродистой стали толщиной не меньше 2 мм. Они не должны продавливаться, когда нажимаешь по бокам.

Производство

Воки изготавливаются тремя способами:

- Традиционные кованые воки ручной работы (как те, что рекламировали на ТВ в 1980-х гг.) – отличный выбор. Небольшие выемки – узор от ковки – позволяют еде, отодвинутой к стенкам вока, не съезжать на середину, когда кладешь на нее дополнительные ингредиенты. И воки ручной работы недороги. Единственная проблема в том, что трудно (невозможно?) найти вок с плоским дном и с ручкой (подробнее об этом позже).
- Штампованные воки делаются так: вырезают диск из тонкой углеродистой стали и с помощью пресса придают ему форму. Невероятно дешевые и абсолютно гладкие, что затрудняет процесс стир-фрая. Непременно сделаны из низкокалиберной стали, отчего могут появляться горячие и холодные области, а также они не очень устойчивы.
- Воки, сделанные с помощью ротационной вытяжки (*Spun woks*) на токарном станке, – на них заметны линии концентрических кругов, благодаря чему у этой модели те же преимущества, что и у вока ручной работы: еда не соскальзывает со стенок вока. Такие воки можно найти высокого калибра, с плоским дном и с ручками, удобными для встряхивания. Дешевые.

Форма и ручки

У традиционных воков похожая на чашу глубокая форма – для удобства размещения на круглом отверстии непосредственно над огнем. Если у вас нет

[1] Wok hey – дословный пер. «Термическое излучение», в переносном значении – «Дыхание вока». *Прим. ред.*

поблизости такого отверстия (а если есть, то вы вряд ли это читаете), избегайте воков с круглым дном. Они вообще не подходят для электрических плит, и их сложно использовать на газовых, даже с одним из этих специальных колец для вока. С другой стороны, вок со слишком плоским дном лишает его смысла: неудобно встряхивать еду и перемещать ее туда-сюда, из горячей зоны в холодную.

Лучше всего вок с пологими сторонами, плоским дном диаметром 10–13 см и верхней окружностью 30–35 см. Дно вока, которое нагревается до высокой температуры, достаточно большое для обжаривания мяса и овощей, а объем вока достаточно большой для подбрасывания еды. Что касается ручек, у вас есть две опции: у воков кантонского типа две небольшие ручки с обеих сторон, в то время как у воков из северных регионов одна длинная ручка и часто – маленькая ручка с противоположной стороны. Вот такой вок вам нужен. Длинная рукоятка облегчает встряхивание и стир-фрай, а наличие короткой ручки помогает поднимать вок.

И последнее, бегите от воков с антипригарным покрытием, как от чумы. Большинство из них не выдерживают высокую температуру, необходимую для правильного стир-фрая. Они начинают выделять вредные пары задолго до того, как достигают необходимой температуры. На них трудно жарить, и еда совсем не держится на стенках вока, когда вы пытаетесь освободить дно для обжаривания.

Уход

Как и в случае с качественной чугунной сковородой, вок из углеродистой стали становится всё лучше и лучше по мере использования. На многих заранее делают защитную масляную пленку, чтобы в магазине вок не потускнел и не проржавел. Важно убрать этот слой, прежде чем начинать готовить. Вымойте вок в горячей воде с моющим средством, аккуратно вытрите насухо и поставьте на плиту на самый большой огонь, пока он не начнет дымить. Осторожно вращайте вок, чтобы он совершенно со всех сторон подвергался жару, даже его края. Дальше протрите его маслом с помощью кухонных щипцов, обернутых в бумажное полотенце, и всё готово. После использования, во время чистки, постарайтесь не тереть вок, только если без этого совсем никак. Обычно хватает мягкой губки и споласкивания. Пуристы говорят, что можно обойтись без моющего средства вовсе. Но я мою с ним, и с масляным покрытием вока всё в порядке, и ничего к нему не пригорает. После ополаскивания высушите бумажным или кухонным полотенцем и протрите растительным маслом для получения паронепроницаемого покрытия, которое предотвратит коррозию.

При повторном использовании масло, нагревающееся в воке, распадается на полимеры, которые заполняют микроскопические поры на поверхности металла, делая покрытие совершенно антипригарным. По мере того как вы используете вок, его цвет постепенно меняется: от серебристого к коричневатому и наконец становится совершенно черным. То что нужно.

При правильном уходе ваш вок не только прослужит всю жизнь, но будет становиться всё лучше и лучше.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ВОКОМ

Стир-фрай (быстрое обжаривание в масле на сильном огне) – квинтэссенция работы с воком; но на самом деле мы не будем тратить время на обсуждение этой техники: в этой книге нет ни одного рецепта с ее использованием (может, вы напишете моему издателю и убедите его, что хотели бы в скором времени получить книгу «ЛАБОРАТОРИЯ ЕДЫ: Классическая Китайская Кухня»). Но вок идеально подходит для жарки во фритюре, приготовления на пару и копчения в помещении. Вот как это делается:

- **Жарка во фритюре** в воке значительно удобнее, чем в казане. Широкие стенки обеспечивают чистоту – всё разбрызгивающееся масло попадает

на стенки и стекает обратно в центр. Благодаря форме вока в нем больше места для маневра, и еда получается более хрустящей и равномерно приготовленной. Выкипающее масло осталось в прошлом, опять же благодаря широкой форме вока и его покатым стенкам: пузырькам есть куда распространиться, прежде чем масло даже подумает о том, чтобы выплеснуться. Наконец, намного легче вымывать остатки со скругленных сторон вока, а не из углов казана.

- **Приготовление на пару** в воке также намного проще, чем где бы то ни было. Можно использовать стандартную вставку от пароварки для большого вока. Просто поставьте ее прямо на дно над кипящей водой и накройте вок куполообразной крышкой. Конечно, его преимущество в том, что в широком воке больше пространства. Это преимущество можно еще улучшить, если вы купите себе пару бамбуковых пароварок. Их можно ставить прямо в вок, одну на другую, и создавать тем самым несколько ярусов для одновременного приготовления еды в одном воке. Попробуйте сделать *так* в казане!
- **Копчение** тоже легко устроить в воке. Вот что нужно сделать: проложите всю поверхность вока фольгой, она должна свисать с краев хотя бы на три четверти от общей ширины вока, затем положите то, на чем будете коптить (древесная щепа, чай, сахар, рис, специи, что угодно), прямо на дно, а еду – на решетку или в пароварку поверх него. Поставьте вок на сильный огонь, пока топливо для копчения не начнет тлеть на дне, затем накройте краями фольги и защипните ее, чтобы не дать дыму выйти.

НОЖИ, НОЖНИЦЫ, РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ И ДРУГИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РЕЗКИ

Если семейная жизнь и научила меня чему-то, так это вот чему: ты всегда немного неправ, даже когда прав. Наглядный пример: выбор лучшего кухонного инвентаря. Когда я только начал встречаться с женой, у нее был один-единственный нож – крошечный, с пластиковой ручкой, плохой балансировкой, тупой нож из ИКЕИ, место которому было рядом с игрушечной печью *Easy Bake Oven*. Да, я потратил бóльшую часть 2007 года, пытаясь исподтишка убедить ее переключиться на невероятно сексуальный японский нож сантоку из дамасской стали ручной работы, который я купил специально, чтобы произвести впечатление на всех возможных будущих жен своим изысканным вкусом.

Она продолжала каждый раз выбирать икеевский нож, утверждая, что большой размер и тонкая гравировка ручной работы на рукоятке пугают ее (не переживайте, это ей не мешало впечатляться моей маскулинностью всякий раз, что я брал его в руки). С тех пор я уговорил ее на апгрейд – 12-сантиметровый сантоку с выемками на обеих сторонах лезвия (*granton edge*) фирмы *Wüsthof*, но суть остается той же: как только вы сузите свой выбор до определенного уровня качества, лучшим ножом будет тот, которым вам удобнее пользоваться. Каждый, кто убеждает вас в обратном, пытается вам что-то продать. Вероятно, нож.

При покупке ножа нужно обращать внимание на три основные характеристики: материал, форма и эргономика.

Материал, из которого сделан нож, определяет несколько вещей: насколько острым может быть нож, как долго он им остается, насколько легко точить нож, когда он затупится, и как он реагирует на продукты, содержащие кислоты. В общем, у вас есть три варианта: углеродистая сталь, керамика или нержавеющая сталь.

- **Углеродистая сталь** – мягкий металл, и его не только легко точить, но можно заточить необычайно остро. Недостатки такие: он затупляется довольно быстро, и для поддержания остроты лезвия требуется повторная заточка

примерно каждые несколько недель; он заржавеет, если не позаботиться о нем должным образом; и покроется пятнами, если вступит в контакт с фруктами или овощами, содержащими кислоты. Его нужно аккуратно мыть, сушить и смазывать после каждого использования, чтобы он сохранял свой лоск. Углеродистая сталь подходит любителям ножей, которым страшно нравится затачивать край лезвия до состояния прорезать-всё-даже-не-заметив. Как и с щенком, потребуется много труда, чтобы нож вел себя дисциплинированно и был здоров, но он вознаградит вас долгой, верной и преданной службой. И в отличие от собаки ваш нож никогда не пописает на ковер. Это неплохо.

- **Нож с керамическими лезвиями**, обычно неудачный выбор. Это правда, что их можно доточить до состояния бритвы, и лезвие не притупляется даже после длительного использования, но у них есть ужасный недостаток: они легко обламываются и вообще не чинятся. Металлический нож довольно гибкий, то есть на микроскопическом уровне острый край его лезвия постоянно изгибается и деформируется, в зависимости от силы, с которой надавливают на нож. Из-за своей кристаллической структуры керамическое лезвие, наоборот, необычайно хрупкое. Лезвие может обломиться или треснуть по краю даже от малейшего резкого движения, превратив нож в «совершенно бесполезный, но я всё равно сохраню его на всякий случай в ящике». Еще эти ножи очень легкие, что для некоторых людей (например, для меня) может быть сдерживающим фактором.
- **Ножи из нержавеющей стали** раньше считались ножами для неудачников: твердые, красивые, простые в уходе, но совершенно не приспособленные к хорошей заточке. Сейчас, по мере того как материаловедение продолжает развиваться, ножи из нержавеющей стали становятся всё привлекательнее: их легко затачивать, как и углеродистую сталь, и при этом они легко чистятся, не покрываются пятнами и ржавчиной, как и должно нержавеющей стали. Я по-прежнему люблю свои ножи из углеродистой стали, но, честно говоря, ножей из нержавейки у меня уже больше.

Ножи и разделочные доски

При покупке нового ножа вы увидите, что ценовой диапазон и разброс уровня качества и вправду ошеломительный. В ближайшем крупном магазине продается набор из двадцати четырех предметов, т. е. каждый нож стоит пару долларов, или же можно потратить сотни или даже тысячи долларов за один нож. Что за дела?

Вот вам правда: если говорить об определенном уровне качества, выбор ножа в значительной степени определяется личными предпочтениями. Стоит ли потратить 300 долларов на достойный нож? Точно нет. Найдете ли вы хороший нож долларов за 35? Скорее всего, нет. Но независимо от того, какой нож вы выберете, вот на что стоит обратить внимание:

- **Длинный хвостовик.** Хвостовик – продолжение лезвия в ручке. В хорошем ноже хвостовик заканчивается там же, где рукоятка. Он обеспечивает максимальную долговечность и баланс.
- **Кованое, нештампованное лезвие.** Кованые лезвия изготавливаются путем заливки металла в форму, отбивки, обрезки, заточки и полировки вручную. Это позволяет получить универсальное, очень крепкое лезвие от острия до рукоятки. Штампованное лезвие вырезают из одного листа металла и заостряют только острие. Если поймать свет на лезвии, можно увидеть характерные параллельные полосы, оставшиеся от роликов, которыми сглаживали металл. Как правило, эти лезвия непрочные и с плохой балансировкой. Самые дешевые ножи большинства основных производителей – штампованные.

АНАТОМИЯ НОЖА



Нож состоит из двух основных частей: лезвия и рукоятки. В качественном ноже металл, из которого изготовлено лезвие, будет продолжаться и в рукоятке. У различных частей одного куска металла – разные цели. Вот основные составляющие большинства ножей:

- **Режущий край** – острая, заточенная кромка лезвия. Острая, как бритва, – хорошо наточенный нож может буквально срезать волосы с руки (не пробуйте). Лезвия шефских ножей бывают с разными изгибами – для разных целей: например, нарезать на ломтики или измельчать.
- **Обух, или тыльная сторона** – длинная сторона, противоположная острому лезвию. Тут вы придерживаете нож второй рукой во время быстрого измельчения, когда лезвие ходит взад-вперед. Также можно использовать эту сторону как скребок, чтобы отодвигать еду (никогда не делайте этого лезвием – оно затупится).
- **Острие** – кончик ножа на конце лезвия. Используется в основном для тонкой работы.
- **Пята, или задний край лезвия,** находится у основания лезвия. Металл многих ножей в западном стиле сильно утолщается у заднего края. Он помогает держать нож за лезвие (см. стр. 49).
- **Шейка, или больстер** – часть лезвия, соединяющая клинок и рукоятку. Толстая и тяжелая, обеспечивает хорошую балансировку лезвия и ручки. В ноже с хорошей балансировкой центр масс должен быть где-то рядом с шейкой, чтобы водить ножом взад-вперед можно было с минимальными усилиями.

- **Хвостовик** – часть лезвия, продолжающаяся в рукоятке. Он обеспечивает и баланс, и устойчивость. Если хвостовик доходит до задника рукоятки, она вряд ли когда-либо отвалится.
- **Рукоятка** – место, где находится вся рука, если вы держите нож за ручку, или только три пальца, если держите за лезвие (я советую второе). Она может быть из дерева, поликарбоната, металла или других необычных материалов. Мне нравится держать в руке нож с рукояткой из настоящего дерева, но правильного выбора тут не существует.
- **Задник** – широкая секция в самом торце рукоятки.

ДВА СПОСОБА ДЕРЖАТЬ НОЖ

Первый шаг к совершенствованию навыков работы с ножом – научиться правильно его держать. Есть два основных способа: за рукоятку и за лезвие.



- **За рукоятку:** ваша рука полностью находится за пятой ножа, все пальцы обхватывают рукоятку за шейкой. Обычно им пользуются повара начинающие или с особенно маленькими руками. Он комфортный, но не обеспечивает полный контроль при тонкой работе.



- **За лезвие:** такой способ предпочтительней для более опытных поваров. Ваш большой и указательный пальцы должны располагаться перед шейкой, прямо на лезвии. Этот способ немного пугающий, зато он обеспечивает гораздо лучший контроль и баланс. Дешевые штампованные ножи, у которых нет шейки, бывает трудно и/или некомфортно держать.

Когда я только начал готовить, то держал нож за ручку. Мне тогда казалось это осмысленным. Ручка не просто так называется ручкой, правда ведь? Но когда я оказался на профессиональной кухне, над моим любительским способом немедленно стали потешаться (атмосфера беспощадной брутальности), и я перешел на второй способ и заметил немедленное, резкое улучшение навыков работы с ножом. Не мне судить, как кто держит нож (а если б судил, то про себя), но вот что: если вы всегда держали нож только за рукоятку, попробуйте взять его за лезвие, может, вы обнаружите, что стали нарезать значительно лучше. В свою очередь я обещаю только чуть-чуть осудить вас, если вы снова начнете брать нож за рукоятку.

А что со свободной рукой? В общем, для нее есть две позиции. Самая популярная известна как «клешня», а вторая – та, при которой вы порезались, и скорее всего, потому что не воспользовались «клешней». Она обязательна при нарезке кубиками и ломтиками. Защитите кончики пальцев вашей свободной руки, подвернув их внутрь, и направляйте лезвие, используя костяшки пальцев (во время нарезки продукты должны устойчиво лежать на разделочной доске,

предпочтительно плоской стороной вниз). Проведите лезвием параллельно костяшкам пальцев свободной руки и перпендикулярно продуктам.





Для измельчения требуется другой подход. Поместите кончик ножа на разделочную доску и придерживайте его свободной рукой. Двигайте лезвием вверх-вниз, чтобы измельчить травы (или что-нибудь еще).

ВОСТОК ПРОТИВ ЗАПАДА:
Какой тип ножа лучше?

Раньше ножи японского и западного типа были как небо и земля. У ножей западного типа было слегка скругленное лезвие с довольно толстым для его длины обухом, удобное для движения вверх-вниз. Ножи японского типа, легкие, тонкие, с прямым лезвием, предназначались для нарезки ломтиками и рубки, а вот «качать» их вверх-вниз было невозможно.

В наши дни разница не столь уж велика. Теперь западные производители предлагают сантоку – основной нож домашнего повара-японца. Даже форму ножей западного типа сделали

тоньше и легче в ответ на возрастающий спрос людей, привыкших к японским лезвиям, которые проще в использовании. Японские же производители применили свои знания и создали *gyutou* – нож в западном стиле, выкованный по японской технологии – идеальное сочетание обоих миров.

Так что же лучше? Правильного ответа не существует. Я учился готовить с ножами западного типа, которые тогда были у всех, поэтому первые ножи из моей коллекции – тяжелые, немецкие фирм *Wüsthof* и *Henckels*. Потом уже я попробовал работать с японскими ножами и понял, что их точность для меня важнее, чем их неспособность измельчать с помощью качательных движений. Сейчас я пользуюсь и теми, и другими.



Шефский нож западного типа с закругленным и заостренным режущим краем



Нож сантоку японского типа с более прямым лезвием и более тупым кончиком

Главное различие двух видов ножей: ножом западного типа возможно делать качательные движения вверх-вниз (*rocking*): кончик ножа опирается на доску и поднимается только пята лезвия, пока вы подкладываете еду под нож. С ножами японского типа это невозможно – их форма такого не предусматривает. Им чаще нарезают ломтики и кубики, а для измельчения трав используется повторная нарезка.

Единственный способ узнать, какие ножи вы предпочитаете, – пойти в магазин и опробовать их.

- **Сбалансированная ручка и удобная рукоятка.** Когда держишь нож в руке, ощущаешь равновесие: кончик лезвия не перевешивает и не слишком легкий. Еще его должно быть удобно держать. Помните, нож – продолжение вашей руки. А раз это ваша рука, то чувствовать вы себя должны совершенно естественно.

ГЛАВНОЕ: ШЕСТЬ С ПОЛОВИНОЙ НОЖЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ НА КАЖДОЙ КУХНЕ

Коллекционировать ножи – весело, но если б мне пришлось выбирать, то без этих шести с половиной ножей (я решил, что нож для чистки овощей и мусат сойдут за полтора ножа) я бы не смог обойтись. Вот они.

1. Шефский нож 20–25 см или нож сантоку 15–20 см

Это мой нож. Есть много ему подобных, но этот – мой.

Шефский нож должен быть продолжением вашей руки, и ей должно быть очень удобно. Когда у меня настроение не очень и хочется поддержки, я не прошу жену подержать меня за руку. Не чешу своей собаке живот. Нет, я иду к ножу и просто держу его. Мы провели вместе много времени. Я знаю каждый ее изгиб (только сейчас осознал, что мой нож женского пола) и как именно она прилегает к моей руке, и способ, которым она предпочитает, чтобы ее держали; а она, в свою очередь, поддерживает меня, верна мне и вдобавок устрашающе острая.

Вы будете использовать шефский нож в 95% случаев, так что вам нужно быть целиком и полностью уверенными, что вам с ним удобно, и вот секрет: забудьте каждый отзыв, который вы когда-либо читали. После определенного уровня качества не бывает ножей лучше или хуже. Тем не менее можно брать в расчет характерные особенности: всё зависит от вашего стиля приготовления, размера вашей кухни и ее комфортабельности. Вот несколько основных рекомендаций, но позвольте мне повторить: только вы можете решить, какой нож вам больше подходит. Пойдите в магазин, опробуйте несколько и обдумайте это день или два. У вас с вашим шефским ножом будут долгие, красивые и взаимовыгодные отношения. Выбирайте с умом.

Шефские ножи западного типа

- **Для обычных поваров: классический поварской нож *Wüsthof* 20–25 см (примерно 140 долларов).** Это был мой первый достойный нож, и он до сих пор со мной.
  - **Плюсы:** у него увесистый толстый обух, который упрощает нарезку ломтиками. Его закругленный режущий край позволяет быстро измельчать с помощью качательного движения вверх-вниз. И им удобно рубить: под ручкой много места для пальцев.
  - **Минусы:** для некоторых поваров он слишком тяжелый, а поварам с маленькими руками его рукоятка покажется неудобно большой.
- **Для поваров с маленькими руками: шефский нож *The Global G*-2 20 см (примерно 120 долларов).** Стильный и функциональный.
  - **Плюсы:** он выкован из целого куска металла, то есть совершенно неубиваем. У него невероятно острое лезвие и хорошо сбалансированная ручка (она заполнена песком, что помогает ей оставаться сбалансированной даже во время движения). Подходит для точной, ювелирной работы.
  - **Минусы:** нет шейки и пяты, поэтому, если долго резать, держась за лезвие, можно натереть указательный палец там, где он соприкасается с обухом. И под рукояткой не слишком много места: когда лезвие касается разделочной доски, можно удариться об нее костяшками пальцев. И полностью металлическая ручка становится скользкой, если загрязняется (хотя в любом случае всегда нужно готовить в чистоте!). Идеально

подходит для вегетарианцев, которые хотят точной работы с овощами и не имеют дела с разделкой мяса.

- **Лучший вариант для покупки: шефский нож *Victorinox Fibrox* 20 см (примерно 25 долларов).** Излюбленный вариант начинающих поваров, которые еще не уверены, что хотят выложить более 100 долларов за шефский нож.
  - **Плюсы:** он предварительно очень остро заточен, еще он очень легкий, что некоторым может понравиться. Удобная рукоятка и много места для костяшек пальцев.
  - **Минусы:** у него штампованное лезвие, он не увесистый, слишком легкий, и его трудно заточить снова. Нож плохо сделан и вряд ли долго прослужит. Плохая балансировка может еще и привить вредные привычки.

Шефские ножи японского типа

- **Для обычных поваров: сантоку *Misono UX10* 18 см (примерно 180 долларов).** Мой фаворит. Это не первый понравившийся мне нож, но первый, в который я по-настоящему влюбился. С тех пор мы неразлучны.
  - **Плюсы:** он идеально сбалансирован, с очень удобной шейкой, и держать его за лезвие – одно удовольствие. Клинок из шведской стали затачивается до чрезвычайно острого состояния и остается таким в течение долгого-долгого времени. И хотя он предназначен для нарезки ломтиками и кубиками, лезвие достаточно скруглено, чтобы измельчать с помощью западного стиля нарезки вверх-вниз – опять-таки лучшее от обоих миров. Крепкая, прочная конструкция и увесистость – истинная красота.
  - **Минусы:** только один – цена. Это недешевый нож, но, учитывая, что он прослужит вам всю жизнь, 180 долларов – это адекватно.
- **Для поваров с маленькими руками: классический сантоку с выемками *Wüsthof* 18 см (примерно 100 долларов).** Я активно использовал этот нож в ресторанах, где требовалась идеальная нарезка овощей – он даже потерял целый сантиметр своей ширины из-за частых заточек. Я очень полюбил его за это время.
  - **Плюсы:** как и все лучшие продукты *Wüsthof*, он безупречно сделан. Его лезвие гораздо тоньше, чем у ножей *Wüsthof* западного типа, поэтому для некоторых поваров он удобнее, и с ним проще нарезать на маленькие ровные кусочки. Выемки вдоль обеих сторон лезвия (*granton edge*) не дают ломтикам картофеля (и похожим продуктам) прилипать к ножу.
  - **Минусы:** он недостаточно большой для действительно тяжелых задач – скажем, для разрезания тыквы или разделки курицы. К счастью, ваш топорик позаботится об этом (см. стр. 55).
- **Лучший вариант для покупки: Сантоку *MAC Superior* 16,5 см (примерно 75 долларов).** Любимый среди профессионалов и домашних поваров.
  - **Плюсы:** очень острое лезвие, удобная рукоятка, и им легко управлять.
  - **Минусы:** лезвие трудно затачивать, а 16,5 см – слишком маленький размер для многих кухонных задач. Он не такой увесистый, как *Misono*, не такой крепкий как *Wüsthof*, у него нет выемок, но это прекрасный нож по многим показателям.

2. Нож для чистки овощей и фруктов с прямым лезвием 8–10 см

Много лет я использовал классический скругленный 4-сантиметровый нож для овощей и фруктов фирмы *Wüsthof*, и форма классического ножа казалась удобной. Большой скругленный шефский нож подходит для резки, разделки и рубки больших вещей, поэтому, казалось бы, для резки, разделки и рубки мелких вещей нужна маленькая версия шефского ножа, не так ли? Дело в том, что есть существенное различие между тем, как используется нож для чистки овощей

и фруктов, и как – шефский нож, так почему они должны быть одинаковой формы? Настоящая проблема обычного ножа для чистки – изгиб лезвия. Изгиб шефского ножа позволяет измельчать, качая ножом вверх-вниз. Но это не имеет никакого значения для ножа для чистки: с ним так никто не делает.

Секрет хорошего ножа для чистки – точность, а для этого нужно сверхтонкое лезвие и возможность нарезать кусочки минимальным движением руки (чем больше приходится ей двигать, тем менее ровными получаются кусочки). Нож с прямым лезвием идеален для этого. Такой нож соприкасается с доской почти всей длиной лезвия, пока его кончик прочно вставлен в нарезаемый овощ или фрукт: ровные линии нарезанных кусочков определяются ровностью лезвия. Получается быстрее, точнее, и у повара меньше шансов на ошибку – для меня это большой плюс.

Эти же доводы еще уместнее, если таким ножом снимать кожуру с мелких вещей, например с мелкого картофеля или винограда. При использовании скругленного ножа изгиб его лезвия и изгиб продукта, с которого нужно снять кожуру, расходятся в противоположных направлениях, поэтому бóльшая часть продукта не касается лезвия, из-за этого приходится вставлять нож глубже и снимать больше мякоти, чем необходимо. Те из вас, кто привык к ножам сантоку, а не к шефским ножам, сразу согласятся с этими доводами.

Нож для чистки овощей и фруктов с выемками *Kudamono* фирмы *Henckels* 7,5 см (50 долларов) – достойный, один из самых дешевых ножей такого типа, какой только можно найти, с дополнительным преимуществом – выемками на лезвии. Вы можете купить по той же цене нож с прямым лезвием у *Wüsthof,* 7,5 см. У него нет выемок, но он немного тяжелее, крепче и лучше лежит в руке. Если вы хотите, чтобы я посоветовал вам универсальный нож для чистки, накиньте еще 5 долларов и купите такой же *Wüsthof,* но с выемками. В моем наборе ножей именно такой.

3. 25–30 сантиметровый зазубренный нож для хлеба

Я гораздо менее придирчив к хлебным ножам, чем к шефским. И вообще нечасто ими пользуюсь. Мой шефский нож нежнее обходится с мягким хлебом: булочками для бургеров или хлебом для сэндвичей. Если подумать, единственное, что я режу хлебным ножом, – хлеб с хрустящей корочкой: багет или итальянский деревенский хлеб. Если вы никогда их не едите, вам и не нужен хлебный нож. Так что необязательно, чтобы он сидел в руке, как влитой. И поскольку зазубренное лезвие трудно, даже невозможно заточить дома, он не прослужит так же долго, как шефский нож.

Хлебные ножи бывают с заостренными зубьями, волнообразными зубьями и мелкозубчатые. По моему мнению, лучшие – длинные, с широкими острыми зубьями, из кованого (не штампованного) металла – они острее и тяжелее. Мой первый хлебный нож – *Zwilling J. A. Henckels Twin Pro S,* 20 см (примерно 85 долларов), отлично служил лет десять. Сейчас у меня кованый *F. Dick* 20 см (примерно 65 долларов). Он ничуть не хуже ножа *Henckels*. Если у вас более ограниченный бюджет, нож *Victorinox Fibrox* (примерно 25 долларов) лучше многих других.

4. Обвалочный нож 15 см

Конечно, вы считаете, что не будете заниматься *этим* у себя на кухне… Не, погодите, плохо сформулировал. Давайте сначала: сейчас, может быть, вы и не занимаетесь разделкой куриц или свиных ног, но надеюсь, у меня получится убедить вас, что это весьма полезный для жизни навык. Он не только сэкономит ваши деньги (много денег), но с его помощью вы будете готовить дома гораздо вкуснее (мы позже вернемся к этому).

Обвалочный нож должен быть тонким и умеренно гибким, с очень острым кончиком. Суть в том, что он должен легко проходить между мясом и костями, прокладывая себе путь промеж

жил, суставов, мяса и костей, которые совсем не всегда прямые. Тонкое гибкое лезвие помогает в этом процессе. У хорошего обвалочного ножа есть упор – дополнительный кусочек металла, выдающийся из пяты, – им можно соскребать мясо и соединительную ткань с костей, очищая их. Мне еще предстоит найти нож с лучшими возможностями, чем у классического гибкого обвалочного ножа *Wüsthof* 15 см (примерно 85 долларов).

5. Хороший тяжелый нож-топорик

Сначала самое важное: обходите стороной дорогостоящие японские или немецкие топорики – всегда. Если он продается в *Williams Sonoma* – он вам не нужен. Топорик предназначен только для самой, самой тяжелой работы, и ему придется несладко. Нет необходимости постоянно затачивать его режущий край до состояния острой бритвы, как дорогостоящую немецкую или японскую сталь, поэтому нет смысла платить больше, когда модели дешевле вполне подойдут.

Мой любимый – килограммовый, с хвостовиком до конца рукоятки и длиной лезвия 20 см, топорик исполинских размеров для тяжелой работы, я купил его за 15 долларов в магазине товаров для ресторанов в Чайнатауне в Бостоне. Пользуюсь им почти ежедневно: разделываю куриц, разрубаю кости животных; измельчаю говядину или свинину для сделанного вручную фарша для гамбургеров или дамплингов; разрезаю твердые овощи и строю из себя крутого мужика, поглядывая на свое отражение в зеркале (конкретно с этой функцией он не очень справляется). Если живете рядом с магазином кухонных товаров, поищите там аналоги. Общее правило для всех ножей работает и здесь: нужен качественно изготовленный топорик с хвостовиком до конца рукоятки. Еще он должен быть очень тяжелым.

Можете купить более распространенную модель с деревянной рукояткой *Dexter-Russell* 18 см (примерно 40 долларов). Он немного дороже – вы переплачиваете за лейбл, но он отлично справляется с тем, с чем должен: разрубает всё к чертям.

6. Y-образная овощечистка

У обычной овощечистки лезвие параллельно ручке, и приходится держать и ее, и овощ под неудобным углом, что сильно ограничивает точность. Овощечистку формы Y вы держите так же, как *iPod*, что позволяет вашим движениям быть точнее. Результат – овощи получаются красивее, сам процесс происходит быстрее (как только вы привыкнете к форме), а отходов – меньше. Классическая швейцарская овощечистка *Kuhn Rikon* (10,95 доллара за 3 штуки) бывает разных цветов, у нее есть приспособление для удаления глазков картофеля, она дешевая, прочная и очень острая. В 2002 году я купил набор из шести штук, и четыре из них до сих пор в отличном рабочем состоянии. (Хочу уточнить: две другие потерялись, а не затупились или сломались.)

7. Мусат 25 см

Мусат – длинный тяжелый металлический стержень с шероховатым покрытием, которым мясники и серийные убийцы подправляют ножи, перед тем как накинуться на мясо.

Много кто думает, что мусатом можно заточить нож, но это не так. При заточке ножа удаляется часть самого лезвия и создается новый, очень острый режущий край. Мусат позволяет вам лишь подровнять имеющееся лезвие. Металл – он податливый. Это означает, что при постоянном использовании на этом тонком наточенном крае образуются микроскопические помятости, делающие лезвие неровным. Даже если лезвие всё еще острое, оно может казаться тупым, потому что режущий край местами сдвинут в сторону. Вот тут-то и нужен мусат. При правильном использовании он будет выравнивать лезвие, чтобы весь заточенный край был на одной линии.

Нужно использовать мусат каждый раз, когда вы готовите, чтобы гарантировать наибольшую остроту лезвия.

При выборе мусата ориентируйтесь на его длину (не менее 25 см) и вес (лучше тяжелый). У меня – *Wüsthof* 25 см, примерно за 20 долларов. Как хороший нож, качественный мусат прослужит всю жизнь. Шероховатое покрытие станет более гладким со временем, но не переживайте – он будет справляться со своей работой ничуть не хуже.

Сейчас популярны мусаты с алмазным напылением. Оно позволяет им сбривать микроскопический слой режущего края, когда проводишь ножом по одному из них. В этом смысле их можно назвать устройством для заточки. Их преимущество в том, что можно немного увеличить время между настоящими заточками (на точильном камне). Похоже, что качественные «алмазные» модели в отличие от обычных мусатов увеличивают время между заточками почти в два раза.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ

Хорошая разделочная доска так же важна, как и хорошие ножи. Идеальная доска – большая, с запасом места (не менее 30×60 см, желательно намного больше); достаточно тяжелая, чтобы не упасть, не заскользить и не сломаться под сильным ударом топорика; и сделана из достаточно мягкого материала, который не затупит лезвие.

Из представленных на рынке доски из пластика (полиэтилена) и дерева – единственные, которые стоит рассматривать. Стеклянные разделочные доски – смерть для вашего ножа: медленная, болезненная, мучительная, инфаркт за инфарктом – и вот идеальное лезвие, которого вы с таким трудом добивались, неисправимо испорчено. Несколько лет назад медицинские эксперты в ответ на вопрос, какая доска лучше, ответили бы, что пластиковая, а не деревянная. Пластик инертный и непригодный для развития бактерий, сказали бы они, а вот на древесине могут поселиться опасные бактерии, которые потом попадут в вашу еду.

Оказывается, эти эксперты в области здравоохранения ошибались. Несколько недавних надежных исследований показали, что на самом деле с древесиной *менее* вероятна передача бактерий из-за ее естественных антимикробных свойств. Деревянная разделочная доска может быть смертельной ловушкой для бактерий. Если чистить и тщательно сушить ее после каждого использования (что, конечно же, нужно делать и с пластиковыми досками), то это совершенно безопасный материал.

Если говорить о главной функции – как поверхность для нарезания древесина тоже завоевывает золото, а с небольшим отрывом второе место занимают несколько видов современных пластиковых досок. Древесина очень мягкая, значит, ваш нож без помех соприкасается с ней с каждым движением вашей руки, к тому же она может самовосстанавливаться – следы от ножа стянутся и потускнеют (хотя при постоянном использовании ваша доска будет становиться всё тоньше и тоньше).

Мне повезло: у меня есть несколько больших, тяжелых досок, похожих на разделочный стол мясника, которые идеально подходят для моей рабочей поверхности. Я получил их в подарок от своего давнего начальника шеф-повара. Лучшие модели, которые я встречал в продаже, – у фирмы *Ironwood Gourmet*. Их доска 50×35 см стоит примерно 50 долларов, а прослужит вам как минимум полвека. Не хватает денег? Пластиковый вариант не идеальный, но и не плохой. Доска *OXO Good Grips* 38×53 см отличного качества, а стоит в четыре раза меньше.

К деревянной доске в придачу нужно купить маленькую бутылочку минерального масла и протирать поверхность мягкой тканью или бумажным полотенцем после каждого использования, чтобы предотвратить появление пятен и увеличить срок ее службы.

ЧУВСТВОВАТЬ ОСТРОТУ

Нет ничего более раздражающего, чем тупой нож. Не только нарезка превращается в труд, и еда получается менее симпатичной, так еще это просто опасно. С тупым лезвием приходится прикладывать больше усилий при нарезке, и оно может легко соскользнуть, например, с крепкой луковицы вам на палец. Ай! Почти всем домашним поварам следует точить ножи не реже двух раз в год, и гораздо чаще, если они пользуются ими каждый день. Для этого есть три способа.

Способ 1. Используйте электрическую точилку. Хорошая электрическая точилка – это вариант, но я настойчиво советую ею не пользоваться. Во-первых, она срезает огромный слой металла с края лезвия. Поточите свой нож дюжину раз и потеряете целых 0,5 см ширины, собьете балансировку и сделаете любой нож с шейкой (т. е. наиболее качественные кованые ножи) бесполезным. Во-вторых, даже самые лучшие модели обеспечивают только среднюю заточку. Если вы не против менять свои ножи каждые несколько лет и довольны уровнем возможной заточки, то электрическая точилка вам подходит. Но есть выбор намного лучше.

Способ 2. Отнесите его профессионалам. Если у вас поблизости есть хороший точильщик и вы готовы заплатить за заточку – это неплохой вариант. Но если затачивать ножи примерно дюжину раз в год, как я, тогда может получиться дороговато. И почти все, кроме самых крутых профессионалов, для заточки используют шлифовальный круг, который снимет с вашего лезвия гораздо больше металла, чем следует, и укоротит срок его службы. Хотите выковать крепкие отношения с вашим ножом? Выберите следующий вариант.

Способ 3. Используйте точильный камень. Намного лучше всего остального. Он не только даст вам лучший результат, но и снимет наименьшее количество металла. Кроме того – и я не шучу о том, насколько это важно, – само затачивание вашего ножа поможет вам создать более прочную связь с ним, а нож, к которому относятся с уважением, будет вести себя намного лучше. Вы не представляете, как изменится ваша жизнь на кухне благодаря остро заточенному ножу.

Есть камни двух видов: одни смазывают маслом, другие – водой. Я предпочитаю водяные камни.

Покупка и уход

Вам нужен большой водяной камень, как минимум 6 см в ширину, 20 см в длину и толщиной 2,5 см. У камней бывает разная зернистость – от 100 до 10 000+. Чем ниже число, тем она крупнее, и тем больше металла камень снимет с ножа. Чем число выше, тем острее в результате будет лезвие, но и затачивающих движений для этого потребуется больше.

Я рекомендую иметь дома два камня: один со средней зернистостью (примерно 800) для крупных точильных работ, другой – с мелкой зернистостью (не менее 2000): чтобы после основной

заточки в конце подправить лезвие, сделав его острым, как бритва. Для настоящих профессионалов – камень с ультрамелкой зернистостью (8000 и выше) сделает лезвие почти зеркальным, но большинство поваров не заметят разницы при использовании. Если у вас есть место или бюджет только для одного камня, я советую зернистость от 1000 до 1200. Также бывают двухсторонние камни (грубая и мелкая зернистость), но они обычно низшего качества. Вам также понадобится камень для выравнивания – устранения каких-либо неровностей на поверхности ваших точильных камней. Мне еще предстоит углубиться в тему и купить камень для камня для выравнивания. Все камни можно купить на www.amazon.com.

Тщательно высушивайте свой камень после каждого использования и храните его обернутым в кухонное полотенце в сухом месте, куда не попадает жир. Масло может впитываться в пористый материал, убивая его способность к заточке (а также ваши шансы когда-либо нарезать лук достаточно тонко для вот того супа). И опять же не забывайте использовать мусат каждый раз, когда вы готовите. Хотя мусат ничего не срезает с лезвия (см. стр. 55), он поможет его выровнять, благодаря чему нарезать ломтиками и кубиками станет проще.

Шаг за шагом: как заточить нож

Шаг 1: точите партиями. Хотя заточка ножа и стоит того, она отнимает много усилий и времени. Если уж вы подготовили всё для заточки, то сделайте работу впрок: наточите каждый затупившийся нож, чтобы сделать всё за один раз, а не за несколько.

Шаг 2: замочите свой камень (камни). Водяные камни необходимо погружать в воду хотя бы за 45 минут до использования. Если пористый камень не полностью насыщен, он высохнет во время заточки, лезвие ножа будет за него цепляться и на режущем крае останутся изгибы и сколы. Если у вас их два, замочите оба и камень для выравнивания тоже не забудьте.

Шаг 3: всё подготовьте. Положите камень на полотенце, разложенное на доске. Поставьте рядом контейнер с водой, чтобы поддерживать влажность камня во время всего процесса. Короткая сторона камня должна быть параллельна краю рабочей поверхности.

Шаг 4a: сделайте первое движение. Возьмите нож: режущий край смотрит в сторону от вас. Поместите пяту лезвия на дальний конец камня под углом 15–20° и, держа нож бережно, но крепко обеими руками, равномерно надавливая, медленно проведите всем лезвием по камню, продвигая нож от пяты к кончику.

Шаг 4b: не меняйте угол. Следите, чтобы угол наклона был 15–20° всё время, пока вы проводите ножом по камню. Надавливать надо аккуратно, но уверенно, лезвие должно плавно скользить по камню.

Шаг 5: повторите. Каждое движение должно заканчиваться кончиком ножа, касающимся нижнего края камня. Поднимите нож, верните пяту лезвия на верхний край камня и повторите.

Шаг 6: приглядитесь к воде. Тонкая пленка из воды, похожей на ил, появляется на камне и на лезвии по мере повторения процесса. Эта абразивная жидкость постепенно снимает часть режущего края вашего ножа, затачивая его.

Шаг 7: проверьте наличие заусенца. Пока вы затачиваете нож с одной стороны, с другой в конце концов образуется заусенец, или «заваленная режущая кромка». Это можно проверить: приложите лезвие ненаточенной стороной к большому пальцу и проведите лезвием вдоль пальца. При наличии заусенца лезвие чуть-чуть зацепится за палец (если использовать совсем мелкозернистые камни, скажем, 2000 или выше, вы не почувствуете ничего). Заусенец образуется примерно за 30–40 движений и указывает на то, что пора переключиться на другую сторону.

Шаг 8: начните заточку второй стороны. Поверните нож так, чтобы режущий край смотрел на вас. Поставьте пяту лезвия на нижний край камня под тем же углом 15–20° и аккуратно проведите лезвием от себя, одновременно продвигая нож от пяты к кончику.

Шаг 9: повторите. Ваше движение должно заканчиваться кончиком ножа на верхнем крае камня под тем же углом 15–20°. Смачивайте камень между движениями, если он подсыхает. Проведите ножом столько же раз, сколько потребовалось с первой стороны для образования заусенца на второй стороне. Переверните нож и повторите шаги с 4-го по 8-й, уменьшая количество ходок с каждой стороны, пока не достигнете одной. (На этой стадии заусенец не появляется.)

Шаг 10: выровняйте камень. После многократного использования на камне появятся углубления, которые ухудшают его точильные способности. Чтобы исправить это, используйте мелкозернистый камень для выравнивания. Положите его на точильный камень и проводите им взад-вперед, чтобы выровнять камень и создать новую плоскую поверхность.

Шаг 11: чистка. Для чистки у вас должно быть специальное полотенце, так как абразивные частицы вымыть из него невозможно. После тщательной сушки камня (дайте ему высохнуть на решетке, это займет не менее дня) храните его в полотенце.

Шаг 12: мусат и тестирование. После заточки пройдитесь лезвием по мусату, чтобы выровнять край, и затем проверьте остроту ножа. Некоторые советуют взять в руки кусок бумаги и разрезать его пополам. Я считаю, что даже относительно тупой нож пройдет этот тест, но не справится с другими кухонными задачами. Лучшее испытание – просто нарезать овощ. Вы чувствуете какое-то сопротивление или лезвие легко проходит луковицу насквозь? Можно ли нарезать спелый помидор настолько тонко, чтобы можно было сквозь него читать? Да? Тогда всё готово!

МОЙ НАБОР НОЖЕЙ

Хотите действительно понимать, что стоит за приготовлением вкусной еды? Это мой набор ножей, инструменты, которые я беру с собой, когда отправляюсь на чужую кухню. Я слежу за тем, чтобы все эти вещи всегда были при мне.



Верхний ряд: мусат; *средний ряд*: маленькая изогнутая лопатка, Y-образная овощечистка; *нижний ряд, слева направо*: шефский нож западного типа, хлебный нож, нож сантоку, нож для чистки овощей и фруктов с прямым лезвием и штопор для вина, обвалочный нож, гибкая лопатка для рыбы, деревянная ложка, силиконовая лопатка, терка микроплан

МАЛЕНЬКИЕ БАЗОВЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Забавных кухонных гаджетов море, но есть всего несколько, которые вам абсолютно необходимы. Вот ваш базовый комплект для начинающих, в порядке убывания важности. Обратите внимание, что три наиболее важных пункта этого списка – инструменты для измерений. Это не случайно.

1. Термометр мгновенного измерения

Люди, вот оно: одна вещь, которая больше чем что бы то ни было купленное вами, действительно произведет революцию на кухне (особенно если вы часто готовите или боялись готовить, например, белки). Хороший термометр – единственный способ добиться, чтобы ваше жаркое, стейки, отбивные и бургеры получались каждый раз той самой идеальной слабой прожарки (medium rare). Забудьте о надавливании на мясо пальцем, о неточных руководствах о времени приготовления или о методе «проткни и посмотри». Купите качественный цифровой термометр и никогда больше не подавайте кусок пережаренного или недожаренного мяса.

The Splash-Proof Super-Fast Thermapen фирмы *ThermoWorks* довольно дорогой вариант (86 долларов), но деньги будут потрачены с умом. Этот термометр на голову выше всех остальных, с впечатляющим диапазоном от –50 до 300 °C, с беспрецедентной точностью до одной десятой градуса, а время считывания – менее трех секунд. Из-за его широкого диапазона вам не понадобятся отдельные термометры для мяса, конфет и фритюра – он один справляется с тремя задачами и еще как.

Не считая ножей, это мой любимый прибор. Еще хорошая недорогая модель, помедленнее и не такая удобная, и при этом всё равно совершенно пригодная – *CDN Pro Accurate Quick Read* (16,95 доллара).

2. Цифровые кухонные весы

Если вы сомневаетесь, нужны ли вам кухонные весы или нет, перейдите на стр. 73 «Вес против объема» и прочтите этот раздел. Усвоили? Поняли, почему вы нуждаетесь в цифровых весах? С тех пор, как они у меня есть, я пользуюсь ими каждый день. Хорошие цифровые весы оставят в прошлом неточности и несоответствия. А если вы дотошный тип, то с помощью весов сможете определить, сколько влаги потеряла ваша курица после запекания и насколько именно вы уварили бульон. Ура!

На что стоит ориентироваться при покупке: точность до 1 г; выдерживают минимум 3 кг; с функцией тарокомплектации (обнуления); большой, удобный для чтения дисплей; складные – для удобства хранения.

Весы *OXO Good Grips Food Scale with Pullout Display* (45,95 доллара) соответствуют всем этим параметрам, вдобавок у них крутой выдвижной дисплей, позволяющий легко считывать измерения даже при взвешивании больших громоздких предметов, которые на обычных весах перекрывают экран. Недостаток? Раздражающие простые дроби на дисплее вместо десятичных знаков. На кой эти ⅜ унции? У кухонных весов *Aquatronic* фирмы *Salter* (49,95 доллара) нет выдвижного дисплея, но у них понятные десятичные дроби, что значительно упрощает математику и помогает выглядеть круче перед европейцами.

Если вы не против простых дробей и не пользуетесь метрической системой, *OXO* вам подойдут (такие у меня). В противном случае побеждает *Salter Aquatronic*.

3. Цифровой таймер/секундомер

Знаете ли вы, что чаще всего на кухнях ресторанов сгорают крутоны?* Вы не представляете, сколько раз я ставил поднос с кростини в духовку,

* Я только что придумал этот факт.

а потом вспоминал о нем только через полчаса, после срабатывания пожарной сигнализации.

Так было *раньше*.

Сейчас у меня на шее всегда висит *Polder* три в одном: таймер, часы и секундомер (13,95 доллара). У него легко читаемый дисплей, компактный размер, удобные кнопки, громкий будильник, магнит для крепления к холодильнику и нейлоновый шнур, чтоб вешать его на шею, так что у вас нет шансов забыть о запекающихся перцах, даже если вы ушли из кухни. Функции подсчета и обратного отсчета – что вы еще хотите от кухонного таймера?

4. Погружной блендер

Что? Правда? Думают некоторые из вас. *Вы действительно считаете, что погружной блендер важнее кухонного комбайна или миксера*? Ну если оценивать важность по частоте использования, то конечно. Я так часто использую мой погружной блендер, что повесил его рядом с плитой и досками, на расстоянии вытянутой руки, если вдруг срочно понадобится эмульгировать соус, взбить партию майонеза, немного пюрировать целые консервированные помидоры прямо в кастрюле, смешать сырный соус, сделать суп-пюре, взбить сливки в мгновение ока… Вы поняли. Это универсальный инструмент, и это можно понять и без глупого рекламного ролика 1980-х годов.

Хотите полный кувшин «маргариты»? Тут ваш друг – обычный блендер. Нужно сделать два литра песто? Окей, доставайте кухонный комбайн. Но для небольших повседневных задач сгодится погружной блендер. При панировке вас раздражают эти тянущиеся яичные белки? Взбейте в течение нескольких секунд яйца, и смесь будет совершенно однородная и гладкая. Вам нравится пенка на какао? Нагрейте его в кастрюле и немного взбейте, чтобы создать роскошную пену. Комки в бешамеле? Больше нету. А если вы хотите сделать всего несколько граммов совершенно гладкого пюре из цветной капусты или полчашки майонеза? Да, и это можно сделать погружным блендером.

Braun PowerMax стоит всего около 30 долларов, пользуюсь им по крайней мере три раза в неделю, и он замечательно работает уже 11 лет. Это самый надежный помощник, которого я знаю. К сожалению, сейчас его уже сложно найти, как я узнал, когда закупался для кухни в штаб-квартиру *Serious Eats*. Так что там у нас погружной блендер *KitchenAid* (примерно 50 долларов), который работает так же хорошо. Его можно купить в наборе с венчиком и маленьким кухонным комбайном, но поверьте мне, это просто пылесборники, они вам не нужны.

5. Кухонный комбайн

Хороший кухонный комбайн должен уметь как минимум:

- **Молоть сухие ингредиенты,** например орехи и хлебные крошки. Для этого у комбайна должен быть простой в использовании импульсный режим и мотор, который останавливается и запускается при повороте переключателя.
- **Несильно пюрировать** такие вещи, как маринады, соусы и простые овощные супы (для полной однородности пользуйтесь обычным блендером). Форма чаши, мощность и дизайн лезвия – всё влияет на то, насколько хорошо комбайн справляется с этой задачей. Еще он не должен течь.
- **Измельчить мясо:** если у вас нет мясорубки или насадки для стационарного миксера, кухонный комбайн – лучший вариант для измельчения свежего мяса. Это бывает трудно сделать, поэтому тут необходимо очень острое лезвие и мощный мотор.
- **Легко взбивать** – для соусов типа майонеза или соуса винегрет. Конструкция чаши влияет на то, как лезвие контактирует с жидкостями.
- **Замешивать тесто для хлеба** быстро и эффективно. Самая сложная задача из всех,

и эффективность ее выполнения в основном зависит от мощности двигателя.

Еще мне кажется, емкость комбайна должна быть как минимум 2,5–2,8 л, что упрощает измельчение мяса и приготовление теста. Некоторые модели поставляются с дополнительной мини-чашей для мелких задач, она вставляется в основную. Они симпатичные, но по сути бесполезные. Всё что можно сделать в маленькой чаше, я могу сделать ножом. Это займет чуть больше времени, но если посчитать, сколько времени уходит на мытье лезвия, мини-чаши и крышки, – нож вне конкуренции.

Также нет никакого толку от комбайна, лезвие которого застревает и стопорится каждый раз, когда попадается слишком жесткий орех или липкое тесто. Особенно подвержены таким сбоям модели с боковым мотором, который вращает лезвие посредством ременного привода. Не справляясь даже с самыми легкими задачами, эти комбайны не стоят потраченных денег. Вместо этого ищите модели с массивным мотором, прикрепленным непосредственно к валу лезвия, без промежуточного ремня или цепи. Они занимают побольше места в высоту, потому что мотор находится прямо под чашей комбайна, но это небольшой компромисс.

Два лучших комбайна, которые соответствуют всем этим критериям и нормально стоят, – это *KitchenAid* объемом 2,8 л (199,95 доллара) и *Cuisinart Prep 11 Plus* объемом 2,6 л (примерно 165 долларов). При почти одинаковой стоимости (правда, они намного дороже многих бесполезных моделей) главное различие тут в дизайне чаши, и в этой категории выигрывает *Cuisinart*: отверстие в крышке больше (чтобы класть еду), а прямые стенки чаши гарантируют, что вся еда падает обратно на лезвие. Почему-то у *KitchenAid* наклонные стенки, ингредиенты скапливаются на них и не всегда измельчаются должным образом.

6. Стационарный миксер с насадкой-мясорубкой

Хороший стационарный миксер – настоящая рабочая лошадка для тех, кто часто печет. При выборе можно ориентироваться на несколько критериев:

- **Наличие крюка для теста** и достаточно мощный мотор: он позволяет замешивать как минимум 1 кг теста для хлеба, и миксер не останавливается, не трясется и не перегорает.
- **Наличие венчика** для взбивания сливок, а также быстрого и эффективного взбивания яичных белков в легкую меренгу или пену.
- **Наличие лопатки** для взбивания сливочного масла с сахаром или быстрого перемешивания картофельного пюре или колбасного фарша.
- **Он должен быть планетарным,** то есть его насадка-венчик крутится вокруг своей оси в одном направлении, а привод насадки перемещается по чаше в противоположном направлении, чтобы увеличить контакт венчика с едой и силу смешивания.
- **Наличие гнезда** для крепления насадок типа мясорубки или насадки для пасты.

И вот снова, как и в случае с комбайнами, в легендарном сражении за превосходство на кухне (по крайней мере на домашней кухне) сошлись *KitchenAid* и *Cuisinart*. Несмотря на то что многие производители в своей рекламе хвастаются мощностью моторов (например, *Cuisinart* сравнивает их миксер *SM-55,* 800 ватт с *KitchenAid Artisan,* 325 ватт), эти цифры значат очень мало. В линейке продуктов данного производителя это показатель мощности мотора, но указанное количество ватт – мощность, *потребляемая* миксером, а не мощность, *производимая* его мотором. Это чистой воды маркетинговый трюк, очень простой. Между двумя моторами, выдающими одинаковый результат (например, мотор 325 ватт *KitchenAid Pro 500* и *Cuisinart*

SM-55 с мотором 800 ватт), как раз лучше выбрать меньшее количество ватт, чтоб сэкономить на электроэнергии.

И у *KitchenAid*, и у *Cuisinart* есть насадка-мясорубка, совершенно необходимая для моей кухни. Она экономит деньги, и благодаря ей бургеры, сосиски, фрикадельки и мясной хлеб получаются намного лучше. Вот целиком металлическая большая насадка *Cuisinart* (128,95 доллара) лучше металлопластиковой у *KitchenAid* (49,95 доллара). Но по цене *Cuisinart* вы можете купить полноценную мясорубку. Моя мясорубка *KitchenAid* прекрасно служит мне уже много лет.

В общем, оба варианта хороши, но *KitchenAid Pro 500* (299,95 доллара) получает мой голос как главный пункт в списке подарков на свадьбу. Он идеален и для тех, кто часто печет хлеб – как минимум пару раз в неделю, и хочет настоящую мощную штуковину, и для тех, кто в основном будет смешивать жидкое тесто, взбивать сливки или даже измельчать мясо.

7. Мощный блендер

На рынке представлены тонны приличных блендеров – их гораздо больше, чем хороших стационарных миксеров или кухонных комбайнов. Правда, есть и тонна плохих блендеров. Вам нужен достаточно мощный, чтобы суп-пюре получался полностью гладким, с бархатистой текстурой, а создаваемый им водоворот был достаточно быстрым, чтобы блендер мог тщательно перемешивать густой соус из голубого сыра или раздробить полный кувшин льда для охлаждения напитков. Также у него должно быть простое и понятное управление, импульсный режим и возможность медленно и равномерно увеличивать скорость с низкой до высокой, чтобы при слишком быстром смешивании горячей еды у блендера не слетала крышка. (Поднимите руку, если с вами это случалось. Ну я так и думал.)

Среди блендеров лучший из лучших – тот, который превратит ваши ботинки в суп или до ужаса напугает толстяка из «*Балбесов*»[1], тот, из-за которого все ваши хорошо готовящие фуди-друзья станут шпинатно-зелеными от зависти, – блендер из серии *Vitamix Pro*. Именно его используют на каждой профессиональной кухне, где я когда-либо работал, и не без оснований. У него большой объем, он невероятно мощный и крепкий, как скала. Его стоимость начинается от 450 долларов и дальше увеличивается и увеличивается, так что для большинства домашних поваров они недоступны. Почти такой же крутой и гораздо более стильный – *BlendTec*, примерно за 400 долларов, превратит всё, от морковки до горных лыж, в пыль. (Не верите мне? Просто загуглите. Серьезно, это отличное видео.)

Блендер, ради которого не нужно грабить банк, – пятискоростной *KitchenAid Vortex* (примерно 150 долларов). Его широкий кувшин из поликарбоната легко чистить, а лезвие создает достаточно большой водоворот и не застревает при смешивании сразу всей партии сырного соуса для моей брокколи, запеченной с сыром (стр. 420).

8. Рисоварка

Нет более гарантированного и простого способа приготовить рис и другие злаки. Конечно, вы можете варить рис в кастрюле, тщательно контролируя подачу тепла, надеясь, что вы налили правильное количество воды и что ваш рис не горит на дне; и снимете кастрюлю с огня вы в нужный момент. Но если вы похожи на меня – то сожгли рис слишком много раз в своей жизни и не хотите больше возиться с таким методом. Вы просто добавляете рис и воду в рисоварку, закрываете крышку, включаете и уходите, да еще и готовый рис (или другой злак) остается в ней горячим в течение нескольких часов.

[1] «Балбесы» – фильм Ричарда Доннера 1985 года по сценарию Криса Коламбуса и Стивена Спилберга. *Прим. ред.*

Сойдет даже самая дешевая рисоварка – у меня была модель за 25 долларов, которую я прикупил в Чайна-тауне, и она служила мне на протяжении всей учебы в институте, и еще пять лет после. Когда я женился, я перешел на более наворочен-ную модель с процессором с нечеткой логикой* и изящной фиксирующейся крышкой, которая идеально поддерживает нужный уровень влажности. Я люблю свою рисоварку почти так же, как свой термометр, то есть на капельку больше, чем люблю мою жену (шучу, дорогая).

ОСНОВНЫЕ КУХОННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ГАДЖЕТЫ

В хорошо укомплектованном доме, который можно снять на лето, обычно есть два-три ящика, полных разного кухонного инвентаря, половину которого невозможно идентифицировать, а используются оттуда вообще только три-четыре вещи. Ниже приведен список инструментов, которыми вы будете пользоваться *всё время*. Заполучите их.

1. Подставка для кухонных принадлежностей

Сначала самое главное: если инструменты лежат в глубине ящика, вряд ли вы будете ими пользоваться. И если вы их не используете, то и готовить, скорее всего, будете нечасто. А если вы не готовите, какой же тогда смысл в жизни? Благодаря подставке (емкостью не менее 2 л) ваши кухонные инструменты всегда на расстоянии вытянутой руки. Если вы в погоне за стилем, то *Le Creuset* делает красивые керамические модели разных цветов примерно за 25 долларов. Если же, наоборот, вы любите практичность, любая старая небольшая банка подойдет. Я использую металлическую подставку для приборов из ИКЕЯ (5 долларов).

* Нечеткая логика – это малоизвестная ветвь логики, используемая в теории управления, искусственном интеллекте и в рисоварках – единственное, что у них есть общего.

2. Скребок

Скребок – один из тех инструментов, преимущества которых неочевидны, пока не начинаешь регулярно ими пользоваться. Один всегда лежит у меня наготове, когда я нарезаю продукты. Он быстро скидывает нарезанное мирпуа в мою кастрюлю или морковные очистки в мусорку. Я разделяю им на куски тесто для пиццы или фарш для бургеров. Он быстро счищает засохшее тесто с рабочей поверхности и отлично собирает остатки измельченных трав или чего-нибудь еще. (Кстати, *никогда* не следует лезвием ножа соскребать еду с доски. Это просто опасно и быстро затупляет нож.) А еще скребок легко справляется с удалением наклеек со стеклянных бутылок или этикеток с пластиковых контейнеров.

Благодаря удобной ручке, прочной конструкции, встроенной 6-дюймовой линейке и краю, достаточно острому, чтоб быстро порубить овощи, *OXO Good Grips Pastry Scraper* (8,99 доллара) – лучший выбор для домашней кухни. Однако в моем наборе хранится легкий пластмассовый скребок *C. R. Manufacturing* (50 центов), который гораздо компактнее, справляется с бóльшей частью этих задач и стоит в разы меньше.

3. Солонка и перечная мельница

Зачем нужна солонка? Недосоленная еда – самая распространенная серьезная кулинарная ошибка. Спросите меня, почему ваша еда не такая вкусная, как вам хотелось бы, и в 90% случаев всё решается с помощью щепотки соли. Контейнер с солью на видном месте на рабочей поверхности или около плиты служит постоянным напоминанием о необходимости посолить, попробовать, посолить и еще раз попробовать, пока не получится ровно то, что вам хочется. Если ваша солонка еще не стоит на видном месте, поставьте ее туда – я гарантирую, что вы станете лучше готовить. Любая емкость с широким горлышком и удобно открывающейся крышкой подойдет, но настоящая солонка – это стильно. У меня

топорно сделанная солонка с откидной крышкой: так в нее не попадает пыль, вода или масло.

А перец? Если вы до этого момента готовили с молотым перцем, будьте добры, купите недорогую перечную мельницу. Затем попробуйте свежемолотый перец и ваш старый и сравните. Какой из них вы хотите класть в еду? Если это не убедит вас выйти и купить себе хорошую перечную мельницу, я могу только предположить, что ваши вкусовые рецепторы мертвы.

Инвестируйте в мельницу с хорошим металлическим измельчающим механизмом. Дешевые, как правило, сделаны из пластика и перестают работать примерно после года регулярного использования. Хотя 35–60 долларов могут показаться большой суммой, хорошая мельница улучшит почти все блюда, которые вы готовите. «Пежо» – как «Роллс-Ройс» в мире перечных мельниц. Идеально сделанные, роскошно оформленные и отлично работающие, эти мельницы выглядят и мелют так, как можно только мечтать. Их минимальная цена – 55 долларов. Более доступная, такая же хорошая, до скучного практичная – перечная мельница *Unicorn Magnum* (36,90 доллара). У нее прочный никелированный мелющий механизм, удобно выбирать размер помола и заправлять ее.

4. Миски всех размеров

Вот мантра для начинающих поваров: *«Аккуратная кухня – хорошая кухня»*.

Разве не раздражает, когда пытаешься нарезать морковь на доске, а вот та маленькая кучка петрушки в углу страшно мешает? Или когда лихорадочно пытаешься собрать весь измельченный имбирь, чтобы скорее добавить его к жарящейся еде, пока бок-чой в воке не успел превратиться в месиво? Я использую несколько мисочек небольшого объема (имею в виду на одну чашку или меньше) почти всегда, когда готовлю, чтобы держать нарубленные травы, отмеренные специи, тертый сыр – что угодно – не на доске, но наготове. Именитые повара называют это *mise en place*[1]. Для этой цели в моем шкафу прямо над разделочной доской есть пара дюжин икеевских керамических мисочек для варенья и мисок побольше – для хлопьев. (Если вы хотите чего-то более стильного, присмотритесь к набору из прозрачных стеклянных мисок *Pyrex*.)

Большие миски также важны. Хотя стеклянные миски отлично смотрятся на полке, работать с ними – сплошная головная боль. Я помню, как много раз в журнале *Cook's Illustrated* нам приходилось перебирать груды стеклянных мисок для фотосессии, чтобы найти одну или две без сколов на краях. И куда эти осколки деваются? На пол? В еду? Я не хочу сталкиваться с этой проблемой на моей кухне. Пластиковые миски кажутся разумным решением, пока вы не столкнетесь с тем, что пластик легко покрывается пятнами и поглощает запахи жирной и разной другой еды. Налейте в пластиковую белую миску порцию соуса маринара из оливкового и сливочного масла (стр. 695), и вы станете гордым обладателем оранжевой миски.

Вместо этого я использую недорогие миски из нержавеющей стали, которые купил в магазине кухонных принадлежностей (если у вас поблизости нет хорошего, попробуйте бренд *ABC Valueline* на www.amazon.com). У меня примерно полдюжины размером от пары литров до пяти. Они легкие и простые в обращении, небьющиеся, неломающиеся, нержавеющие, устойчивые к запахам и пригодные для микроволновки*. Еще они неглубокие, поэтому в них очень удобно взбивать и взбалтывать, в общем – ваши новые лучшие друзья.

[1] Mise en place (фр.) – этот кулинарный термин означает, что всё подготовлено заранее и «лежит на своих местах». *Прим. ред.*

* **Да, абсолютно безопасно использовать металлические миски в современных микроволновках. Просто не кладите фольгу, вилку или другой острый предмет: они могут вызвать дуговой разряд.**

5. Деревянные ложки

Если вы не рожденная в Италии женщина, чья дочь ждет ребенка, ничто не поможет вам почувствовать себя итальянской бабушкой лучше, чем неторопливое, вдумчивое перемешивание деревянной ложкой лениво булькающего котелка с рагу. Хорошую ложку и ее повара соединяют кровные узы. Я почти заплакал в тот день, когда сломал ручку ложке, которая провела со мной девять лет, пережила тринадцать разных кухонь – неглубокая, из бука, которую я, кажется, украл из маминого секретного ящика для второстепенной кухонной утвари. Я ее так часто использовал, что ее ручка приняла форму моей руки, а ее черпак настолько истончился, что стал влезать в углы моего казана.

Перемешать соус, попробовать суп или нежно дать по голове бесстыдной жене, которая мешает вам на кухне, – деревянная ложка нужна вам 90% времени, когда вы готовите на плите. У меня есть полдюжины ложек разных форм и размеров, которыми я пользуюсь почти каждый раз, когда готовлю. Но если б мне пришлось выбирать одну ложку для всех задач, я бы выбрал более глубокую для дегустаций, и не полностью круглую, а немного заостренную, чтобы было легче пролезать в углы кастрюль и сковородок.

Может, вы хотите совершенно прямоугольную или почти треугольную ложку – вам выбирать. У меня много деревянных ложек, и так же как и мой любимый альбом *Beatles*, любимая ложка – то одна, то другая.

6. Металлическая гибкая перфорированная лопатка

Достаточно гибкая, чтобы переворачивать тонкие кусочки нежной рыбы, не развалив их, но достаточно прочная, чтобы снять со сковороды котлету для бургера целиком. Металлическая лопатка для рыбы с прорезями абсолютно необходима для вашего набора инструментов. Она прекрасно подойдет для удаления лишнего масла с готовых стейков и отбивных. Просто поднимите лопаткой мясо из сковороды и положите его на бумажное полотенце (не снимая с лопатки), затем перенесите на сервировочную тарелку: широкие прорези позволили маслу стечь. Лопатка легкая и удобная, ей можно быстро перевернуть хрупкие ломтики баклажанов в сковороде, полной масла, да и с большими жареными свиными отбивными она тоже справится. Ее небольшая гибкость придает ей и ловкость, и контроль, которых нет у более жестких лопаток (но они тоже нужны – мы еще до них доберемся).

Не может не радовать: большинство дорогих моделей слишком жесткие, чтобы хорошо справляться с задачей. У меня *Lamsonsharp* за 25 долларов, и еще дешевле *Peltex* (около 15 долларов) – это стандартные лопатки, которыми пользуются в большинстве ресторанных кухонь.

7. Щипцы

Крепкие щипцы – как теплозащитное продолжение ваших пальцев. Прочная конструкция, нескользящие ручки (пытались когда-нибудь схватить щипцы из нержавеющей стали жирными пальцами?), подпружиненный рычаг 3-го типа*. Немного вогнутые края, которыми невероятно удобно брать всё что угодно: от нежной белой спаржи до огромного куска запеченной свинины на кости – вот на эти качества нужно ориентироваться при выборе щипцов. Щипцы из нержавеющей стали *OXO Good Grips Locking Thongs*, 23 см. (11,95 доллара) устанавливают планку качества.

8. Терка микроплан

При обсуждении хороших мелких терок на ум приходит только одна марка: *Microplane Zester Grater* (14,95 доллара). Это больше, чем просто полезный гаджет, – он единственный, который стоит купить.

---

* Помните рычаги из уроков физики? Тип 3 – это когда точка опоры находится на одном конце (в нашем случае шарнир щипцов – точка опоры), нагрузка на другом (да, это еда), и усилие прикладывается посередине (где вы держите щипцы). Такое устройство гораздо лучше, чем у щипцов, подобных ножницам (тип 1), у которых ограниченная сила захвата и максимальный раствор.

Больше всего я люблю набрасываться с микропланом на апельсин и смотреть, как быстро растет горка цедры на доске. Погодите, нет, еще больше – натирать на деликатные ниточки пармиджано реджано над болоньезе. Нет, забираю свои слова назад. Самое любимое – натирать свежий мускатный орех над флипом с джином[1]. Или посыпать суфле шоколадной стружкой? А еще я так люблю горсть натертого имбиря! Он так приятно пахнет, когда спадает с терки в миску. Всё, точно, на этот раз я уверен: прекрасней всего то, что я смог выбросить потерпевшую поражение чеснокодавилку и могу равномерно измельчать чеснок микропланом.

Так много всего, что нужно натереть, и так мало времени!

9. Венчики

Они необходимы для смешивания жидкого теста или взбивания голландского соуса. В большой кастрюле с супом ими хорошо вмешивать приправы: получается гораздо быстрее, чем деревянной ложкой. И венчик – лучший инструмент для взбивания сливок или яичных белков для воздушной меренги. С жесткими венчиками вашей руке придется приложить больше усилий: потребуется большее количество движений, чем с мягким венчиком. Венчик *OXO Good Grips,* 22 см (8,95 доллара) с тонкими гибкими прутьями превратит взбивание салатных заправок в легкую и приятную затею.

10. Сушилка для салата

Да, она сушит зелень, и мы все в курсе, что сухая зелень лучше перемешивается с заправкой (все ведь знают, да?), но еще сушилка – один из тех предметов, которые много на что сгодятся. Я наполняю мою водой, отрываю листочки от стеблей и кидаю прямо в нее. Как только все листочки собраны, рукой перемешиваю их, потом поднимаю корзинку, сливаю из-под них воду и высушиваю сушилкой.

В ней можно мыть разные нежные штуки, например ягоды, а потом сушить их, проложив дно сушилки несколькими слоями бумажных полотенец – это продлит срок их хранения на несколько дней. Или крутаните ее разок с нарезанными помидорами внутри, для безболезненного отделения семян (они просачиваются из корзины в миску, а мякоть остается на месте). Помытые грибы, нарезанный перец, разобранная брокколи – всё, что вы хотите обжарить или потушить, будет готовиться лучше после тщательной сушки. Используйте ее центробежную силу, чтобы лишний маринад стек с креветок, курицы или мяса для кебаба. И если у вас крепкая сушилка с узкими прорезями, например *OXO Good Grips* (примерно за 30 долларов), можно обходиться без дуршлага – просто используйте корзину сушилки для бобов, макарон и овощей.

11. Жесткая лопатка

Моя широкая лопатка *Due Buoi* (примерно 35 долларов) невероятно привлекательна, насколько может быть платонически привлекателен неодушевленный металлический предмет. Длина ее переднего края 12 см, а ширина 8 см, и у нее здоровенный вес – 220 г. Нет ничего лучше этого размера: достаточно большая, чтобы превратить шарик из говядины в котлету диаметром 10 см или перевернуть сразу пару порций жарящейся домашней картошки фри, и при этом она не настолько большая, чтобы не влезать в маленькую сковороду. Этой штукой я поднимал целую пиццу с горячего камня. Хотел бы я посмотреть, как ваша мягкая пластиковая лопатка с этим справится!

Сама лопатка и хвостовик сделаны из одного куска литой нержавеющей стали, толщина лопатки начинается от 1 мм. Это важный факт: такой лопаткой можно легко поднять целую индейку или жаркое из ребер. Если лопатку перевернуть, ее острый

[1] Флип – изначально горячий коктейль на пиве, теперь же – яичный коктейль, в основе которого может быть почти любой алкоголь, подается и горячим, и холодным. *Прим. ред.*

и прочный передний край легко заменит скребок, которым можно удостовериться, что абсолютно вся вкуснейшая, хрустящая корочка останется на котлете или стейке, а не на сковороде. Лопатка прочная и с хорошей балансировкой благодаря хвостовику, доходящему до конца рукоятки, которая сделана из твердого долговечного поликарбоната. Эта красотка прослужит вам всю жизнь.

Музыкальный бонус: когда лопатка элегантно ударяется о разделочную доску, она вибрирует ровно на частоте 587,33 герца (правду говорю!) с невероятным обертоновым звукорядом. Даже Страдивари не пожалел бы своего знаменитого лака на мою лопатку. Знаете, как бывает: недавно мне позарез понадобилось настроить четвертую струну гитары прямо во время раскладывания сыра на котлеты для бургеров.

Вам будет очень трудно найти жесткую лопатку лучше этой.

12. Мандолина японская

Конечно, вы можете тренироваться годами и проводить много часов в день с точильным камнем и мусатом, чтобы наконец выдавать настолько тонко нарезанный фенхель, что можно будет читать сквозь него; или же в час вы будете успевать нарезать на ломтики не меньше ста луковиц. И я буду первым, кто скажет вам, что вы очень, *очень* круты. А для нас, остальных, мандолина быстро нарежет всё на ломтики и на тончайшую соломку. Когда-то у меня была понтовая французская мандолина стоимостью 150 долларов. И знаете что? Она была тяжелая, громоздкая, а чистить ее было ужасно муторно. Кроме того, ее прямое лезвие не справлялось с задачей. У *Benriner Mandoline Plus* (49,95 доллара), наоборот, острое лезвие под углом, которое режет намного эффективнее, чем эти неудобные прямые лезвия или неуклюжие V-образные резки. Пройдите на кухню любого четырехзвездочного ресторана в городе, и я обещаю, вы увидите там на видном месте по крайней мере пару *Bennies* (как их ласково прозвали повара).

Случайный факт: «*Benriner*» означает «О, как удобно!» на японском языке (несмотря на то что на коробке смесь японского с нижегородским провозглашает: «Нарезанные всухую редиски тоже ОК»).

13. Шумовка «паутина»

Такая шумовка справляется со всем лучше обычной шумовки и стоит меньше. Она прекрасно выуживает рыбные дамплинги, овощи или равиоли из кастрюли с кипящей водой. И при погружении в жидкость ее проволочная конструкция и относительно крупная сетка создают меньше турбулентности, чем обычная ложка с отверстиями, что сильно облегчает вылавливание еды.

Изначально она была предназначена для погружения и перемешивания еды во фритюре. В этом случае единственное, что хоть сколько-то может соревноваться с ней в маневренности и контроле, – пара длинных палочек для еды, но даже мистеру Мияги[1] вряд ли удастся палочками вынуть весь горошек из кастрюли с кипящей водой. Проволочные сетчатые шумовки с бамбуковыми ручками продаются в большинстве китайских лавок и магазинов для ресторанов по несколько долларов за штуку, но если вы хотите долговечную штуковину, купите цельнометаллическую, к примеру *Typhoon Professional Cook's Wire Skimmer*, доступную примерно за 10 долларов в интернете.

14. Маленькая изогнутая кулинарная лопатка

Хотя эти миниатюрные лопатки длиной 11 см предназначены для нанесения глазури на всякую выпечку небольшого размера, например на капкейки, на самом деле у них есть множество других применений как в обычной, так и в кондитерской кухне. Пытались когда-нибудь отодрать со сковородки хрупкий кусочек еды огромной лопаткой?

[1] Мистер Мияги – вымышленный персонаж из серии фильмов «Парень-каратист» 1980-х гг. *Прим. ред.*

Тонкую гибкую лопатку можно просунуть под такими вещами, для которых даже лопатка для рыбы окажется слишком толстой. Сковорода, полная тонких сосисок для завтрака, а перевернуть надо каждую по отдельности? Она вам поможет. Также она незаменима для сервировки. Ультратонкая, легкая лопатка с удобной ручкой *Ateco Small Offset Spatula* (примерно 2 доллара) – стандарт, на который стоит ориентироваться: точность, контроль и изящество. Больше контроля – беспорядка меньше, еда вкуснее. И да, если вы любитель капкейков, для них она тоже отлично подходит.

15. Сито с тонкой сеткой

Для полной кастрюли макарон полноразмерный дуршлаг очень кстати, но больше он мало для чего сгодится (и даже пасту я сливаю в корзинку моей салатной сушилки). Для небольших повседневных задач, когда нужно слить банки с помидорами или фасолью или удостовериться, что тесто для блинчиков совершенно однородное, необходимо небольшое сито с ручкой. Я повесил одно на крючок для удобства, рядом с моими кастрюлями и сковородами. В моделях похуже круглая сетчатая корзинка прикреплена к единственной ручке, а у сита из нержавеющей стали от *OXO*, 20 см (24,95 доллара) есть металлическая петля с противоположной стороны от ручки. Так что это сито можно установить над миской, когда нужно освободить обе руки. Может, это немного дорого для простого сита, но благодаря своей прочной конструкции оно будет служить вечно.

16. Палочки для еды

Соглашусь, с этим пунктом можно поспорить. Либо вы с детства пользуетесь палочками для еды и не дали бы найти себя мертвым без них возле кастрюли с кипящей водой или воком, полным горячего масла, или вы привыкли к столовым приборам – и если так, то вы, вероятно, думаете: «Неужели они *действительно* нужны?»

Но аккуратные и нежные прикосновения палочек гораздо мягче обходятся с маленькими, тонкими кусочками жареной или готовящейся на гриле еды (скажем, цветки кабачков в темпуре или тонкие стебли спаржи на гриле), чем довольно неуклюжие щипцы, которые лучше подойдут для крупного: жареной курицы или большого куска мяса с ребрами. Я использую палочки, когда хочу проверить готовность еды: например, беру ими маленький кусочек из вока. Также ими можно подцепить пару скользких макаронин из кастрюли с кипящей водой и убедиться, что они уже альденте и воду можно сливать.

Обычные палочки можно использовать во многих случаях, но когда речь идет о высокой температуре, требуются сверхдлинные палочки, предназначенные для приготовления еды. Если вам так повезло, что поблизости есть азиатский кухонный магазин, вы сможете купить их там за пару долларов. Или же можно найти приемлемые модели онлайн, например, *Extra-Long Chopsticks* фирмы *Hong Kong Imports Ltd.* (2 доллара).

17. Штопор – нож сомелье

Обычный штопор или штопор за 100 долларов в форме кролика вытащат вашу пробку очень быстро. Но если немного попрактиковаться, нож сомелье откроет бутылки вина (или пива) так же быстро, а выглядеть вы будете намного круче. Секрет в том, что нужно использовать его, как рычаг. Если вы тянете изо всех сил, вы просто неправильно всё делаете! У меня лежат несколько штук в ящике для столовых приборов (как ручки или бритвы, они склонны иногда разбредаться по квартире), и еще один – в моем наборе для ножей.

18. Соковыжималка для цитрусовых

На любой профессиональной кухне есть свои ритуалы для новобранцев, и будучи молодым поваром-на-обучении я пережил период – целых месяцев восемь, что ли, когда первое, что я делал каждое утро, это выжимал сок из двадцати

четырех лаймов, двадцати четырех лимонов и дюжины апельсинов: сок нужен был как ингредиент для готовки во время смены. И единственное, что мне разрешили использовать для этого (если я не хотел рискнуть быть прозванным нюней, поверьте мне, нюня – последнее, чем вы бы хотели быть в брутальном мире профессиональных кухонь), – была деревянная соковыжималка *Scandicrafts, Inc.* (4 доллара). Потребовалось две недели, прежде чем я смог сделать всё от начала до конца, не устраивая себе перерывов, чтобы поухаживать за моими больными опухшими руками. За восемь месяцев я сменил четыре соковыжималки, медленно стачивая их, пока их рифленые края не стали такими же гладкими и приятными, как речные камни.

Это вовсе не значит, что это плохая соковыжималка, я настоятельно рекомендую ее, если вы редко делаете цитрусовый сок, а если довольно часто (некоторые считают лимонный сок не менее важным продуктом, чем соль, просто спросите греков!) – есть и другие варианты. Я пользуюсь соковыжималкой два в одном фирмы *Amco* (19,95 доллара). Вы кладете половинку цитруса разрезом вниз в чашеобразную форму с дырочками, а затем сжимаете ручки вместе, чтобы выдавить сок. Это быстро, эффективно, и рукам намного проще с ней, чем с классической соковыжималкой. Единственная проблема в том, что иногда выжимается не весь сок, и приходится вручную выдавливать пустые цитрусовые половинки до конца. И хотя есть разные размеры: маленькие (зеленые), средние (желтые) и большие (оранжевые) – для лаймов, лимонов и апельсинов, средний размер отлично справляется и с лимонами, и с лаймами, так что лучше брать его.

19. Тестер для выпечки

Я знаю много шефов и поваров, которые держат тестер в маленьком кармашке кителя, и вообще никого, кто бы использовал его для проверки готовности тортов. Не то чтобы вы *не могли* этого сделать тестером, просто зачем, когда есть столько интересных протыкательных задач, с которыми он превосходно справляется? По сути, это длинный стержень с ручкой – невозможно представить себе инструмент проще этого. Идея в том, что вы протыкаете им центр торта и вытаскиваете: если стержень чистый, то торт готов. Конечно, он чем-то походит на такую известнейшую вещь, как зубочистка, но он длинный и сделан из металла, так что полезен для много чего другого.

Самое очевидное – проверять готовность овощей. Вам когда-нибудь советовали проткнуть ножом варящуюся в кипятке картошку, чтобы проверить, готова ли она? Проблема в том, что даже самые тонкие ножи (например, для чистки овощей) наносят ей большой удар: через надрез выходит крахмал, и шанс, что картошка развалится, значительно увеличивается, особенно если вы решили немного утешиться и подцепили пару малюсеньких вкусных крошек. Тестер аккуратно справляется с такой задачей. Хотите узнать, достаточно ли морковка мягкая, чтобы ее пюрировать? А вот те мелкие редиски готовы? Вы можете проверить это тестером, не оставив никаких инкриминирующих доказательств. Больше всего я люблю готовить свеклу, плотно запечатанную в конверт из фольги – метод, при котором ни в коем случае нельзя протыкать свеклу ножом. Нож оставит после себя слишком большое отверстие в фольге, от которого свекла не сможет оправиться. Не то что тестер.

Я использую мой тестер вместо вилки, чтобы понять, достаточно ли нежные ребрышки или тушеная грудинка. Если тестер входит и выходит без проблем, то мясо готово. У многих рыб есть мембраны, которые становятся мягкими только при температуре примерно 57 °C (идеальная слабая прожарка). Вставьте тестер в припущенное филе лосося, и если есть какое-то сопротивление (то есть как будто он проходит через листы бумаги), оно не готово. Делаете барбекю из свиной лопатки на медленном огне? Вы можете проверить

ее готовность, не потеряв ни капли мясного сока. И наконец, если вы вдруг (не дай бог!) окажетесь без вашего верного термометра под рукой, то лучшей замены, чем тестер, – нет. Вставьте его в центр вашего мяса и оставьте там примерно на 5 секунд, затем вытащите и дотроньтесь им до нижней губы (область, особенно чувствительная к теплу). Вы сразу поймете, оно – холодное, теплое или горячее. Результат такой же точный, как с термометром? Нет. В крайнем случае сойдет? Еще как.

Вы можете поднатужиться и заплатить 5 долларов за тестер для тортов от *OXO*, у которого удобная черная ручка, но тогда есть шанс прослыть пижоном. Тестер для торта фирмы *Fox Run* (1,29 доллара) – самый дешевый, который я нашел в интернете.

20. Много пластмассовых бутылок-диспенсеров

Я предполагаю, что 80% из вас читали объяснение в любви Энтони Бурдена к его бутылкам-диспенсерам в книге «О еде. Строго конфиденциально»:

> *Среди разных шефских фишек совершенно незаменима простая пластиковая бутылка-сквизер… по сути, на стойках с хот-догами вы видите ровно такие же бутылки, там в них держат горчицу и кетчуп. Донышко тарелки залейте масляным соусом-эмульсией, потом нарисуйте сверху несколько концентрических кругов другим, более темным соусом, например демиглясом или пюре из запеченных болгарских перцев, а потом не забудьте провести зубочисткой по кольцам и линиям.*

Да, это неплохая штука, если вам нравится устаревший стиль излишней сервировки блюд. Но диспенсер нужен, и есть причины поважнее эстетических: с ними вы будете не только лучше готовить, но и лучше есть.

До того как диспенсер появился на моей кухне, я ел салаты где-то раз или два в месяц, и то только когда звал гостей. Делать каждый раз новую порцию салатной заправки только для меня и жены было слишком муторно (забудьте о покупных заправках). Сейчас я держу в холодильнике пару диспенсеров объемом 340 мл с разными заправками наготове. Прикройте пальцем верхушку, хорошо встряхните, полейте зелень в миске – и бац: *обед готов*. (Чтобы маленькие куски типа шалота или измельченных орехов не застревали в горлышке, придется отрезать кончик диспенсера ножом или острыми кухонными ножницами.)

А если говорить о соусах, то диспенсер – просто спасение. Конечно, их можно заполнить чем принято: горчицей, кетчупом или майонезом, и, безусловно, вы экономите, покупая это всё оптом, а не в отдельных маленьких баночках. Но еще они отлично экономят и на других видах соусов и масел: я покупаю оливковое масло, кунжутное масло, соевый соус, соус хойсин, устричный соус, соус тонкацу и рисовый черный уксус *Chinkiang* в огромных банках (и это я совсем не всё перечислил). Потом я просто храню их под раковиной или в шкафу, и по мере необходимости пополняю диспенсеры. Ваш холодильник будет выглядеть очень круто: аккуратно, организованно – прямо как у шефа.

Хотите устроить знатную коктейльную вечеринку? Диспенсер вам поможет. Наполните большой – сахарным сиропом, маленькие – свежевыжатыми цитрусовыми соками или сиропами с добавками. Всё вокруг будет чище и аккуратнее, каждый коктейль займет значительно меньше времени, а выглядеть вы будете так деловито, что гости будут в восхищении.

Что до их покупки, не нужно ничего новомодного. Я прихватил пару десятков в китайском кухонном магазине. На сайте www.amazon.com они продаются по несколько долларов за штуку. Купите полдюжины и проверьте сами: они точно изменят вашу жизнь к лучшему.

И, да, как сказал Тони, можете рисовать ими круги и бантики на тарелках, если хотите.

ВЕС ПРОТИВ ОБЪЕМА

Вы заметите, что в большинстве рецептов выпечки в этой книге указан вес – граммы и килограммы, а не объем – чашки и ложки. Почему так?

- **Прежде всего точность.** Объем – неточная мера в кулинарии. Для доказательства я попросил десять моих друзей набрать чашку муки из миски. У всех были одинаковые мерные чашки, погруженные в одинаковые миски с мукой. Я даже заставил всех использовать один и тот же метод: окунуть чашку в миску, а затем снять лишнее ножом. Затем я взвесил каждую часть. Разница была поразительной: вес муки колебался от 115 до 170 г, в зависимости от силы, которую применили при зачерпывании. Выходит, для одного и того же рецепта кто-то в результате использует на *целых 50% больше муки*, чем тот, у кого самая легкая чашка. Если я бы попросил каждого взвесить 140 г муки (это стандартный вес моей чашки с универсальной мукой), не было бы никакой проблемы: каждый взвесил бы ровно одинаковое количество, независимо от того, кто как обращается с мерной чашей.

  Благодаря своей воздушной текстуре и летучести мука, пожалуй, самый яркий пример отсутствия корреляции между объемом и весом, но это работает и с другими ингредиентами.

- **Легче убирать.** Посмотрите на это с другой стороны: чтобы сделать тесто для пиццы по рецепту, вам понадобятся: две чашки муки, половина чайной ложки соли, столовая ложка оливкового масла, чашка воды и чайная ложка дрожжей; чтобы померить объем, вам придется испачкать по меньшей мере: миску для смешивания, мерную чашу для сухих ингредиентов, мерную чашу для жидких ингредиентов, мерную ложку объемом половины чайной ложки, столовую ложку и чайную ложку. Всего грязных предметов – шесть. Не очень-то здорово.

  Вот как я готовлю тесто для пиццы: ставлю миску на весы и кладу все необходимые ингредиенты по очереди, взвешивая прямо в миске. Грязный предмет – один. Понятно?

- **Измерять липкие ингредиенты – легко.** Пытались когда-нибудь измерить, скажем, две чайные ложки меда? Это не так просто. Да, набрать чайной ложкой мед несложно, а вот отлепить его с этой ложки – вот в чем проблема. В итоге у вас только половина нужного количества, и вы доливаете мед на глаз прямо из бутылки, или, если вы похожи на прежнего меня, то бóльшая часть меда прилипла к вашему пальцу, которым вы в отчаянии пытались снять мед с ложки. С кухонными весами мучения с липкими ингредиентами ушли в прошлое.

Вот еще что: все американцы выросли, используя меру объема вместо веса. К сожалению, мы также выросли без четкого понимания метрической системы, которая сильно превосходит все эти наши смешные футы, дюймы, чашки и галлоны. Убедить людей переключиться на метрическую систему сложно, но использовать вес вместо объема смогут все. Доверьтесь мне. Купите себе хорошие кухонные весы.

Основные запасы

Запасы – фундамент вашей кухни. Многих начинающих поваров отпугивает в рецептах огромное количество ингредиентов, которые необходимо купить перед тем, как начать готовить. Но вот панкейки – удобная еда именно потому, что сделана из ингредиентов, которые у вас всегда есть под рукой. Представьте, если бы вам пришлось покупать муку, сливочное масло, яйца, пахту, разрыхлитель, сахар, растительное масло и ванильный экстракт каждый раз, когда вы хотите приготовить панкейки!

Я люблю, когда кухня хорошо укомплектована, так что запасов у меня очень много. Недавно я полностью опустошил свои кухонные полки и холодильник и всё реорганизовал, в процессе записывая в файл, сколько чего у меня есть. Он хранится в интернете, в облаке, и я всегда могу в него заглянуть, чтобы проверить наличие ингредиентов. (Что? Разве не все так делают?) Я насчитал 357 различных продуктов, включая 8 видов соли и 63 разные специи (упс!).

Вам необязательно иметь столько всего, но на *каждой* кухне должны быть несколько основных вещей. Вот вам кое-какие советы на тему, как лучше всего использовать холодильник, и еще список ингредиентов, которые помогут вам освоить бóльшую часть рецептов из этой книги, вам придется докупать только свежие продукты, которые быстро портятся. Я разделил весь список на продукты из холодильника, ингредиенты для выпечки, злаки, консервы, специи и то, что я называю жидкими запасами.

ПРОДУКТЫ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

Как мобильные телефоны или чистое нижнее белье, холодильник – одна из тех вещей, важность которых вы не осознаете, пока они не перестанут выполнять свою работу (как мой на прошлой неделе*). Главная задача – реорганизовать холодильник максимально эффективно: с точки зрения срока хранения продуктов, их безопасности и легкого доступа к тому, чем вы чаще всего пользуетесь. Благодаря этому все ваши кулинарные затеи будут воплощаться быстрее и легче, а радость от приготовления приведет к желанию почаще готовить. В общем, есть к чему стремиться, мне кажется.

Холодильник – просто большая холодная коробка с парой-тройкой полок, так? В целом, это правда, но срок хранения продуктов напрямую зависит от того, на какую именно полку вы их кладете. В большинстве холодильников есть холодные и горячие зоны, и температура варьируется примерно от 0 до 3 °C. Обычно в глубине нижней полки, куда попадает более прохладный и тяжелый воздух, и в глубине верхней полки, ближайшей к вентилятору и конденсатору – самые холодные зоны, а средние полки – самые теплые. Для правильной организации еды нужно понимать, насколько каждый конкретный продукт нуждается в холоде.

Для начала несколько главных советов: как выжать максимум места в вашем холодильнике, чтобы им всегда было удобно пользоваться.

- **Купите термометр для холодильника.** С холодильником случается разное: он может сломаться или отключиться из-за короткого замыкания, скачков напряжения, засора вентиляции и т. д. Так что даже если у вас выставлена правильная температура, холодильник может быть намного теплее, чем должен. С простым циферблатным термометром вы никогда не будете застигнуты врасплох.
- **Перекладывайте еду в контейнеры поменьше.** У меня есть стопка пластиковых контейнеров объемом 0,25 л, 0,5 л и 1 л, куда я перекладываю почти всю еду из ее упаковки. Воздух – ее враг: из-за него она быстрее портится. Перекладывая продукты в меньшие

* Холодильник, а не нижнее белье.

контейнеры, вы не только минимизируете их контакт с воздухом, но и поддерживаете порядок в холодильнике, благодаря которому отыскивать нужное становится проще.

- **Подпишите всё.** Как только еда оказалась в контейнере, не забудьте наклеить кусочек малярного скотча и надписать его перманентным маркером, указав дату и содержимое. Насколько уж я стараюсь популяризировать науку, есть вещи, с которыми совсем не стоит экспериментировать: создание новой жизни внутри вашего холодильника – одна из них.
- **Предотвратите течь.** Чтобы не было беспорядка и опасного перекрестного заражения бактериями, всегда храните сырое мясо, как бы хорошо оно не было запаковано, на тарелке или подносе, куда будет стекать мясной сок.
- **Храните рыбу в холодном состоянии.** Свежую рыбу лучше сразу приготовить, но если вам обязательно нужно оставить ее, оберните рыбу пищевой пленкой и храните, пока она не понадобится, между двумя хладоэлементами на лотке, чтобы температура точно не поднялась выше 0 °C. (Не волнуйтесь: из-за растворенных веществ в клеточной структуре, заморозка рыбы возможна только при температуре сильно ниже 0 °C.)

Где хранить еду в холодильнике

Принимая решение, что класть в холодильник и где это размещать, необходимо учитывать три первостепенных фактора.

- **Безопасность продуктов** – самое главное. Холодильники сохраняют еду свежей дольше, но это не значит, что со временем вредные бактерии не размножатся до опасного уровня. Чтобы свести к минимуму риск, вот универсальное правило: чем выше вероятность отравиться, и чем выше температура, при которой вы собираетесь готовить, тем ниже в холодильнике стоит хранить еду: так она остается более холодной, и уменьшается риск перекрестного заражения. Например, не храните сырую курицу над остатками еды со вчерашнего вечера. Сок из птицы может незаметно капать на вашу еду, заражая ее.
- **Температура** бывает разная по всему холодильнику, как упоминалось выше, – холоднее всего либо в глубине нижней полки, либо в глубине верхней полки, рядом с вентиляционным отверстием, в зависимости от модели. Для максимального срока хранения на этих полках минимальная установленная температура должна быть 1,5 °C. Ни в какой части вашего холодильника она не должна подниматься выше 4 °C.
- **Влажность** отвечает за свежесть овощей. Выдвижные ящики внизу холодильника сделаны так, чтоб в них не попадал свежий холодный воздух. Овощи естественным образом выделяют немного энергии в процессе нормальной жизнедеятельности и нагревают пространство в ящике, что позволяет ему удерживать больше влаги. Влажный воздух предотвращает сморщивание или высыхание овощей. Во многих ящиках есть ползунок, который контролирует вентиляцию, и вы можете сами отрегулировать уровень влажности внутри ящика. Уровень должен быть высокий, но не настолько, чтобы на поверхности овощей стали образовываться капельки.

Позвольте мне провести для вас небольшую экскурсию по моему холодильнику, чтобы вы получили представление о правильной организации хранения. Вот что там обычно можно найти:

Главный отсек

Верхняя полка

- **Продукты, готовые к употреблению.** Запеченные красные перцы, консервированные помидоры, консервированная белая спаржа, вяленые помидоры.

- **Готовые к употреблению соусы, которые я не слишком часто использую.** Разнообразные китайские пасты чили с фасолью, паста карри, половина банки кокосового молока; жестяные или стеклянные банки: с тахини, хариссой, томатной пастой, чипотле в адобо, тапенадом из оливок, анчоусами.
- **Маринованные продукты.** Кружочки огурцов с веточками укропа, маринованные огурцы (куда без них), рамп[1], халапеньо, каперсы, оливки.
- **Пригодные для хранения в холодильнике фрукты**, такие как: яблоки, апельсины, ягоды, дыни и виноград.

Средняя полка

- **Остатки в закрытых контейнерах.** Остатки макарон с сыром, несколько кусочков жареной курицы, еда для моей собаки, томленая спаржа, соус для пиццы, сальса.
- **Сыр (в своей упаковке или завернутый в пергамент и хранящийся в закрывающемся мешочке).** Полкуска гауды из козьего молока, остатки сыра «Котиха»[2], ломтики домашнего «американского» сыра, острый чеддер, большой кусок пармезана, горгонзола.
- **Яйца в картонной коробке.** Если на употребление одной коробки яиц у вас уходит больше пары недель, храните их на задней части этой полки, там немного холоднее, это увеличит их срок хранения. Или же можете положить коробку на дверцу (и не слушайте никого). Даже в этой более теплой среде они хранятся как минимум пару-тройку недель.
- **Мясная нарезка и хлеб для сэндвичей.** Булочки *Martin's*, мультизлаковый хлеб *Arnold*. Нарезанный хлеб для сэндвичей нормально хранится в холодильнике. А вот несдобный хлеб – багеты или хлеб типа итальянских, следует держать при комнатной температуре или в морозильной камере – в холодильнике они черствеют быстрее.

Нижняя полка

- Сырое мясо и птица, тщательно завернутые, на тарелке. Говяжий фарш, стейк из пашины, свежий свиной желудок, свиные сосиски.
- Сырая рыба, обернутая, на подносе. Когда я покупаю рыбу, то съедаю ее в тот же день, чего и вам желаю – но прочтите подсказку на стр. 378, если собираетесь оставить ее в холодильнике на ночь.
- Молоко и другие молочные продукты. Жирные сливки, сметана, зерненый творог, сливочный сыр, домашний крем-фреш, пахта.

Ящики с овощами

- **Овощи в пакетах с дырочками или приоткрытых пластиковых пакетах.** Брокколи, сельдерей, морковь, огурцы, зеленый лук, спаржа, редис, репа.
- **Травы.** Петрушка, кинза, лук-резанец, тимьян, розмарин, базилик (летом). Я мою и перебираю все травы, как только приношу домой, и храню их завернутыми во влажные бумажные полотенца в пластиковых пакетах с застежкой-молнией.

Дверца холодильника

Лучшее место для хранения часто используемых вещей, не требующих уж очень холодной температуры.

Верхняя полка

- **Яйца** – если вы их быстро потребляете.
- **Масло и часто используемые сыры.** Несоленое масло *Cabot* 83%, недорогой голубой «Датский» сыр (люблю делать с ним тосты), бри и другие мягкие сыры. Масло остается слегка мягким на дверце холодильника, что облегчает его намазывание на тост. Если вы едите много сыра, можно хранить его здесь, чтобы сыр не был слишком холодным, когда вы достанете его.

[1] Рамп или allium tricoccum (лат.) – вид черемши, растущей в Северной Америке. *Прим. ред.*

[2] Котиха – мексиканский твердый соленый сыр. *Прим. ред.*

Средняя полка

- **Соусы в своей упаковке или в диспенсерах, если они домашние.** Кетчуп, соус чили, несколько видов горчицы, домашний майонез, соус барбекю японский.
- **Предварительно смешанные салатные заправки в диспенсерах.** Простая заправка из красного вина, заправка из соевого соуса и бальзамического уксуса.

Нижняя полка

- **Напитки.** Молоко, свежевыжатый ананасовый сок, кувшины с охлажденной водопроводной водой, иногда случаются *Cheerwine*[1] или мексиканская кока-кола. Если вы не особо используете молоко, то лучше хранить его на полке в главном отсеке холодильника, но для тех, кто пьет его каждый день, дверца – прекрасное место для хранения, как и для соков, газированных напитков и т. д.

Морозильная камера

Конечно, у всех в морозилке лежат замороженные мясо и овощи, но еще там можно хранить продукты, которые быстро портятся на свету или в тепле. В моей морозилке кроме мяса и овощей есть орехи (которые можно поджарить или измельчить, не размораживая); всякие мясные продукты: свиное сало, бекон и гуанчале; сушеные лавровые листья (я покупаю сразу много); куриный бульон, замороженный порционно по 240 мл; панировочные сухари; запас сливочного масла; дрожжи; колбасные оболочки; цельнозерновая мука (она содержит жиры, которые могут прогоркнуть при комнатной температуре); свежая паста и еще разное. Вот несколько советов, как лучше хранить еду в морозилке:

- **Не заслоняйте вентиляционные отверстия.** Проверяйте, чтобы продукты не загораживали вентиляционные отверстия, это затруднит работу морозилки: ее эффективность заметно снизится.
- **Переложите мясо из его упаковки.** Чтобы предотвратить обмораживание и как можно быстрее заморозить мясо (чем быстрее оно замерзает, тем меньше оно портится в процессе), переложите его в плоскую герметичную упаковку. Лучше всего для этого использовать вакууматор, например *FoodSaver*, который полностью исключит возможность обморожения. Альтернатива – плотно обернуть мясо в фольгу, а затем в несколько слоев пищевой пленки (пленка без фольги будет пропускать воздух) или использовать пакеты для заморозки, предназначенные для длительного хранения.
- **Замораживайте плоские объекты.** Плоские, широкие упаковки быстрее замерзают и занимают меньше места, в отличие от объемных упаковок. Замораживайте мясо одним слоем в герметичных мешках или пакетах для заморозки. Так не только легче организовать пространство в морозилке, но и время разморозки значительно сократится.
- **Подписывайте всё!** На пакетах должны быть указаны содержание и дата. Никто не любит отгадывать загадку: «Что это у нас тут было заморожено?»
- **Размораживайте правильно.** Лучший способ безопасно разморозить мясо – в холодильнике, на тарелке или противне с бортиками. Имейте в виду, что, скорее всего, разморозка займет больше времени, чем вы ожидаете: для тонких предметов, таких как стейки, котлеты, куриные грудки и тому подобное, нужна минимум ночь; для запеченной говядины, свинины или целой курицы – до 2 дней; а для крупной индейки – 3 или даже 4 дня. В чрезвычайных ситуациях тонкие продукты можно быстро разморозить: положить их в миску с холодной водой и поставить ее под слабую струю воды или, еще лучше, положить на алюминиевый поддон или сковороду, которые очень быстро передадут энергию из помещения в еду. Стейки разморозятся

[1] Cheerwine – газированный напиток со вкусом вишни. *Прим. ред.*

почти в два раза быстрее на алюминиевом лотке, чем на деревянной или пластиковой доске. Переворачивайте их примерно каждые полчаса, пока они оттаивают. Не пытайтесь быстро разморозить большие куски – риск появления опасных бактерий на поверхности, пока внутренняя часть еще не оттаяла, слишком велик.

ГЛАВНЫЕ ЗАПАСЫ

Холодные продукты

Вот продукты, которые я всегда держу в холодильнике:

- Бекон, целый кусок (может пролежать несколько недель в холодильнике, можно заморозить для более длительного хранения)
- Масло, несоленое (хранится несколько недель в холодильнике, еще у меня есть пара килограммов в морозилке, там оно может храниться сколько угодно)
- Пахта
- Сыры, пармиджано реджано
- Яйца, крупные
- Кетчуп
- Кленовый сироп, класс А, цвет темный янтарь
- Майонез
- Молоко, цельное или 2% (или, если очень нужно, обезжиренное)
- Горчица, дижонская
- Горчица, коричневая

Ингредиенты для выпечки

Некоторые люди – пекари, а некоторые – нет. Я не прирожденный пекарь, но после того как я реорганизовал пространство на полках и переставил все ингредиенты для выпечки, печь мне стало гораздо приятнее. Раньше я хранил всю муку и остальные штуки для выпечки в упаковке в шкафу. Когда я хотел что-нибудь испечь, мне приходилось вытаскивать всё, отмерять прямо из узкого бумажного мешка, с чем я справлялся плохо: просто высыпал муку непосредственно из пакета, после чего кухня, моя одежда и я – все были покрыты мукой. Выпечка была изнурительным занятием.

Затем я решил вложиться в парочку больших закрывающихся широких пластиковых банок, чтобы

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ МУКА ПРОТИВ РАФИНИРОВАННОЙ БЕЛОЙ

Пшеничное зерно довольно сложного устройства, но что касается кулинарии, его можно разделить на три основные части: эндосперм, оболочка и зародыш. Цельнозерновая пшеничная мука – буквально то, что написано – молотое цельное зерно пшеницы. Рафинированная, или очищенная, белая мука содержит только крахмал и белок эндосперма, а вот оболочку и зародыш с ним не перемалывают. Зачем так делают? Суть в образовании клейковины. В этой книге я уделю много внимания клейковине (она же – глютен), но для начала всё, что вам нужно знать: клейковина – эластичная сеть белков, делающая тесто упругим. Она образуется, когда белки глиадин и глютенин, содержащиеся в эндосперме, смешиваются вместе с водой.

Белая мука превосходна для развития клейковины, тесто отлично поднимается, хлеб получается пышным, с хрустящей корочкой. А хлеб из цельнозерновой пшеницы получается плотным и суховатым. Это объясняется тем, что смолотые оболочка и зародыш похожи на крошечные бритвенные лезвия, которые прорываются сквозь образующуюся клейковину и останавливают рост отдельных нитей. В рецептах вы можете заменить обычную муку на цельнозерновую, если хотите, но не ожидайте получить тот же легкий, хорошо поднявшийся хлеб, который получается из белой муки.

ИНГРЕДИЕНТ	КАК ДОЛГО ОН МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ?
Разрыхлитель	От 6 месяцев до года, в зависимости от влажности; чтобы проверить его работоспособность, добавьте 1 ч. л. разрыхлителя и 1 ч. л. воды в миску. Он должен бурно пузыриться и шипеть
Пищевая сода	От 8 месяцев до года
Кукурузный крахмал	Неограниченно
Алкализированное какао	1–2 года
Мука, универсальная	Пересыпанная в контейнер с крышкой – до года
Мука, хлебопекарная	Пересыпанная в контейнер с крышкой – до года
Желатин, порошковый	Неограниченно
Сахар, коричневый	В воздухонепроницаемом пластиковом пакете от 3 до 4 месяцев, после этого он может затвердеть; твердый коричневый сахар можно восстановить, быстро разогрев в микроволновке
Сахар, гранулированный	Пересыпанный в контейнер с крышкой – неограниченно
Экстракт ванили	1–2 года
Дрожжи, инстантные	По возможности купите сразу в большой упаковке и пересыпьте в контейнер с крышкой; маленькие пакетики намного дороже, и их сложнее использовать. В морозилке хранятся сколько угодно; если держать при комнатной температуре или в холодильнике, нужно иногда их проверять: смешайте 2 ст. л. теплой воды, 1 ч. л. сахара и ½ ч. л. дрожжей и оставьте на 10 минут – должна появиться пена. Если ее нет, не используйте их.

хранить основные ингредиенты для выпечки, типа муки и сахара. Теперь я могу легко и быстро зачерпнуть любое количество муки, не посыпая ею всё вокруг. Сейчас я пеку пиццы гораздо чаще, чем раньше.

Все ингредиенты в таблице на стр. 79 должны храниться в сухом, прохладном месте, и если нужно – в отдельной банке с крышкой.

Крупы и бобы

Их лучше держать в прохладном сухом месте. Бобы хранятся от 6 месяцев до года, а обычные макароны и белый рис могут лежать бесконечно. Паста из цельнозерновой муки и коричневый рис прогоркнут после длительного хранения (обычно от 6 до 8 месяцев): понюхайте их перед использованием. Если есть хотя бы намек на рыбный запах, выбрасывайте.

- Фасоль, сушеная, черная
- Фасоль, сушеная, сорт «каннеллини»
- Фасоль, сушеная, сорт «кидни»
- Паста, лазанья
- Паста, короткая с дырками (например, рожки или пенне)
- Паста, длинная (например, лингвини или спагетти)
- Рис, белый или коричневый

КОНСЕРВЫ

Консервированные продукты могут храниться почти вечно, но лучше не подвергать их сильным колебаниям температуры.

- Анчоусы, в масле: после открытия банки анчоусы хранятся под слоем оливкового масла месяц в закрытом контейнере в холодильнике; для более длительного хранения запакуйте каждое отдельное филе, положите в пакет для заморозки и засуньте в морозилку. Я покупаю бренд *Ortiz* или *Agostino Recca*.

- Чили чипотле в соусе адобо
- Сгущенное молоко
- Томатная паста: я покупаю томатную пасту в тюбиках, а не в банках, так я могу выдавить ровно необходимое количество и не думать о том, что делать с остатками в открытой банке.
- Целые консервированные помидоры. У меня фирмы *Cento*.

Специи и соль

Хранится ли у вас на кухне баночка с паприкой или орегано с тех времен, когда *«Хи-мен»* и *«МакГайвер»*[1] еще шли по телевизору? Сделайте себе одолжение: выкиньте ее. Специи теряют свой вкус со временем, даже если хранятся в закрытых контейнерах в темном месте (как им следует). Немолотые специи хранятся около года без существенной потери вкуса, но молотые заметно теряют аромат за несколько месяцев.

У вас есть два варианта, как сохранить вкус. Первый: каждые полгода покупайте свежие специи, немолотые, в маленьком количестве. Второй: покупайте целые специи оптом, держите небольшое количество в банках около рабочей поверхности, а остаток храните в вакуумных герметичных мешочках (которые, например, подходят вакууматору *FoodSaver*) в прохладном, темном месте или лучше в морозилке. Если соль остается сухой, она хранится вечно.

- Лавровые листья, целые (хранить в морозилке)
- Черный перец горошком
- Порошок чили
- Корица, молотая
- Семена кориандра
- Семена кумина
- Семена фенхеля
- Мускатный орех, цельный
- Паприка
- Красный перец, измельченный
- Орегано, сушеное
- Шалфей, сушеный
- Соль, кошерная (см. стр. 81)
- Соль, молдонская

Масла, уксус и другие жидкости

Масла – самые чувствительные жидкие продукты среди ваших кухонных запасов. При неправильном хранении они могут прогоркнуть за несколько недель. Враги масла – жара и свет, и то, каким образом большинство людей хранят масла, в прозрачных бутылках рядом с плитой – самое плохое, что только можно придумать. Мои кулинарное масло и оливковое масло первого отжима (на каждый день) налиты в темные зеленые винные бутылки, которые я вымыл и высушил, и прикупил для них дешевые насадки-дозаторы. Они стоят на рабочей поверхности, вдалеке от окна и плиты. Я пополняю бутылки каждый месяц.

Дорогостоящие оливковые масла первого отжима я храню в их собственных бутылках в темном шкафу, где они проживут пару месяцев. Помните, нет смысла в прекрасном оливковом масле, если вы его не используете до того, как оно потеряет свой вкус или прогоркнет. К сожалению, я научен горьким опытом. Оливковое масло – для еды, сколько бы оно ни стоило. Ешьте его.

- Мед клеверный
- Мармайт, веджимайт или приправа «Магги»
- Патока обычная
- Масло рапсовое (для обжаривания)
- Масло оливковое extra virgin (для добавления вкуса)
- Масло арахисовое, жидкое (для фритюра)
- Соевый соус (если вы не приканчиваете бутылку за два месяца, держите ее в холодильнике). Я покупаю *Kikkoman*.
- Уксус яблочный
- Уксус бальзамический (обычный, из супермаркета)
- Уксус спиртовой
- Уксус из белого вина

[1] Телевизионные шоу 1980-х годов. *Прим. ред.*

КАКУЮ СОЛЬ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Сейчас на полках супермаркетов больше видов соли, чем гаджетов под пальто инспектора Гаджета. В действительности на кухне вам необходима только одна: нейодированная кошерная соль. Я покупаю *Diamond Crystal*, потому что мне нравится ее размер. Кстати, кошерная соль так называется не потому, что ее разрешается есть по правилам кашрута – в этом смысле вся соль кошерна. Ее называют кошерной, потому что ее крупные частицы очень эффективно выводят кровь из сырого мяса (чтобы сделать его кошерным). Кстати, поэтому она прекрасно подходит для сухого маринования – но об этом позже.

Зачем использовать кошерную соль вместо обычной столовой? Одно слово: посыпка. Столовая соль сойдет, если вы посыпаете всё с помощью солонки, но вы будете гораздо лучше понимать, сколько на самом деле добавляете соли в еду (и на еду), если будете насыпать ее пальцами, а кошерную соль просто легче брать и рассыпать. Для ровного слоя соли возьмите щепотку кошерной соли, и поднимите руку *высоко* над едой, прежде чем посыпать ее. Из-за турбулентности в воздухе узор на вашей еде, который образует падающая соль, будет соответствовать «нормальному распределению»[1]. Чем с большей высоты вы ее рассыпаете, тем шире распределение.

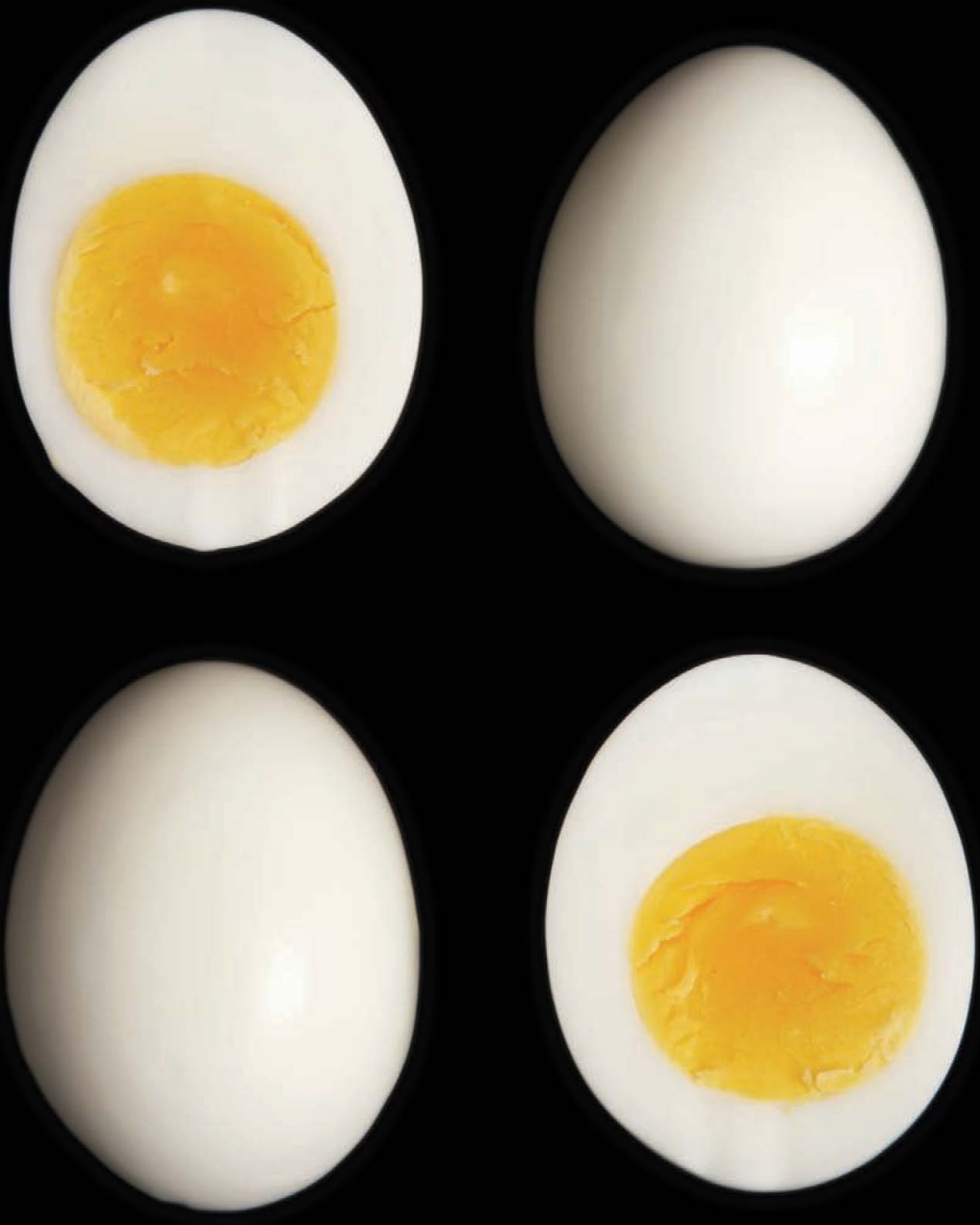
Все рецепты в этой книге были протестированы с кошерной солью *Diamond Crystal*. Если вы *настаиваете* на столовой соли, следует брать только две трети количества, указанного в рецепте, т. к. в ложке помещается больше столовой соли (часто она нужна в таком небольшом количестве, что его трудно измерить с помощью весов). В большинстве рецептов соль добавляется во время приготовления, так что вы сможете посолить по своему вкусу. Везде, где это было целесообразно (в рецептах выпечки, маринадов и т. д.), я указывал соль в граммах.

А как насчет всех популярных «дизайнерских» видов соли? Розовая или черная? Сероватая морская соль из французского города Геранд, влажноватая и слипшаяся, или английская белая молдонская морская соль в форме пирамидок? У меня есть дурная привычка их коллекционировать, отчасти потому, что все они симпатичные, и еда, посыпанная ими, выглядит красиво, но главная причина, что надо как-то конкурировать с количеством обуви у моей жены. (Кажется, одна новая соль на каждую пару ботинок немного сдерживает ее любовь к шопингу.)

Но для чего они подходят? Это соли для подачи. Ими хорошо солить еду непосредственно перед подачей или прямо за столом. Несмотря на противоположные утверждения, разницы во вкусе между такой солью, обычной или кошерной, почти нет. Растворите одинаковое количество в разных стаканах воды, и по вкусу они все будут идентичны. Именно форма придает им пикантность: благодаря ей соль сильно хрустит, и у нее интенсивный вкус – ну, соли. Думаете, не заметите разницы? Купите себе коробку морской молдонской соли (эту соль я использую для подачи чаще других), коробку кошерной соли и коробку с обычной солью, затем положите на тарелку три одинаковых ломтика спелого помидора (или, может, вы предпочтете три одинаковых кусочка стейка). Чуть-чуть посолите первый кусок столовой солью и съешьте. Затем посолите второй кошерной солью и съешьте его. Заметили разницу? Ведь насколько равномернее получается рассыпать ее по поверхности еды? Наконец посолите последний кусок молдонской солью и съешьте его. Чувствуете хруст кристаллов соли на зубах и невероятно яркий вкус? Вот почему кошерная соль стоит у меня рядом с плитой и разделочной доской, а крупная кристаллическая морская – на моем обеденном столе.

---

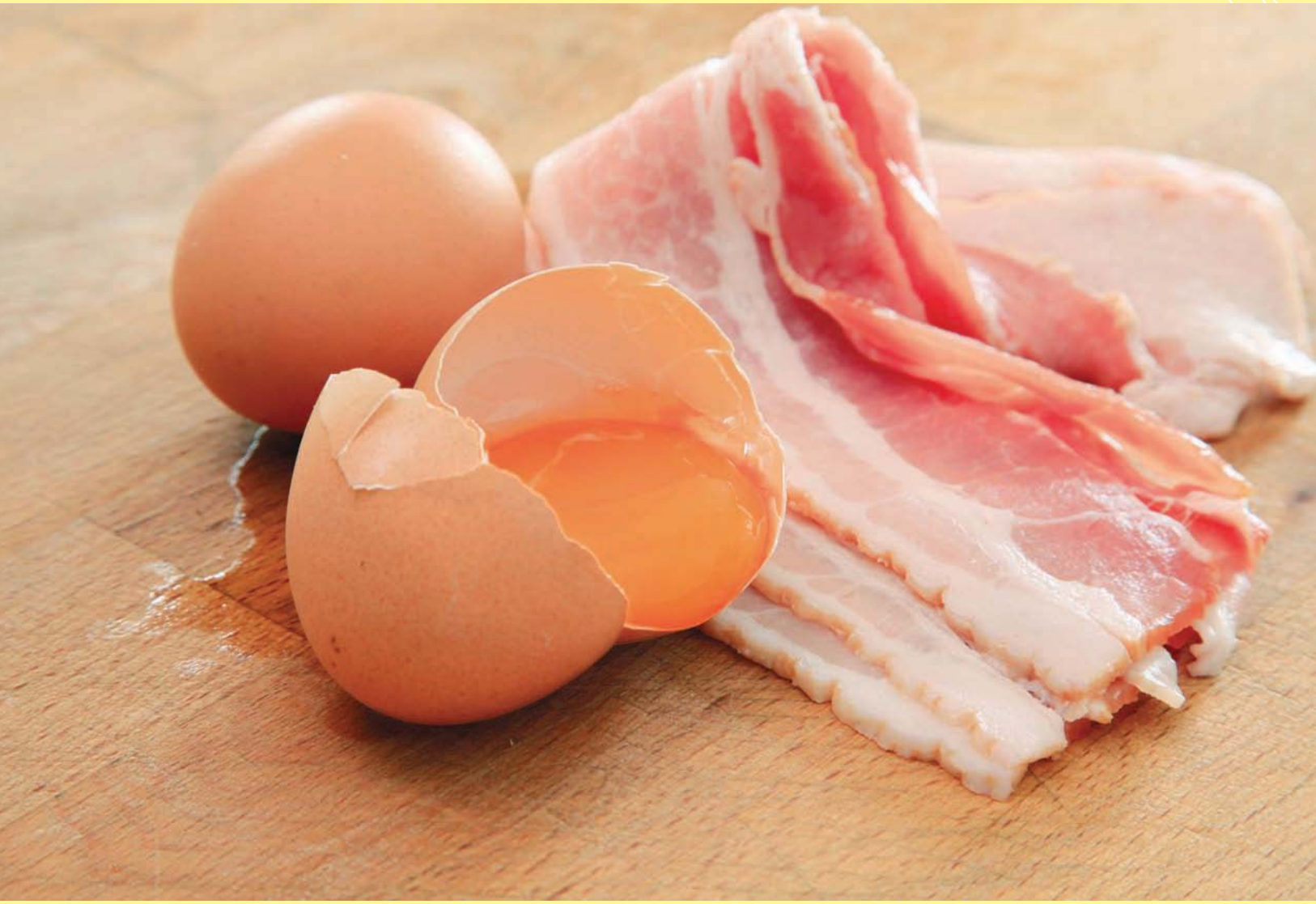
[1] Нормальное распределение – статистический закон, которому подчиняется большинство случайных процессов. *Прим. ред.*



ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И НАУКА *О* ЗАВТРАКАХ

1

Бекон и яйца – два идеальных продукта



ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И НАУКА *о* ЗАВТРАКАХ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Надежный рецепт яиц всмятку 101
Надежный рецепт яиц вкрутую 102
Идеальные яйца пашот 107
Надежный рецепт голландского соуса 111
Яйца «Бенедикт» 112
Яйца по-флорентийски 113
Поджаристая яичница-глазунья 116
Легкая и воздушная яичница-болтунья 121
Сливочная яичница-болтунья 122
Простой домашний крем-фреш 123
Омлет с сыром и ветчиной, как в дайнере 125
Омлет с грибами, перцами и луком, как в дайнере 126
Омлет со спаржей, шалотом и козьим сыром, как в дайнере 126
Нежный изысканный омлет 128
Хрустящий жареный бекон 133
Хрустящий жаренный в духовке бекон для толпы народа 133
Простой хрустящий картофельный пирог (рёсти) 135
Хрустящий пирог с картошкой, грибами и луком (рёсти) 136
Картофельный хэш с перцами и луком 140
Картофельный хэш с солониной 140
Базовая сухая смесь для панкейков 149
Легкие и воздушные панкейки на пахте 150
Панкейки с голубикой 150
Свежая рикотта за 5 минут 154
Теплая рикотта с оливковым маслом и лимонной цедрой 154
Панкейки из лимонной рикотты 155
Простые быстрые вафли 157
Вафли с ароматом апельсина 157
Вафли с кленовым сиропом и беконом 157
Невероятно слоеное печенье на пахте 163
Печенье с чеддером и зеленым луком 163
Печенье с беконом и пармезаном 163
Слоистые сконы 164
Колбаски для завтрака со специями в сливочном соусе 164
Простые сливочные печенья 165
Сливочные сконы 165
Лучшие в мире булочки с глазурью 167
Домашняя смесь для какао 173



ЕСТЬ ЛИ НА СВЕТЕ ЕДА СТОЛЬ ЖЕ СОВЕРШЕННАЯ, ГАРМОНИЧНАЯ, НЕВЕРОЯТНО ПРОСТАЯ И ПРИ ЭТОМ ПОРАЗИТЕЛЬНО СЛОЖНАЯ, КАК ЯЙЦО?

Его можно смело назвать самым универсальным и полезным ингредиентом. Просто представьте, сколько всего можно приготовить из яиц: яичницу – болтунью или глазунью, сварить всмятку или вкрутую, сделать яйца пашот, запечь или превратить в омлет. Благодаря им панировка прилипает к вашей курице пармезан. Белки яиц образовывают плотную структуру, загущающую заварные кремы; или их можно взбить в воздушную пену, которая поможет разрыхлить жидкое тесто. Они скрепляют мясной хлеб, не отяжеляя его, а еще выступают как кулинарные послы: помогают объединять масло и воду, превращая их в сливочный майонез. Кроме всего этого, у яиц своя собственная удобная упаковка для хранения и измерения. Разве им нужна еще какая-то реклама?

Яйца – настоящее чудо, и неудивительно, что их так по-разному можно использовать. Просто представьте: проходит немного времени после оплодотворения, и содержимое яичной скорлупы превращается в отдельное, живое, дышащее существо. Начало жизни, начало многих рецептов. Я не могу придумать лучшей темы для начала книги.

Полное руководство «Лаборатории еды» по покупке и хранению яиц

Когда я говорю «яйца», почти всегда имею в виду куриные – безусловно, самый распространенный тип птичьего яйца в мире. Но все ли куриные яйца созданы одинаковыми? Бывают ли они более или менее вкусными? Какие факторы влияют на то, как они себя ведут в рецептах, и как удостовериться, что извлекаешь из них максимум? Вот ответы на эти и другие вопросы.

Идентификация

Что такое – яйцо?

Яйцо – сосуд для развивающегося эмбриона животного, которое размножается половым путем. Говоря о кулинарии, мы обычно имеем в виду яйца птиц, которые сносят их так же, как курицы.



Из чего именно состоит яйцо, почему оно настолько незаменимо в приготовлении еды?

Яйцо состоит из двух основных частей: желтка и белка.

Желток – питательный источник для развивающегося эмбриона, и на его долю в яйце приходится примерно 75% калорий. Желтки кажутся насыщенными и жирными, но на самом деле это просто мешочки с водой, содержащие растворенные белки (протеины) и много других протеинов и жиров, которые соединены вместе *лецитином.* Это эмульгирующая молекула, позволяющая молекулам жира и воды спокойно сосуществовать вместе. Мы вернемся к этому чуть позже.

Белок тоже в основном состоит из воды и немного из протеинов: *овальбумина*, *овомуцина* и *кональбумина* – самых важных протеинов, благодаря которым яичный белок при варке становится твердым, а при взбивании превращается в плотные «пики», похожие на крем для бритья.

Поскольку протеины в яйцах уже растворены и рассредоточены в жидкости, их очень легко объединить с другой едой, гораздо проще, чем, скажем, мясные протеины, которые прочно сидят на месте в обнимку друг с другом. (Когда-нибудь пробовали взбить стейк? Я пробовал. Не получается.) К тому же, поскольку в яйцах столько разных протеинов, поведение каждого из них немного отличается при применении тепла или механического воздействия, а значит, как повар вы можете сильно влиять на окончательную текстуру готового блюда. Например, яйца, приготовленные при 60 °C, получатся мягкими, с текстурой почти как у заварного крема, а при 82 °C – упругими и плотными.

Маркировка: размер и качество

В магазинах яйца[1] бывают разных размеров. Какие брать?

Любая коробка яиц со значком Министерства сельского хозяйства США (USDA) упакована в соответствии со стандартами министерства. Всего есть шесть категорий, вот они:

КАТЕГОРИИ ПО ВЕСУ	МИНИМАЛЬНЫЙ ВЕС ОДНОГО ЯЙЦА
Джамбо (огромные)	70 г
Экстра	64 г
Крупные	57 г
Средние	50 г
Маленькие	43 г
Очень маленькие	35 г

На самом деле в продаже вы вряд ли увидите очень маленькие и просто маленькие яйца: сейчас куриц разводят для производства яиц как минимум среднего размера. Крупные яйца – стандарт для большинства рецептов, в том числе и рецептов в этой книге. Тем не менее в моем холодильнике на всякий случай всегда лежат яйца размера джамбо, чтобы утром после бурного вечера побаловать себя яичницей на 15 г больше обычной. А еще в огромных яйцах чаще попадается вожделенный двойной желток.

[1] По российскому ГОСТу яйца делятся на два вида: диетические (Д) и столовые (С). Диетические хранятся 7 суток, столовые – 25 суток при t от 0 °С до 20 °С и 90 суток при t от –2 °С до 0 °С. Каждый вид в зависимости от массы подразделяется на пять категорий – высшую (В), отборную (О), первую (1), вторую (2) и третью (3). Вес одного яйца высшей категории – больше 75 г, отборной – 65–74,9 г, 1-й – 55–64,9, 2-й – 45–54,9, 3-й – 35–44,9. На упаковках яиц указывают в том числе: производителя, вид, категорию и дату сортировки (число и месяц), срок годности и условия хранения и пищевую ценность. *Прим. ред.*

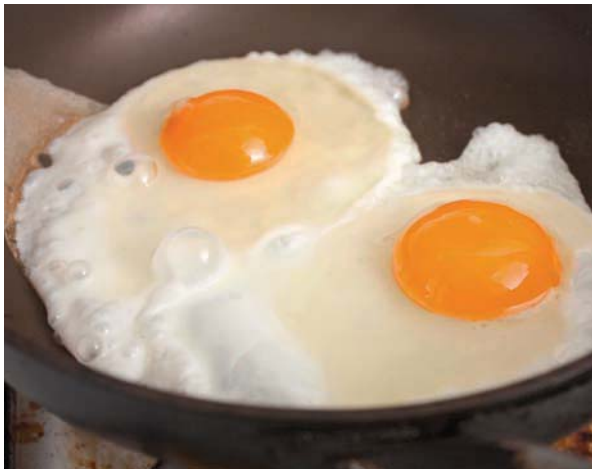
А вот эти буквы на упаковке? Яйца класса А, что, лучше класса В?

Как и калибровка, сортировка яиц – добровольное дело, которое соблюдает большинство производителей, чтобы получить одобрение USDA и поставить его логотип на коробку. Эксперты USDA изучают образцы яиц из каждой партии, чтобы определить класс, основываясь на качестве белков, желтков и скорлупы. Яйца с самыми плотными белками, нерасползающимися желтками и чистой скорлупой получают штамп AA, в то время как яйца с водянистыми белками, плоскими желтками и грязной скорлупой получают B. Класс A где-то посередине, и именно его продают в большинстве розничных магазинов. Если говорить о приготовлении еды, иногда весьма важно, чтобы белок и желток были плотные, к примеру, для пашота и яичниц, когда яйца должны выглядеть хорошо и упруго, но чаще всего для приготовления или выпечки подойдет любой сорт – разница у них только во внешнем виде.

Свежесть яиц

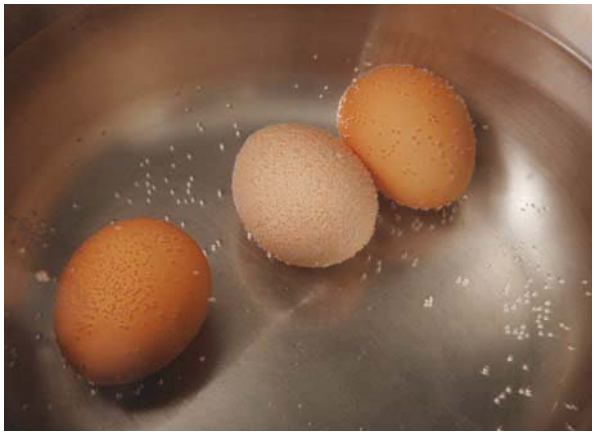
Вы упомянули, что у яиц более низкого класса водянистые белки, которые растекаются больше, чем белки яиц высокого класса. Но разве тут дело не в свежести?

Да, это верно. У очень свежих яиц желтки и белки плотнее, и при приготовлении пашота или яичницы они держат форму намного лучше, а при варке желтки остаются в середине яйца. Со временем яйца из-за распада протеинов становятся более рыхлыми и претерпевают еще одно важное изменение: становятся всё более щелочными. Это особенно важно для блюд на основе взбитых белков, поскольку уровень pH яичных белков значительно влияет на их способность вспениваться. Пена из яичных белков лучше всего получается в кислотной среде, а значит, из старых яиц получается влажная, негустая пена. Можно это предотвратить, добавив щепотку винного камня, – ваша взбитая меренга будет плотной и невлажной.



Старые яйца: растекшиеся белки

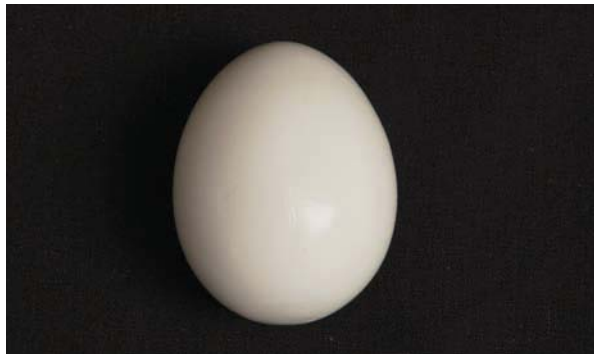
Мне говорили, что старые яйца лучше всего варить, потому что их легче чистить. Это правда? Есть ли кулинарное преимущество в использовании старых яиц?



В это я очень долго верил, пока не провел эксперимент с несколькими упаковками яиц из разных источников. Все эти яйца я сравнивал со свежими яйцами, которым было меньше недели: мне дал их мой сосед по двору нашего дома в Бруклине. И знаете что? Неважно, были яйца недельной давности, или им было два с половиной месяца, у всех плохо очищалась скорлупа. Еще выяснилось, что в старых яйцах желтки смещались из центра ближе к скорлупе, и при нарезке ломтики получались не такими привлекательными. Независимо от того, как вы собираетесь готовить яйца, свежие всегда лучше старых.

Как очистить яйцо, сваренное вкрутую, не повредив белок, есть какой-то секрет?

Я попробовал каждый метод, известный людям, отмел их по одному. Обливать яйца ледяной водой? Не помогает. Протыкать дырочку в скорлупе, прежде чем варить их? Не, не получилось, извините. Готовить на пару или в скороварке? Не-а. Добавить уксус в воду? Это лишь растворяет самый внешний слой скорлупы.



Яйца, опущенные в кипящую воду или в горячий пар, очистить проще всего



Яйца, медленно нагретые в холодной воде, прилипают к скорлупе

На самом деле я обнаружил то единственное, что действительно влияет, – сам способ приготовления. Бросьте яйца в горячую воду, и они будут легко чиститься (хотя даже это не срабатывает в 100%

случаев). Положите их в холодную воду и медленно нагревайте – и в результате протеины в белках пристанут к внутренней стороне скорлупы.

Самый простой способ собственно очистки – чистить еще горячие яйца под струей холодной воды, начиная с тупого конца, где расположена «воздушная камера». Когда яйца горячие, связь между мембраной и яичным белком слабее, что облегчает очищение скорлупы. Холодная вода не только помогает аккуратно снять упрямые кусочки скорлупы, но она еще не дает вашим пальцам обжечься. На дно раковины я ставлю сито или дуршлаг, чтобы проще было собрать все очистки.





Очистка яйца под проточной водой помогает ослабить связь между белком и мембраной

Как узнать, насколько яйца старые?

Проверьте дату на упаковке, и вы будете примерно понимать. Почти на каждой упаковке яиц есть дата продажи и дата упаковки (в данном случае порядковый номер дня года), когда яйца проверили, помыли и положили в коробку. Дата упаковки – трехзначное число, указанное прямо над датой продажи, начиная с числа 001 (1 января) заканчивая 365 (31 декабря). По закону, дата продажи не должна быть позднее 45 дней после даты упаковки, но при правильном хранении в холодильнике яйца начинают портиться не после 45 дней, а после 60–70 дней.

Возможно, конечно, что покупаемые вами яйца были упакованы в течение нескольких дней после того, как курица их снесла, но на самом деле у производителей есть до 30 дней для чистки и упаковки яиц, так что, теоретически, покупая коробку яиц в день истечения срока годности, вы можете держать в руках 75-дневные яйца! Очевидно, что проверка срока годности – не самый надежный способ гарантировать свежесть яиц. Гораздо правильней проверять дату упаковки.

А что если на яйцах нет даты упаковки или я переложил их в отделение для яиц на дверцу холодильника и больше не знаю дату?

Во-первых, любой человек скажет вам, что, если вы хотите увеличить срок хранения, нужно убрать эти яйца с дверцы и положить в самую холодную часть холодильника. Правда. Но вот что вам не скажут: даже на дверце яйца хранятся несколько недель после даты упаковки. Поэтому продолжайте хранить яйца на дверце, если вы, конечно, часто их едите или готовите с ними. Вы используете их задолго до того, как они испортятся.

Во-вторых, есть быстрый и легкий способ проверить свежесть яйца: просто положите его в миску с водой. Яйца пористые: они теряют около 4 микролитров воды в день за счет испарения и одновременно пропускают воздух в «воздушную

камеру» – пространство около тупого конца между скорлупой и внутренней мембраной. У очень свежих яиц воздушная камера крошечная, яйцо опускается на дно миски и остается лежать на боку. Чем старше яйца, тем больше воздушная камера, поэтому старые яйца опустятся, а затем встанут вертикально острым концом вниз, так как воздух в тупом конце захочет подняться. Если же яйцо вообще плавает, скорее всего, оно уже настолько старое, что его пора выкинуть.



Старые яйца встают на острый конец при погружении в воду

На рынках продаются неохлажденные яйца, и в магазинах в Европе я тоже видел яйца, просто лежащие на полках. Сумасшедшие они или я?

Скорее всего – вы. Когда курица только сносит яйцо, на нем есть тонкое, похожее на воск покрытие – кутикула. Это первый барьер яйца, он защищает его от бактериальных инфекций и чрезмерной потери влаги. В США яйца с логотипом USDA перед упаковкой очищают полностью: кутикула тоже смывается. С одной стороны, американские яйца в упаковках чище, но с другой, в магазине у них меньше защиты от возможной бактериальной инфекции – и для ее предотвращения охлаждение обязательно. Многие яйца, продаваемые на рынках или в европейских супермаркетах, не очищаются перед упаковкой. Кутикула остается неповрежденной, поэтому охлаждение необязательно, но такие яйца обычно хранятся не так долго, как охлажденные.

А что насчет «пастеризованных яиц», популярных сейчас?

Пастеризованные яйца – довольно новый продукт. Они стерилизуются путем погружения яиц в водяную баню при температуре около 54,5 °C – достаточно высокой, чтобы по истечении длительного времени погибло большинство вредных бактерий на поверхности и внутри яйца, но достаточно низкой, чтобы яйцо не приготовилось. Пастеризованные яйца подойдут людям, которые любят жидкий желток или используют яйца в сыром виде (для таких вещей, как майонез), но не хотят рисковать (риск очень минимальный) чем-нибудь заболеть. С большинством кулинарных задач пастеризованные яйца нормально справляются, хотя вы заметите, что белки более текучие (что затрудняет приготовление пашот или яичницы), и что понадобится примерно в два раза больше времени, чтобы взбить их до пиков. Желтки ведут себя так же, как и обычные, в майонезе или заправке для салата цезарь.

Правда ли, что коричневые яйца полезнее белых?

Точно нет. Цвет яичной скорлупы зависит от породы куриц, и в значительной степени всё зависит от спроса. Почти везде в Новой Англии норма – коричневые яйца, при этом почти вся остальная часть страны предпочитает белые. Они совершенно взаимозаменяемы.

Маркировка яиц

Где те времена, когда можно было зайти в магазин и взять коробку яиц без ощущения, будто принял жизненно важное решение? Сейчас столько сортов на выбор. Что означают все эти этикетки?

Да, количество сбивает с толку, и в значительной степени оно связано с растущей осведомленностью покупателей об условиях содержания кур-несушек. Большинство из них проводят свою жизнь, можно сказать, как машины, производящие яйца: ряды и ряды клеток, заполненные птицами, которые не могут расправить крылья или даже двигаться, с малюсеньким или вовсе отсутствующим пространством, где бы они могли чувствовать себя вольно. Некоторые метки на упаковках означают, что птиц содержат в лучших условиях, чем вышеописанные.

- **«Натуральные»**, буквально – минимально обработанные, но поскольку все яйца продаются с минимальной обработкой, эта этикетка фактически ничего не значит. Точно так же термин *Farm-Fresh* (свежие, с фермы) не несет никаких гарантий, потому что, предположительно, никто и не продает тухлые яйца не с фермы.
- **Яйца куриц свободного выгула** (и остальные варианты – свободных от клеток и т. д.) – яйца куриц, которые не содержатся в рядах клеток, а вместо этого живут в больших птичниках или на фабриках. Это существенное улучшение их качества жизни, позволяющее птицам заниматься привычными для них делами: расправлять крылья, клевать и купаться в пыли. Курицы *Free-Range* и *Free-Roaming* обычно даже могут выходить на свежий воздух, но в законах о маркировке не сказано, насколько большая должна быть территория выгула и сколько по времени должны находиться на ней курицы. В общем, большинство этих куриц никогда не ступали за пределы сарая. Никто ничего не проверяет, и вам придется поверить производителю на слово.
- **Сертифицированные органические** яйца куриц, содержащихся в птичниках или на фабриках, с официально не отрегулированным количеством доступа в открытое пространство (опять-таки, зная все намерения и цели – доступа никакого нет). Их диета должна состоять из органических, вегетарианских продуктов без остатков животного происхождения, антибиотиков и пестицидов; а фермы проверяются на соответствие требованиям USDA.
- **Сертифицированные яйца *Humane* («гуманные»)** проверяются сторонними аудиторами, и тут уже более строгий контроль: чтобы получить эту метку, производители должны давать курицам больше пространства и возможности естественного поведения, такого как гнездование и кладка яиц. Производители не имеют права подвергать птиц принудительной голодовке, которая стимулирует линьку и последующую кладку яиц (эта практика разрешена для всех других типов яиц).
- **Обогащенные омегой-3** яйца куриц, в корм которых добавляли семена льна или рыбий жир, чтобы увеличить количество жирной кислоты омега-3 в их желтках. Омега-3 – незаменимая кислота: ее расхваливают, как очень полезную для здоровья. В то время как некоторые утверждают, что яйца с высоким содержанием омега-3 имеют «рыбный» аромат, я провел слепую дегустацию и не обнаружил существенных различий во вкусе этих яиц.

Если вас беспокоит благосостояние животных, вы делаете шаг в правильном направлении, покупая только сертифицированные органические или сертифицированные *Humane* яйца. Если у вас есть возможность покупать яйца на рынке у фермера, с которым можно поговорить, – выход еще лучше. Конечно, самое лучшее, что можно придумать, – построить собственный курятник (а еще лучше убедить своего соседа сделать это) и держать пару кур. Это не особо сэкономит вам деньги в долгосрочной перспективе, если, конечно, вы не будете держать стадо куриц и есть *очень много* яиц, зато яйца будут самые свежие, а вы, возможно, найдете много новых друзей в процессе.

Да, звучит здорово, особенно курицам хорошо, но правда ли сертифицированные органические яйца и яйца с рынка вкуснее, как уверяют продавцы?

Это хороший вопрос, и я им часто задавался. Кажется естественным, что более счастливая, здоровая курица, которая бродит по заднему двору, клюет, роет землю когтями, ест жуков и червей, кудахтает, в общем, ведет себя очаровательно и забавно, как ей и следует себя вести, так вот такая курица должна производить более вкусные яйца, не так ли? Хочу сказать, что я *точно* знаю, что одни из самых вкусных яиц, которые я когда-либо ел, были свежайшие яйца прямо из курятников или с задних дворов друзей, которые сами держат куриц. Желтки были насыщеннее, белки плотнее и вкуснее – во всех отношениях прекрасный опыт. Действительно ли это было так? Что если их величие – только плод моего воображения?

Я решил это проверить и провел слепую дегустацию. Дегустаторы попробовали обычные яйца из супермаркета; обычные органические яйца; органические яйца с разным содержанием омега-3 и свежие яйца куриц, которые всю свою жизнь совершенно точно были на свободном выпасе. Из всех видов яиц были сделаны яичницы-болтуньи. Результат? Действительно, яйца «свободного выпаса» и обогащенные омегой получили больше голосов, чем стандартные яйца из магазина. Но я также отметил еще одну корреляцию: цвет яиц заметно различался, и яйца «свободного выпаса» были самыми оранжевыми. А чем больше в яйцах омега-3, тем желток у них более оранжевый. Обычные органические яйца и стандартные заводские были самыми бледными. Эта разница в пигментации связана с тем, что куриц по-разному кормят. Куры на свободном выпасе едят жуков и цветы, которые способствуют яркости желтка. Диета птиц, которых разводят для яиц с высоким уровнем омега-3, состоит из семян льна и морских водорослей, которые тоже способствуют цвету. Курицы, несущие эти более дорогие яйца, также иногда питаются пигментированными добавками,

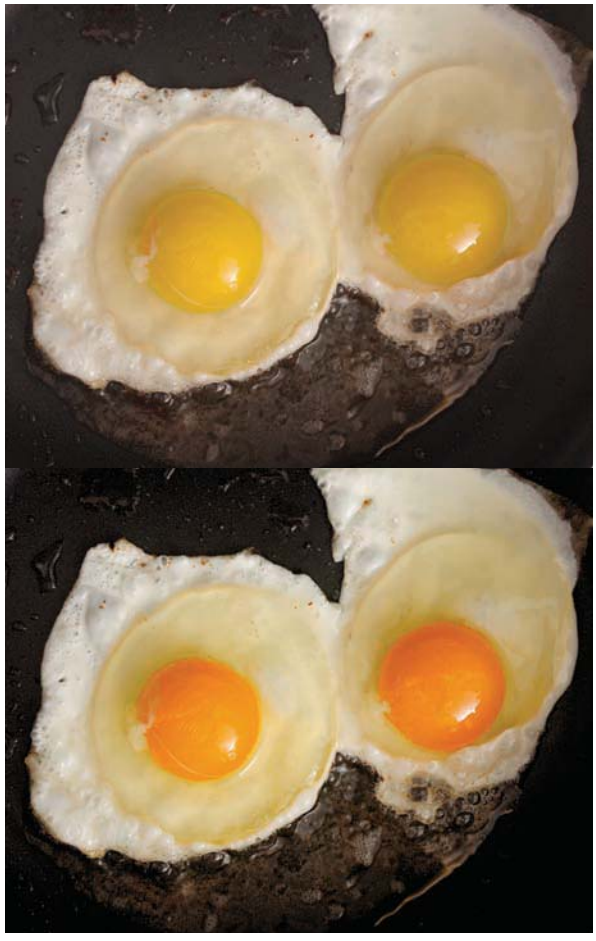


Яйца окрасили в зеленый цвет, чтобы понять, насколько сильно цвет влияет на наше восприятие вкуса. Подсказка: весьма

например листьями календулы, которые делают их желтки симпатичными и яркими. Может ли такое быть, что различие во вкусе, о котором докладывали дегустаторы, на самом деле имело отношение к их реакции на цвет, а не на вкус яйца?

Для устранения цвета как переменной в уравнении я приготовил все те же виды яиц, но на этот раз с небольшим количеством зеленого пищевого красителя. Я провел еще одну дегустацию с зелеными яйцами, и оказалось, что *нет абсолютно никакой корреляции между вкусом и происхождением яиц*. Людям нравились обычные магазинные яйца так же, как и полученные с фермы.

Хотите проверить сами? Взгляните на эти две (одинаковые, только немного повозились с фотошопом) сковороды с яйцами и скажите, какие из них вы бы больше хотели съесть:



Есть старая американская поговорка, что человек ест прежде всего с помощью глаз. Так вот, она верна.

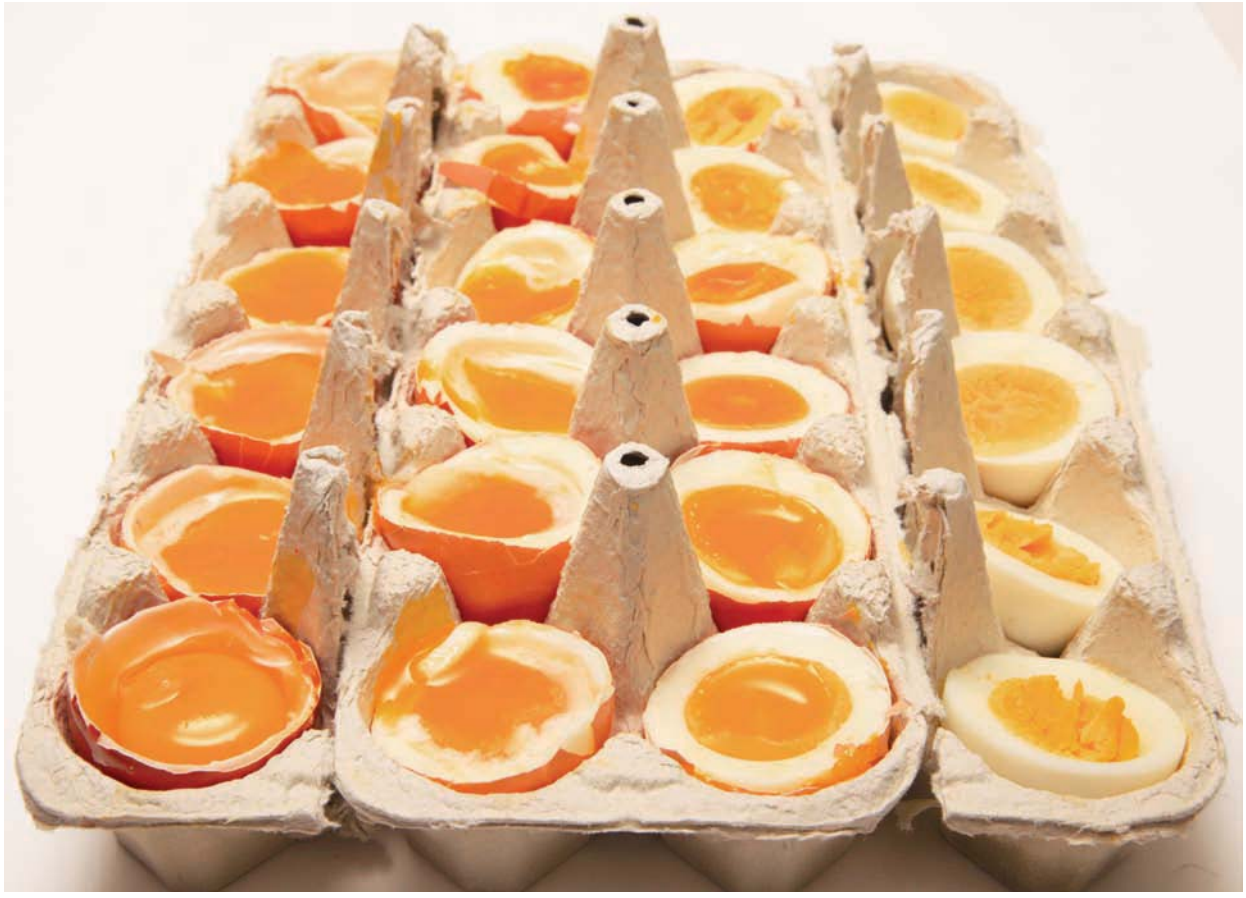
Значит, вы имеете в виду, что вообще не имеет значения, откуда я беру яйца?

Нет, я совсем не имел этого в виду. У человека необычайно впечатляющий ум: наши вкусовые предпочтения зависят от наших жизненных установок и воспитания не меньше, чем от настоящих, измеряемых, материальных характеристик еды. Вы, наверное, это сами заметили. Ведь пиво вкуснее, когда вы пьете его холодным с друзьями на открытой веранде теплым летним вечером, чем когда вы пьете в одиночестве унылыми вечерами? Разве атмосфера и обслуживание в ресторане не влияет на вкус еды в вашем уме? Вы действительно считаете, что яблочный пирог вашей мамы лучше, чем чей-либо другой? Или он вам так нравится, потому что его сделала ваша мама? Сочетание внешнего вида, погоды, компании, атмосферы и даже вашего настроения влияет на вкус еды.

Мне нравится думать об этом так: я продолжаю есть самые свежие яйца, которые только можно найти, снесенные курицами, которые росли в самых гуманных условиях, потому что я немного забочусь об их благополучии. Да, мой разум обманывает меня, и я послушно думаю, что эти яйца на самом деле вкуснее, но ведь это как глазурь на торте. Значит, я могу и поступать правильно *и* мои яйца будут вкуснее? Давайте их сюда скорее! И еще один бонус: яйца, купленные непосредственно у фермера на фермерском рынке, как правило, намного свежее (мне удавалось покупать яйца, снесенные в тот же день), с ними и готовить лучше, и пашот с яичницей делать легче.

ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА

Вареные яйца – самый простой рецепт из репертуара любого повара, правда?



Яйца, варившиеся от 0 до 12 минут с шагом в 30 секунд

Как часто у вас получаются действительно *идеальные* вареные яйца? У сваренных вкрутую яиц должны быть плотные, но не резиновые белки, желтки в центре яйца сварились, но всё еще ярко-желтые и кремообразные, не рыхлые и не крошащиеся, и, конечно же, без всякого страшного серо-зеленого оттенка по краю, который бывает у переваренных яиц. У яиц всмятку полностью оформившийся белок с жидким желтком, который как нежный золотистый заварной крем вытекает на ваш тост и делает хрустящий бекон еще вкуснее. Не так просто правильно сварить яйцо, как кажется на первый взгляд. Всё гораздо сложнее.

Почти в каждой базовой кулинарной книге описана своя техника правильной варки яиц: положите яйцо в холодную воду или осторожно опустите его в кипящую воду; влейте немного уксуса в воду, чтобы снизить уровень ее pH, или добавьте пищевую соду, чтобы поднять pH; накройте кастрюлю или не накрывайте ее; используйте старые яйца или свежие яйца; и т. д., и т. п. Но очень немногие объясняют, почему они считают, что их метод работает лучше других. Почему людям кажется, что наука о варке яиц… кхм… не стоит и выеденного яйца? Давайте попробуем это исправить.

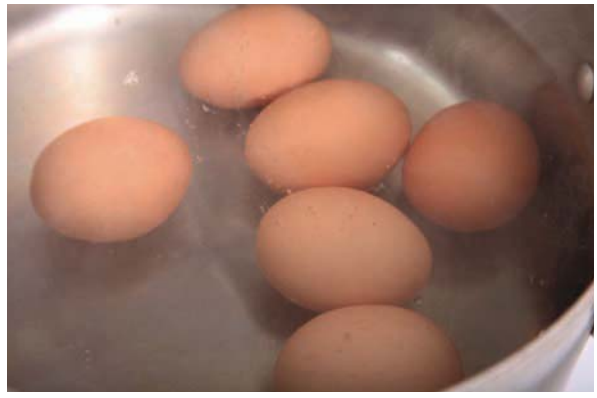
Что такое кипячение?

Прежде всего: что именно означает «кипячение»? Техническое определение такое: оно происходит, когда давление пара жидкости больше или равно атмосферному давлению, которое окружает пар. Вернемся к аналогии с курятниками, которую мы использовали на странице 29. Ваша кастрюля с водой – курятник, полный кур. Они, как правило, хорошо друг к другу относятся и радостно держатся вместе внутри курятника. Теперь, допустим, мы добавляем туда немного энергии, заменяя их воду на кофе. С добавленной энергией курицы становятся гиперактивными – одна или две настолько энергичны, что могут перепрыгнуть через забор и убежать. Добавьте достаточное количество энергии, и в конечном итоге птицы станут настолько гиперактивными, что разрушат забор и начнут очень быстро улепетывать.

Кипящая вода – то же самое. Молекулы воды заточены в кастрюлю и держатся на месте за счет другого забора – давление атмосферного воздуха удерживает молекулы в кастрюле. Добавьте энергию в форме тепла, и молекулы воды начнут выпрыгивать с поверхности. Это называется *испарение*. В конце концов молекулы воды, пытающиеся сбежать, создают давление, которое равно или больше атмосферного давления, пытающегося их удержать. Забор ломается, открываются шлюзы, и молекулы воды быстро перескакивают из жидкого состояния в газ, пузырьки бурно всплывают на поверхность. Превращение жидкой воды в водяной пар – то, что вы видите, когда смотрите на кастрюлю с кипящей водой; с обычной водой на уровне моря это происходит при 100 °C.

Вот краткое изложение того, что происходит, когда вы ставите на огонь кастрюлю с водой:

- **Дрожание: при температуре от 54 до 76 °C** начинают появляться мелкие пузырьки водяного пара в центрах парообразования (об этом позже), на дне и стенках кастрюли. Они недостаточно большие, чтобы подпрыгнуть и подняться на поверхность воды, но их образование заставляет поверхность воды подрагивать.



Дрожание при температуре ниже 76 °C



Перед кипением при температуре ниже 90 °C

- **Перед кипением: при температуре от 76 до 90 °C** пузырьки со стенок и дна кастрюли начинают подниматься на поверхность. Обычно можно увидеть пару верениц крошечных пузырей, как у шампанского, поднимающихся со дна кастрюли. Однако в основном жидкость по-прежнему относительно неподвижна.
- **«Слабое кипение»: при температуре от 90 до 100 °C** гораздо больше пузырьков всплывают на поверхность и уже со всех сторон, а не вереницей, как перед кипением.

- **Кипение: при 100 °C** пузырьки водяного пара чрезвычайно быстро вырываются на воздух. Это самая высокая температура, которой вода может достигнуть на уровне моря, если не пользоваться скороваркой.

ТЕПЛО И ЯЙЦА

Хотя некоторые утверждают, что добавление соли, уксуса или пищевой соды в воду во время варки яиц влияет на их окончательную текстуру, в ходе тестирования я обнаружил, что единственными факторами, которые имеют значение при варке яйца в скорлупе – это **время** и **температура**.

Я сварил полторы дюжины яиц, чтобы узнать, насколько быстро яйцо готовится в кипящей воде. Я вынимал яйца из кастрюли каждые 30 секунд, прежде чем разломить их.



Теперь вы можете заметить сразу несколько вещей. Первое и самое очевидное: чем дольше вы держите яйцо в кипящей воде, тем горячее оно становится. Но есть кое-что поважнее, что может показаться тривиальным, но, как мы увидим позже, играет решающую роль в идеально приготовленном яйце. Вот оно: в горячей среде сначала прогревается внешний слой еды, а потом уже центр, и чем больше разница между температурами еды и окружающей среды, тем более неравномерным будет приготовление.

Это означает, что при опускании яйца в кипящую воду результат может быть таким: переваренный, резиновый, почти жесткий белок, а желток в центре так и не сварился до конца:



Неправильное яйцо

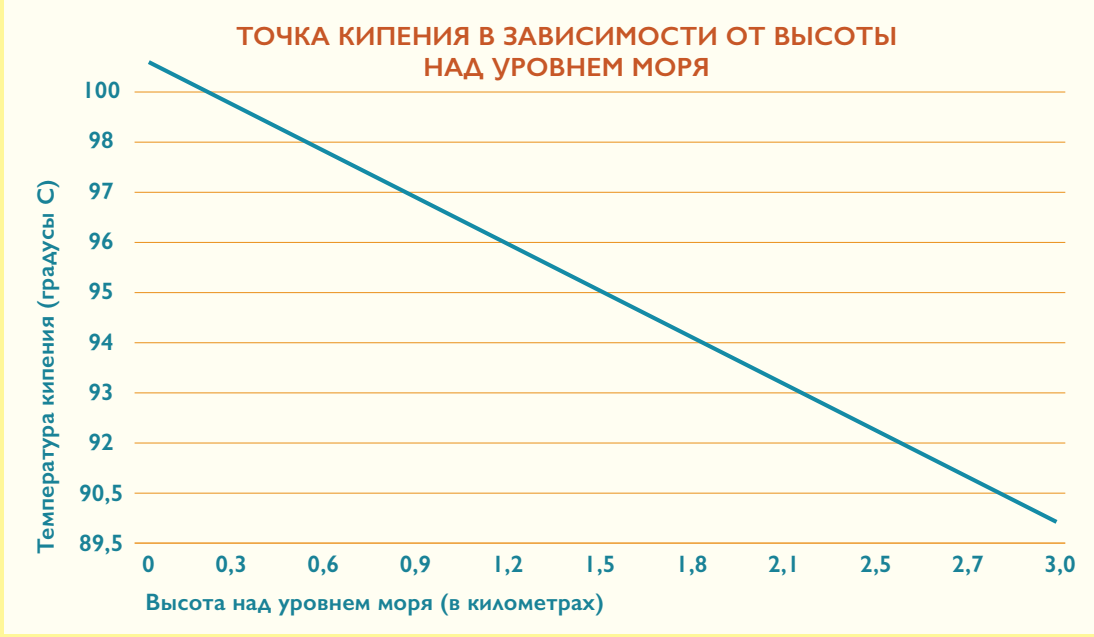
Итак, какая же температура идеальна для приготовления яйца? Вот что происходит с яичным белком, когда он нагревается:

- **От 54 до 60 °C:** по мере того как яичный белок нагревается, его протеины, похожие на свернутые клубки пряжи, медленно начинают раскручиваться.
- **При 60 °C:** один из этих раскрученных белков, *кональбумин*, начинает связываться сам с собой, создавая полужидкую сетку, которая превращает яичный белок в молочный и желеобразный.
- **При 68 °C:** кональбумин сформировал непрозрачное твердое тело, хотя оно всё еще довольно мягкое и влажное.
- **При 82 °C:** основной протеин в яичном белке, *овальбумин*, перекрещивается и затвердевает, формируя абсолютно крепкий, но всё еще нежный белок.
- **Свыше 82 °C:** чем сильнее вы нагреваете яйцо, тем крепче связываются протеины, а яичный белок становится тверже, суше и резиновее.

ВЫСОТА НАД УРОВНЕМ МОРЯ И КИПЕНИЕ

Из-за земного притяжения, чем выше вы оказываетесь, тем меньше молекул воздуха есть в заданном пространстве, и воздух менее плотный. Более низкая плотность означает более низкое атмосферное давление, а более низкое атмосферное давление означает, что молекулам воды в кастрюле нужно меньше энергии, чтобы выпрыгнуть в воздух. К примеру, Богота, в Колумбии, откуда родом моя жена, находится на высоте 2,5 км над уровнем моря, и вода там кипит при температуре примерно на 9–10 градусов ниже, чем на уровне моря.

На приведенном ниже графике показана температура кипения воды при постепенном увеличении высоты. Из-за эффекта высоты может начаться совершенная неразбериха с рецептами. Фасоль неправильно готовится. Паста никогда не размягчается. Рагу приходится дольше тушить. Панкейки слишком сильно поднимаются, а потом сдуваются. Поднимитесь достаточно высоко, и вам даже не удастся приготовить овощи, которые нужно нагреть хотя бы до 84 °C, чтобы они размягчились.



Для решения некоторых из этих проблем, прежде всего приготовления жаркого, сушеной фасоли и корнеплодов, скороварка может быть спасением. Она удерживает внутри выделяющийся пар. По мере испарения воды давление увеличивается, потому что пар занимает больше места, чем вода. Повышенное давление удерживает воду от кипения, что позволяет довести ее до гораздо более высокой температуры, чем на открытом воздухе. Большинство скороварок позволяют

готовить при температуре от 115 до 120° С, независимо от высоты. Вот почему скороварки настолько популярны в Андах – любой уважающий себя колумбиец держит дома скороварку.

МИФЫ О КИПЯЧЕНИИ ВОДЫ

Мифов о кипячении – изобилие. Вот четыре самых распространенных:

- **Холодная вода доходит до кипения быстрее, чем горячая вода.** Вранье. Это абсолютно неверно, но есть веская причина использовать холодную воду вместо горячей для приготовления еды: в горячей водопроводной воде содержится больше растворенных минералов из ваших труб, что может придать вашей еде странный вкус.
- **Вода, которая была заморожена или уже кипяченая, закипает быстрее.** Неправильно, хотя за этим стоят некоторые научные рассуждения. Кипячение или заморозка высвобождает растворенные газы (в основном кислород), что может слегка повлиять на температуру кипения – но настолько незначительно, что ни мой таймер, ни термометр не смогли обнаружить какую-либо разницу.
- **Соль повышает температуру кипения воды.** Более-менее. Растворенные твердые вещества, такие как соль и сахар, действительно увеличивают температуру кипения воды, заставляя ее закипать медленнее, но эффект минимален (количество соли, которое кладут при варке, меняет температуру меньше, чем на 1 градус). Нужно всыпать в воду огромное количество соли, чтобы это имело хоть какое-то существенное значение. Так что этот пункт можно игнорировать по большей части.
- **Кто над чайником стоит, у того он не кипит.** Абсолютная правда. Отведите взгляд.

О соли и нуклеации

Итак, если соль не опускает точку кипения воды, то почему же, если бросить горсть соли в почти кипящую воду, случается резкое извержение пузырьков? Это потому, что в крошечных частицах – «гетерогенных центрах» – начинают зарождаться пузырьки. Для образования пузырьков пара должна быть какая-то нестабильность в объеме воды, подойдут и микроскопические царапины на внутренних стенках кастрюли, или крошечные частички пыли, или поры деревянной ложки. Горстка соли быстро производит тысячи центров кристаллизации, позволяя пузырькам легко образовываться и высвобождаться. Тот же принцип применяется при «засеве облаков». Из-за выбросов пыльных частиц самолета во влажной атмосфере появляются миллионы центров кристаллизации, и капли водяного пара слипаются и образуют облака.

В конце концов образуется сероводород (специфический «тухлый» запах). Поздравляю: ваше яйцо переварено.

У яичного желтка другой набор температур:

- **При 63 °C:** свойства протеинов желтка начинают меняться, немного сгущая жидкий желток.
- **При 70 °C:** желток стал плотнее, удерживает форму, его можно разрезать вилкой или ножом. На вид он всё еще темноват и полупрозрачен, с текстурой почти как у сливочной помадки.
- **Между 70 и 77 °C:** желток становится всё тверже, пока в конце концов внезапно не превращается из полупрозрачной помадки в бледно-желтый и рассыпчатый, пока крошечные, не видимые глазу сферические тела отделяются друг от друга.
- **Выше 77 °C:** желток становится всё более рассыпчатым при повышении температуры. Сера в белках быстро вступает в реакцию с железом в желтке, образуя сульфид железа, окрашивая поверхность желтка в непривлекательный зеленый цвет.

Варить яйца – соблюдать баланс между приготовлением белков и желтков.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Для меня идеальное яйцо всмятку – белок непрозрачный, плотный, но не резиновый (где-то в диапазоне от 68 до 82 °C), и почти полностью жидкий желток (нагретый не выше 70 °C). Таким образом, в каждой ложке у вас нежные кусочки мягкого, бархатисто-гладкого белка с разлитым сверху прекрасным, ярко-золотистым, насыщенным, вкусным желтком.

Значит, помните – еда готовится постепенно, сначала снаружи, потом внутри, и чем горячее среда для приготовления, тем больше температурный градиент в яйце, так что для яиц всмятку следует погружать *холодные* яйца в *горячую* воду, чтобы белки сформировались и приготовились, а желтки остались жидкими. Я пробовал класть яйца прямо в кипящую воду и готовить до того момента, когда белки только оформились, но у меня возникла проблема: самые внешние слои белка были слегка переварены. Гораздо лучший способ – довести кастрюлю с водой до кипения, отключить подачу тепла, опустить яйца, накрыть кастрюлю, чтобы сохранить тепло, и запустить таймер. Так как вода в кастрюле остывает, яйца вряд ли переварятся и станут резиновыми.

Другая важная вещь, которую стоит учитывать, – соотношение воды и яиц: положите слишком много яиц, и они охладят воду настолько, что не приготовятся должным образом. Так что 2,8 л воды достаточно для приготовления от 1 до 6 яиц. Если нужно больше, то готовьте их партиями или в кастрюле бóльшего размера.



НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ ЯИЦ ВСМЯТКУ



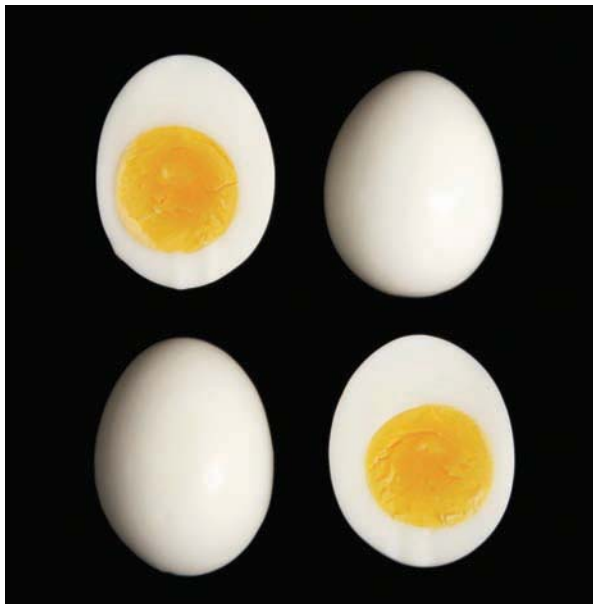
ПРИМЕЧАНИЕ. **В зависимости от того, насколько тепло на вашей кухне и как хорошо сохраняет тепло ваша посуда, время приготовления может немного варьироваться. Хорошо бы сначала потренироваться на одном яйце и при необходимости отрегулировать время. Если вы живете на умеренно большой высоте, время приготовления стоит увеличить. На очень больших высотах нужно поддерживать кипение в течение первых нескольких минут приготовления.**

940 мл на каждые 2 яйца
1–12 крупных яиц

Возьмите кастрюлю (или ковш) с крышкой, достаточно маленькую: когда вы положите яйца, они все должны оказаться под водой. Доведите воду до кипения. Опустите яйца, накройте крышкой и уберите с огня. Держите яйца в воде согласно времени, указанному в таблице, затем выньте шумовкой и сразу подавайте.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕНЕНИЕ
От 1 до 3 минут	Внешний слой белка сформировался ровно настолько, чтобы позволить яйцу сохранять форму при аккуратной очистке	Я кладу 1 или 2-минутные яйца в салаты или пасту, где сыроватое яйцо смешается с другими ингредиентами; сами по себе они не очень-то приятные
4 минуты	Белок почти полностью белый, но по сравнению с желтком еще немного прозрачен; желток едва теплый и совершенно сырой	Подавать как топинг для овощей или круп; поверх бланшированной спаржи или зеленой фасоли или в супе с лапшой
5 минут	Белок белый, но совсем не такой крепкий, как желток; желток теплый, но полностью сырой	На завтрак
6 минут	Белок белый и крепкий; желток теплый и начинает уплотняться по краям	На завтрак
7 минут	Белок полностью готов и такой же плотный, как у яйца, сваренного вкрутую; желток золотистый, жидкий в центре, но начинает затвердевать по краям	На завтрак

ЯЙЦА ВКРУТУЮ



Яйца вкрутую делать немного сложнее. Наша цель в том, чтобы белок и желток приготовились, но не были резиновыми. Настоящий дотошный кулинар-зануда будет поддерживать воду ровно при 77 °C, чтобы желток получился идеальным, а белок остался нежным. Да, этот способ работает. Но еще это страшная головная боль. К счастью, есть способ попроще.



Мы уже знаем, что, если опускать яйца прямо в кипящую воду, внешняя часть нагревается намного быстрее, чем внутренняя, так что к тому времени, когда самый центр желтка достигнет 77 °C, белок и внешний слой желтка безнадежно переварятся. Может, вы решите положить яйца в холодную воду и медленно довести их до кипения. Так можно делать, но есть проблема: в этом случае белок прилипает к скорлупе.

Значит, медленное приготовление дает точный результат, а быстрое – облегчает очистку скорлупы. Мне нужно было придумать, как свести эти два пункта вместе. Может быть, положить яйца в отмеренный объем кипящей воды и дать им свариться определенное количество времени, за которое белки должны успеть приготовиться, но не успеть прилипнуть к скорлупе, а затем быстро понизить температуру воды, добавив несколько кубиков льда, и закончить приготовление таким образом?

Потребовалось несколько десятков попыток, чтобы четко определить точное время и количество льда, но знаете что? *Всё сработало*. Быстрое приготовление в начале и медленное и равномерное в конце, и каждый раз получаются просто идеально приготовленные яйца, которые к тому же легко чистить.

НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ ЯИЦ ВКРУТУЮ

ПРИМЕЧАНИЕ. В зависимости от того, насколько тепло на вашей кухне и как хорошо сохраняет тепло ваша посуда, время приготовления может немного варьироваться. Хорошо бы потренироваться на одном яйце и при необходимости отрегулировать время. Если вы живете на большой высоте, необходим термометр.

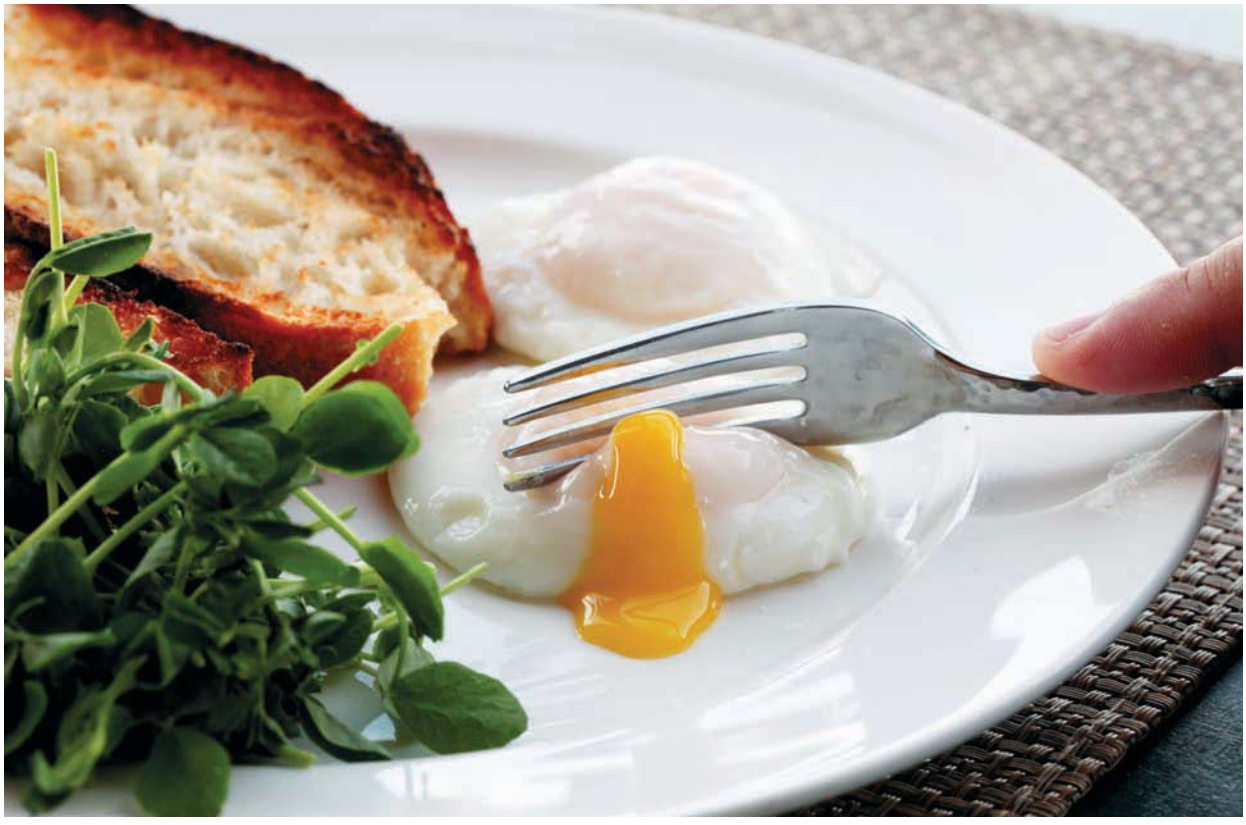
1,9 л воды
1–6 крупных яиц
12 кубиков льда

В трехлитровую кастрюлю (с крышкой) налейте воду (1,9 л) и доведите до кипения на высоком огне. Осторожно опустите яйцо (яйца) в воду и варите 30 секунд. Добавьте кубики льда и дайте воде снова закипеть, затем уменьшите огонь: температура воды должна быть в зоне «перед кипением» – примерно 88 °C. Варите 11 минут. Слейте воду и очистите яйца под холодной проточной водой.

ЯЙЦА ПАШОТ

Что представляли бы из себя яйца «Бенедикт» без идеальных нежных яиц пашот, с их снежными белками под покровом невероятно тягучего, густого, настоящего голландского соуса и золотистыми желтками, медленно растекающимися по ветчине и пропитывающими ваш поджаренный английский маффин, намазанный маслом?

Ну мы уже всё знаем о варке яиц всмятку, и яйцо пашот, по сути, и есть яйцо всмятку, только приготовленное голым (не поваром, повар одетый, а вот яйцо голое). Конечно же, это доставляет миллион разных неудобств. Как не дать белку растечься по всей кастрюле с водой? А как сделать так, чтоб желток не вытек? И как заставить это дурацкое яйцо сохранять форму? Некоторые советуют обертывать яйца пищевой пленкой, прежде чем опускать в воду, чтобы помочь им сохранить форму. Яйца получаются уродливо-морщинистые. Другие ультрасовременные методы требуют часовых водяных бань с идеально контролируемой температурой: так



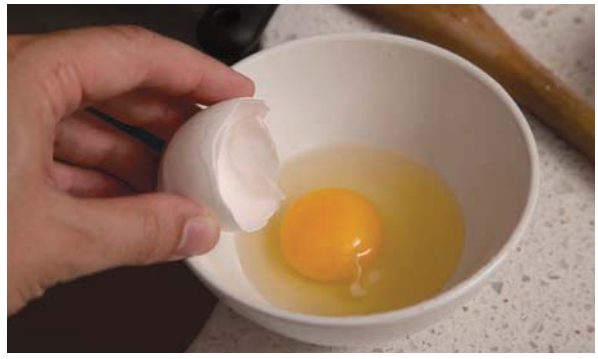
яйца частично затвердевают и потом сохраняют форму при варке. Я не готов вставать на целый час раньше исключительно ради яиц пашот.

Но присмотритесь к проблемам, связанным с приготовлением яиц пашот, и спросите себя: когда яйца пашот получаются хорошо? Ответ очень прост: когда яйца свежие. Чем яйцо старше, тем слабее становится мембрана вокруг белка, и тем вероятнее, что яйцо растечется при погружении в воду. Из этого вытекает первое правило приготовления яиц пашот: используйте очень свежие яйца.

Что увеличивает шансы растекания белка? Нестабильная среда. Чем больше яйцо дрожит и вибрирует, тем больше вероятность, что оно растечется. Часто яйца пошируют в слабо кипящей воде, но мы уже знаем, что яйца коагулируют еще на стадии перед кипением, поэтому нет смысла поддерживать воду кипящей или слабо кипящей. Доведите до кипения, а затем выключите огонь и опустите яйца.

А если яйца свежие и кастрюля с водой в стадии «перед кипением» и яйца всё равно растекаются и заволакивают всю воду? Дело в том, что даже если вы берете яйцо прямо из-под курицы и сразу отправляете его в кастрюлю, всё равно оно немного растечется. А с яйцами из магазина, которые, может быть, были снесены 60 дней назад, риск еще больше.

Как избавиться от яичного белка, который уже отделился от остального яйца? Решение – изобретательный метод, который я впервые увидел в Англии у Хестона Блюменталя в ресторане *The Fat Duck*. Если вы разобьете яйцо и выльете его в мелкое сито, весь лишний белок стечет, а плотный белый и желток, окруженные мембраной, останутся вместе. Затем вы просто опускаете сито в воду (горячая вода сразу же окружает яйцо, и начинается процесс приготовления) и аккуратно даете ему соскользнуть в кастрюлю. В результате каждый раз получается яйцо пашот идеальной формы без плавающих «частиц».



Разбейте яйца в отдельные маленькие миски



Аккуратно слейте в мелкое сито



Дайте лишнему белку стечь



Осторожно опустите в горячую воду






Выньте сито и аккуратно передвигайте яйцо деревянной ложкой

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ О ЯЙЦАХ ПАШОТ

Я читал, что добавление уксуса в воду поможет яйцам сохранить форму. Это правда?

Типа того… Яйца формируются, когда у протеинов меняются свойства и они коагулируют. На это может повлиять тепло, но также их свойства меняются под действием кислоты. Добавление уксуса в воду действительно заставляет яйца быстрее твердеть, но происходит это не сразу. Вместо того чтобы внешняя часть яйца быстрее схватилась, ведь именно это требуется, уксус просто «переваривает» яйца, делая их сухими и резиновыми. К тому же из-за уксуса у яиц – кто бы мог подумать – уксусный привкус.

А если посолить, поможет?

Нет. Но есть другая веская причина, чтобы солить воду: яйца получаются вкуснее. Так же как макароны или картофель, яйца при приготовлении впитывают соль из воды, и получается более равномерно посоленный готовый продукт.

Почему яйца пашот такие обалденно вкусные?

Ответа на этот вопрос современная наука не успела найти и, возможно, никогда не успеет. Некоторые ученые отмечают, что отсутствие прогресса на этом конкретном фронте связано с тем, что другие ученые не любят тратить свое время на приготовление хорошего завтрака, и тем более не умеют им наслаждаться.

Стоит ли двигать яйца туда-сюда, пока они варятся, или делать воронку, когда опускаешь их в воду, как советуют в некоторых книгах?

Техника из-сита-в-кастрюлю полностью исключает необходимость делать воронку перед добавлением яиц – трюк, благодаря которому яйца получаются хорошей, почти торпедообразной формы. Что вам стоит сделать, так это помогать яйцам перемещаться в воде после того, как они начали формироваться. Если вы оставите яйца совсем без движения, они в конечном итоге будут похожи на яичницу-глазунью, с плоским дном и заметным куполом над желтком. Вы также рискуете переварить дно и сделать его жестким, поскольку оно находится в прямом контакте с горячим дном кастрюли. Перемещая яйца в воде и аккуратно переворачивая их, вы получаете более равномерное приготовление и более ровную форму. Я пытаюсь перевернуть их, гоняя воду деревянной ложкой, вместо того чтобы прямо подчерпнуть их ложкой целиком.

В дайнерах, примерно, ну, 50 мест? Каким образом, черт возьми, можно за раз подать больше, чем парутройку яиц?

Рестораны укомплектованы сверхчеловеческими кулинарными машинами – поварами, которые специализируются на коротких заказах: они много лет тренировались правильно готовить пашот. Хотите научиться делать пашот правильно? Выход один: практикуйтесь.

Ладно, есть еще один способ, но не говорите никому, хорошо? Просто приготовьте эти идиотские штуки заранее. Яйца пашот можно вынуть из кастрюли сразу после окончания приготовления и положить в ледяную воду охлаждаться. Они могут пробыть в этом анабиозе столько, сколько вам удобно. (Или до тех пор, пока не начнут тухнуть.) Вы можете убрать их на несколько часов или даже ночей в холодильник. Потом, за 15 минут до подачи, просто вывалите их в миску с горячей водой для разогрева. Яйца пашот по своей природе не могут быть очень горячими – иначе у них затвердеют желтки. В общем, температура 60 °C, а ровно такая льется из моего крана, просто идеальная для разогревания яиц пашот.

ИДЕАЛЬНЫЕ ЯЙЦА ПАШОТ

2,8 л воды
2 ст. л. кошерной соли
яйца крупные (сколько угодно)

1. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения 2,8 л посоленной воды, затем уменьшите огонь насколько возможно.
2. Осторожно разбейте яйца в отдельные миски или чашки. Аккуратно вылейте одно яйцо в мелкое сито, установленное над миской, и дайте лишнему белку стечь, немного покачивая ситом. В сите должен остаться желток, окруженный плотным яичным белком. Осторожно опустите сито в воду, затем наклоните его и дайте яйцу соскользнуть в воду. Повторите с оставшимися яйцами.
3. Дайте яйцам свариться: периодически помешивайте воду, заставляя их лениво перемещаться, и осторожно переворачивайте их. Проделывайте это примерно 4 минуты, пока белки полностью не приготовятся, а желтки останутся жидкими.
4. Для немедленной подачи доставайте яйца по очереди шумовкой и переносите на бумажные полотенца, чтобы дать им немного стечь. Подавайте.
5. Чтобы сохранить яйца, достаньте их по одному шумовкой и переложите в миску с ледяной водой для охлаждения, а затем держите в холодильнике погруженными в воду максимум 3 дня. Для разогрева перенесите их в миску с горячей водой и дайте им согреться, примерно 15 минут.



ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

Для многих честолюбивых французских шефов великий *олландез* – проклятие их существования. В отличие от жирного месива, которое вам подадут в обычных закусочных, или, еще хуже, порошковой версии в столовых («просто добавьте молоко»), настоящий голландский соус – сливочный, насыщенный, невероятно гладкий, с отлично сбалансированным вкусом яиц, сливочного масла и капелькой лимонного сока. Он должен медленно стекать с ложки и плотно обволакивать яйца пашот. Ни в коем случае не жидкий и, конечно, не свернувшийся, с деликатной текстурой, которой очень тяжело добиться. По крайней мере, так было раньше. Постепенно я научился делать идеальный голландский соус, и для этого даже не требуется никакого специального опыта.

Голландский соус, как и майонез, – эмульсия жира, стабилизированная яйцом, в жидкости на водной основе (см. «Обсессивно-эмульсионный», стр. 776). Традиционный способ приготовления: добавить немного воды в желтки и взбивать их, не останавливаясь, на небольшом огне; как только соус загустеет, начать медленно вливать растопленное топленое масло (см. «Топленое масло», стр. 109); в конце приправить лимонным соком. При энергичном взбивании молочный жир разбивается на микроскопические капли, окруженные водой из лимонного сока и яичных желтков. И кислота лимонного сока, и протеин – *лецитин* в яичных желтках не дают жировым каплям соединяться и образовывать жировые «лужицы». В итоге получается густой, сливочный, божественный соус.

С майонезом всё проще: он сделан из жидкого жира (жидкого масла), и его готовят и хранят при комнатной температуре или в холодильнике (надежный рецепт на стр. 807). Голландский соус сложнее. Молочный жир начинает затвердевать при температуре ниже 35 °C, поэтому, если вы дадите соусу слишком охладиться, твердые кусочки жира разрушат эмульсию и сделают ее зернистой. А если разогреть его снова, он расслоится, и появится отдельный жирный слой жидкости (вот почему нет никакого смысла в сохранении остатков соуса). С другой стороны, если перегреть соус, протеины в яйцах начнут коагулировать. Тогда у вас получится комковатый, свернувшийся соус с текстурой, как у мягкой яичницы-болтуньи. В общем, секрет идеального голландского соуса в двух вещах: тщательное и постепенное создание эмульсии, достижимое за счет медленного введения молочного жира в жидкость, и контроль температуры.

Как только вы это осознаете, приготовление правильного голландского соуса станет гораздо проще. В большинстве классических рецептов требуется нагревать заранее и масло, и яичные желтки, прежде чем пытаться их соединить.

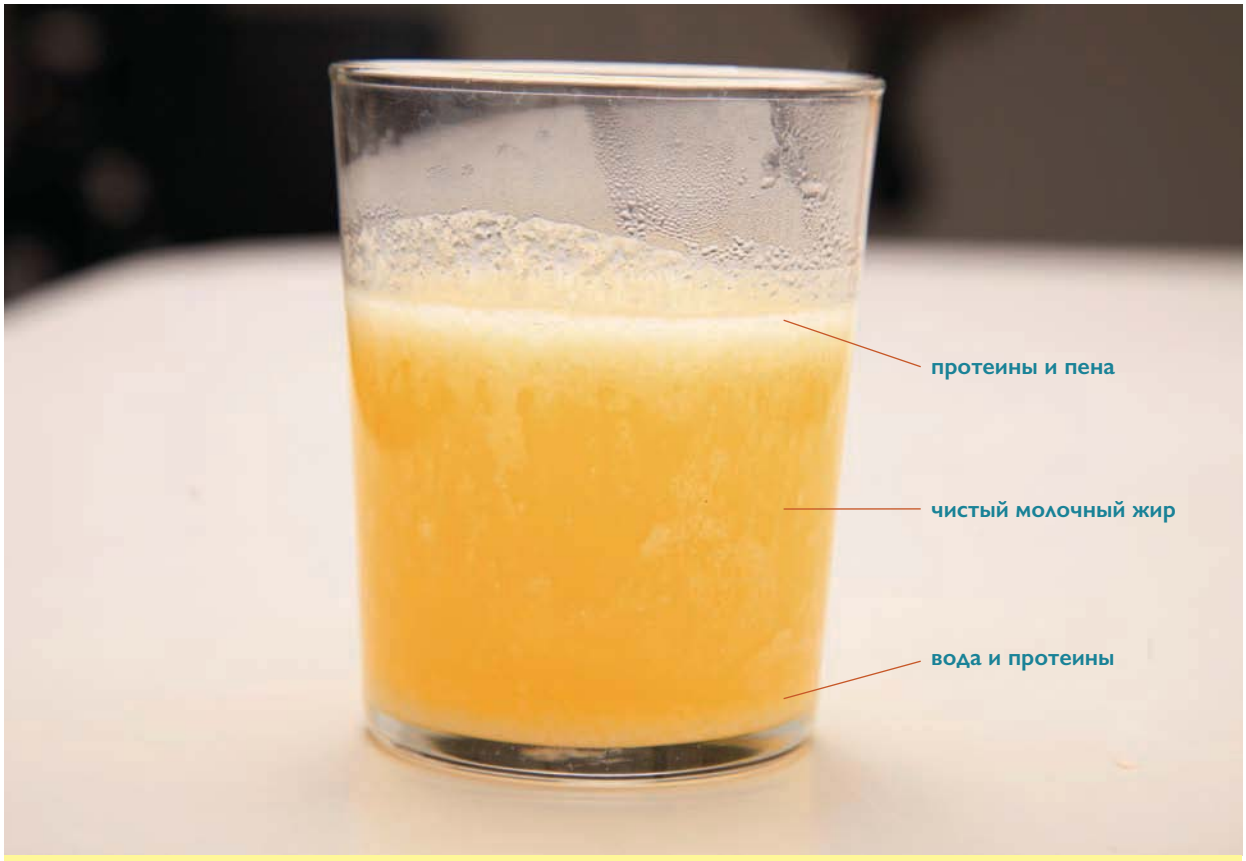








Блендер и горячее масло помогут быстро сделать голландский соус



ТОПЛЕНОЕ МАСЛО

Твердое сливочное масло, может, и *выглядит* как однородное цельное вещество, но стоит растопить его в кастрюле, и сразу становится очевидно, что состоит оно из нескольких разных частей.

- **Молочный жир** составляет примерно 80% от всего веса масла (некоторые высококачественные масла «европейского типа» бывают и 84% жирности, а вот жирность некоторых свежевзбитых фермерских масел достигает всего лишь 65%). В состав молочного жира входит много разных жиров, каждый из которых размягчается и растапливается в определенном температурном диапазоне, поэтому при нагревании масло проходит через множество структурных изменений, смягчается постепенно и становится всё более и более податливым, и наконец при температуре примерно 35 °C все жиры становятся жидкими.
- **Вода** составляет еще 15% (до 11% для высококачественных масел и до 30% для свежевзбитых масел). В прохладе холодильника вода и жир в пачке сливочного масла сосуществуют без проблем. Но немного накалите ситуацию: добавьте энергию, нагрев масло на сковороде, и в конечном итоге вода превратится в пар, образуя небольшие пузырьки пара и заставляя ваше масло пениться. Масло прекращает пениться, когда вся вода из него испарилась,

после чего оно нагревается выше 100 °C. Вода плотнее жира, и когда масло растапливается в большой кастрюле, слой воды (и несколько денатурированных протеинов) опускается на дно, и если нагревать масло достаточно долго, оно начинает пузыриться.

- **Молочные белки (протеины)**, главным образом казеин, составляют оставшиеся 5%. Они – это молочно-белая пенка, поднимающаяся на поверхность масла, когда его растапливают, и именно эти белки сначала приобретают коричневый цвет, а потом горят и дымятся при нагреве масла в горячей сковороде.

Сливочное масло не очень подходит для подрумянивания еды: из-за содержащихся в нем воды и протеинов при слишком сильном нагревании оно всегда начинает гореть. По этой причине многие шефы делают *топленое масло* – масло, из которого удалены вода и белок. В Индии оно известно как масло гхи, его используют чаще других видов жира. Такое масло готовят следующим образом: растопите масло, тщательно снимите верхний слой молочных белков, а затем аккуратно отделите золотистый жидкий жир от ненужного водянистого слоя белка на дне. Очищенное масло можно нагревать до гораздо более высокой температуры, не опасаясь, что оно сгорит.

Как я упоминал ранее, топленое масло используют для приготовления классического голландского соуса, так как вода в составе обычного цельного куска масла может разбавить соус. Более простой способ избежать воды в готовом соусе – просто медленно вылить растопленное масло из сковороды, оставив на дне водянистый слой, который можно выбросить.

А что будет, если нагреть только что-то одно, и когда оно смешается со вторым компонентом, конечная температура окажется в нужном диапазоне? Я прикинул: если нагреть масло до достаточно высокой температуры, а потом медленно вылить его в постоянно подогреваемую смесь из сырых желтков и лимонного сока, желтки в результате будут ровно той консистенции, какой нужно. Поскольку кислотность лимонного сока может свести к минимуму свертывание, можно не так беспокоиться о высокой температуре: конечная температура готового соуса может быть любой в диапазоне от 71 до 82 °C.

Чтобы проверить свою теорию, я нагрел пару брусочков сливочного масла на плите (микроволновка тоже сойдет) до 93° C, затем медленно ввел масло в смесь яичных желтков и лимонного сока, которую в этот момент взбивал блендер (добавление небольшого количества воды в смесь поможет предотвратить ее прилипание к стенкам чаши). Затем быстренько посолил и приправил кайенским перцем: идеальный голландский соус готов – и никакой головной боли. Чтобы совсем удостовериться в надежности придуманного метода, я попробовал сделать соус еще – на этот раз погружным блендером в прилагающемся к нему стакане. Я налил лимонный сок, воду и яичные желтки, опустил туда ручной блендер, залил сверху растопленным маслом и включил блендер. Когда масло попало в водоворот, магически начала образовываться плотная, гладкая эмульсия; когда всё масло взбилось, у меня был густой, насыщенный, легкий соус, каким и должен быть правильный *оллandез*.

НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ ГОЛЛАНДСКОГО СОУСА

ПРИМЕЧАНИЕ. **Остывший соус можно разогреть: очень аккуратно нагревайте его на самом маленьком огне, постоянно взбивая. Его нельзя охлаждать в холодильнике, а затем повторно нагревать.**

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ

3 крупных яичных желтка
1 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона)
1 ст. л. горячей воды
225 г сливочного несоленого масла, нарезанного на кусочки величиной примерно 4×6 см
щепотка кайенского перца
кошерная соль

КАК СДЕЛАТЬ ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС С ПОМОЩЬЮ ПОГРУЖНОГО БЛЕНДЕРА

1. Добавьте яичные желтки, лимонный сок и горячую воду в стакан для блендера (или чашу, достаточно высокую, чтобы в нее помещалась вся нижняя часть блендера).
2. Растопите масло в маленькой кастрюле на средне-слабом огне и продолжайте нагревать, пока масло не начнет вспениваться и не достигнет 82–87 °C (измеряйте термометром). Перелейте масло в мерную чашу для жидкости, оставив на дне кастрюли тонкий слой беловатой жидкости (ее выбросьте).
3. Опустите блендер на дно стакана и включите его. Медленно вливайте горячее масло. Вы должны увидеть, как начинает образовываться соус на дне стакана. По мере загустения соуса немного приподнимайте блендер, чтобы всё больше растопленного масла взбивалось, продолжайте до тех пор, пока не взобьется всё масло, а у соуса не будет консистенции жирных сливок. Приправьте кайенским перцем и солью по вкусу. Перелейте в сервировочную миску или маленькую кастрюлю, накройте крышкой и держите в теплом месте (но не на огне!) до подачи.

КАК СДЕЛАТЬ ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС В ОБЫЧНОМ БЛЕНДЕРЕ ИЛИ КОМБАЙНЕ

1. Добавьте яичные желтки, лимонный сок и горячую воду в блендер или кухонный комбайн и смешайте на средней скорости до однородного состояния, примерно за 10 секунд.
2. Растопите масло в маленькой кастрюле на средне-слабом огне и продолжайте нагревать, пока оно не начнет вспениваться и не достигнет 82–87 °C (измеряйте термометром).
3. Включите блендер на среднюю скорость, медленно наливайте масло в течение 1 минуты и не забывайте, во-первых, соскабливать соус со стенок по необходимости, а во-вторых, оставить тонкий слой белой жидкости на дне кастрюли (его можно выбросить). Соус должен быть гладким с консистенцией густых сливок. Приправьте кайенским перцем и солью по вкусу. Перелейте в сервировочную миску или маленькую кастрюлю, накройте крышкой и держите в теплом месте (но не на огне!) до подачи.

ЯЙЦА «БЕНЕДИКТ»









НА 2–4 ПОРЦИИ

2 ст. л. кошерной соли
2 ч. л. растительного масла
4 ломтика канадского бекона[1] или 4 толстых кусочка ветчины
4 крупных яйца
2 английских маффина, разрезанных пополам, поджаренных и смазанных маслом
1 порция голландского соуса (стр. 111), теплого

1. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения 2,8 л подсоленной воды.
2. Пока вода греется, на среднем огне в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали или чугуна нагрейте растительное масло. Положите канадский бекон (или ветчину) и жарьте, перевернув один раз, до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон, примерно 5 минут. Переложите на большую тарелку и накройте фольгой, чтобы он оставался теплым.
3. Аккуратно разбейте яйца в отдельные миски или чашки. Выключите огонь под кипящей водой. Осторожно вылейте одно яйцо в мелкое сито, установленное над миской, и дайте лишнему белку стечь. Должен остаться желток, окруженный плотным яичным белком. Осторожно опустите сито в воду, затем наклоните его, чтобы яйцо соскользнуло в воду. Повторите с оставшимися яйцами.

[1] Канадский бекон существенно отличается от обычного: его делают из нежирной свиной вырезки, и он напоминает российскую ветчину. *Прим. ред.*

щепотка кайенского перца (по желанию)
свежая петрушка или лук-резанец, измельченные (по желанию)

4. Помешивайте воду, заставляя яйца немного перемещаться и переворачиваться. Продолжайте так примерно 4 минуты, пока белки полностью не приготовятся, а желтки останутся жидкими. Выньте яйца шумовкой и положите на тарелку, покрытую бумажным полотенцем, чтобы стекла лишняя вода.
5. На каждую половинку маффина положите кусочек канадского бекона, а сверху – яйцо. Налейте ложкой немножко соуса на яйца, посыпьте кайенским перцем и зеленью, если используете, и сразу подавайте. Рядом с каждой порцией поставьте дополнительную мисочку теплого соуса.

ЯЙЦА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

Don't dine on swine?[1] *Нет повода для беспокойства. Яйца и голландский соус прекрасно сочетаются и с пассерованным шпинатом (спаржа тоже здесь отлично подойдет).*

НА 2–4 ПОРЦИИ

кошерная соль
2 ч. л. растительного масла
1 зубчик чеснока среднего размера, тщательно измельченный
1 пучок шпината (115 г, листья, оторванные от стеблей, промытые и высушенные)
свежемолотый черный перец
4 крупных яйца
2 английских маффина, разрезанных пополам, поджаренных и смазанных маслом
1 порция голландского соуса (стр. 111), теплого
щепотка кайенского перца (по желанию)
петрушка или лук-резанец, измельченные (по желанию)

1. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения 2,8 л подсоленной воды.
2. На среднем огне в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали или чугуна нагрейте растительное масло. Положите чеснок и жарьте, постоянно помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Добавьте шпинат вместе с 2 столовыми ложками воды и готовьте, помешивая, пока вода не испарится, а шпинат не уменьшится в объеме. Посолите и поперчите по вкусу. Переложите на тарелку и отставьте.
3. Приготовьте яйца, как указано выше, в 3-м и 4-м пунктах рецепта яиц «Бенедикт».
4. На каждую половинку маффина положите четверть шпината, а сверху яйцо пашот. Налейте ложкой немного голландского соуса, посыпьте кайенским перцем и зеленью, если используете, и сразу подавайте. Рядом с каждой порцией поставьте дополнительную мисочку теплого соуса.

[1] «Не ешь свинину?» – отсылка к фильму «Криминальное чтиво» Квентина Тарантино. *Прим. ред.*

ЯИЧНИЦА

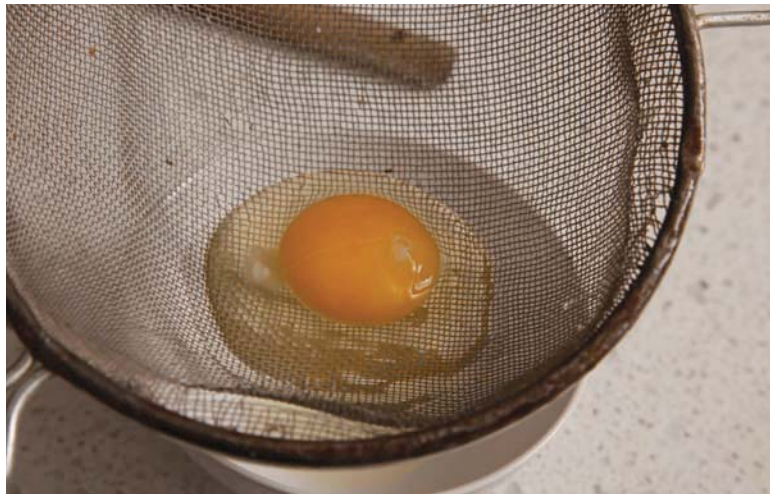
Если вы похожи на меня, то именно она была вашим самым первым кулинарным достижением.

Вернее, мне бы следовало сказать, яичница – моя самая первая попытка добиться чего-либо на кухне, потому что, по правде говоря, яйца никогда не получались у меня одинаково. В этом нет ничего плохого. На самом деле, если бы я записывал, как именно и почему яйца никогда не получались одинаково, можно было бы назвать это наукой. И, скорее всего, я бы гораздо раньше научился готовить их хорошо.

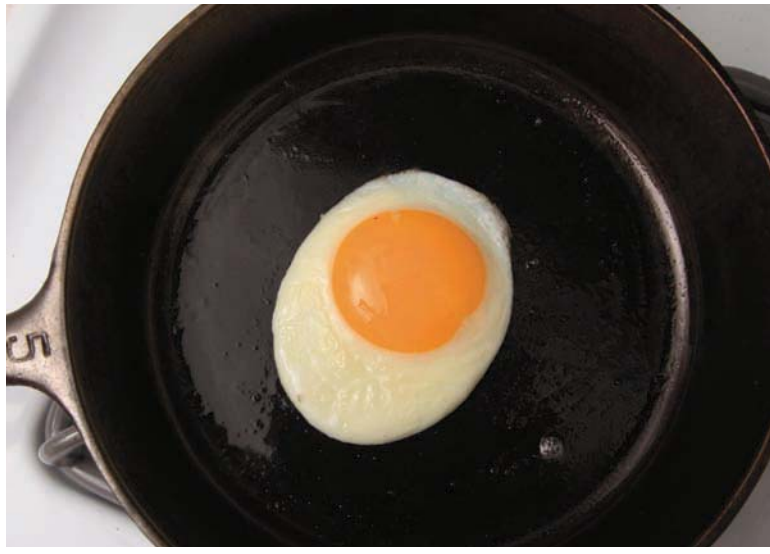
Не забывайте, что яичные белки начинают затвердевать примерно при 68 °C, в то время как яичные желтки загустевают уже при 62 °C (см. «Тепло и яйца», стр. 97). Из-за этого перед нами стоит довольно сложная задача: попытаться приготовить два разных компонента одного продукта в одной кулинарной среде, но с совершенно разной скоростью. Это провернуть нелегко, но возможно.

По крайней мере, мы уже точно знаем одну вещь: если хочется, чтобы яйца смотрелись идеально – желтки возвышались, готовые к тому, чтобы их проткнули вилкой, и их золотистый крем медленно растекся по белоснежным, плотным белкам, края которых были лишь чуточку поджаристые, – начать нужно со свежайших яиц. Для достижения такого результата можно слить лишний белок через мелкое сито, так же как в рецепте яиц пашот (см. стр. 103), хотя лично я люблю невероятно хрустящий тонкий слой белков, растекшихся по сковороде. Идеальные яйца, как на картинке, годятся только для рекламы.

Желток должен быть плотным и высоким не ради красивой картинки. Желтки свежих яиц возвышаются над горячей поверхностью сковороды и благодаря этому готовятся немного медленнее белков. Это важно, если вы хотите, чтобы белки стали совершенно белыми до того, как желтки начнут затвердевать.



Если слить лишний белок перед жаркой, готовая яичница будет выглядеть идеально



Что можно сделать, чтобы уберечь желтки от зажаривания? В яичных желтках содержится гораздо больше жира, чем в яичных белках.

К счастью для нас, жир – отличный теплоизолятор: он проводит энергию не так хорошо, как вода (поэтому у китов такой толстый жировой слой). Мы можем использовать этот факт в наших интересах, регулируя температуру сковороды. Я готовил яйца в трех разных сковородах при разной подаче тепла, пока белки не затвердели.

- **На слабом огне** желтки совершенно затвердели и крошились снизу, и едва-едва были жидковатые в самом верху. Белки были чрезвычайно сухими и резиновыми везде, кроме самой толстой части вокруг желтка. При слабом нагревании и долгом приготовлении разница в теплопроводности у желтков и белков не особо влияет на время их приготовления – оно более-менее одинаковое. К тому же белки были совершенно белые, без коричневой или хрустящей корочки. Некоторым людям нравится такой белок. Думаю, просто эти люди втайне мечтают о яйцах пашот.
- **На среднем огне** верх желтка был всё еще достаточно жидкий, при этом нижняя часть стала довольно плотной. Белки чуть поджарились (чуть больше, если я использовал сливочное масло вместо растительного: содержащиеся в масле молочные протеины подгорают и прилипают к яйцам). Это неплохой компромисс для тех, кто любит, чтобы желток был немного жидким, а белки были абсолютно прожарены.
- **На большом огне** получаются полностью прожаренные белки, а желтки всё еще почти совсем жидкие, но возникает другая проблема: низ яичницы подгорает задолго до того, как остальная часть готова к употреблению.

Для простейшей жареной яичницы выход один – умеренная температура. Выбор сливочного или растительного масла не сильно повлияет на результат, если вы проследите, чтобы молочные протеины сливочного масла не начали гореть, прежде чем на сковородке окажутся яйца; лучше добавить яйца сразу, когда прекратится вспенивание масла. (Оно указывает на то, что вода, содержащаяся в масле, полностью испарилась, а сковорода уже нагрелась примерно до 120 °C.) Со сливочным маслом вкус будет ярче, а поджарится яичница сильнее, в то время как с растительным маслом вкус будет более яичный, а корочка – более хрустящая, так что всё зависит от личных предпочтений.

Довольно долго я был доволен яичницей, приготовленной на среднем огне: немного жертвовал жидким желтком ради дополнительной хрусткости белков, но потом, будучи в Испании, я увидел другой способ, который заставил меня пересмотреть свой собственный. В Испании принято обжаривать яйца не в тонком слое жира, а в целой лужище. Повара заполняли сковороду оливковым маслом примерно на один сантиметр в высоту и нагревали до температуры для фритюра, затем наклоняли сковороду, чтобы жир собирался с одной стороны, кидали яйца и поливали их горячим жиром, пока те готовились. Яйца быстро поджаривались со всех сторон, белки становились плотными, шелковистыми и немного шипели, окружая неподвижный, всё еще жидкий желток. А что если мне адаптировать часть этой техники для моей домашней яичницы?

Нагревая несколько столовых ложек растительного масла в сковородке (я использую антипригарную или хорошую чугунную), можно добиться такого же эффекта, положив яйца и ложкой поливая белки горячим маслом. Они быстро прожариваются, становятся воздушными и хрустящими, а желток лишь едва успевает прогреться. Теперь такая яичница – мой фаворит, особенно когда я балую себя и жарю ее на очень хорошем оливковом масле.



ПОДЖАРИСТАЯ ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

НА 1 ПОРЦИЮ

2 крупных яйца
3 ст. л. оливкового масла (extra virgin, если хотите)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Разбейте одно яйцо в небольшую чашку, затем перелейте в мелкое сито, установленное над миской, и слегка повертите ситом, чтобы стек лишний белок. Верните яйцо в чашку. Повторите со вторым яйцом.
2. В средней антипригарной или чугунной сковороде нагревайте оливковое масло на среднем огне, пока термометр не покажет 148 °C. Аккуратно вылейте яйца в масло. Сразу же наклоните сковородку так, чтобы масло стекало в один угол, и ложкой поливайте белки горячим маслом, стараясь не попадать на желтки. Делайте так, пока яичные белки полностью не прожарятся и не будут поджаристыми снизу, примерно 1 минуту. Лопаткой переложите яйца на тарелку, накрытую бумажным полотенцем, посолите и поперчите. Можно подавать.

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ. ДВА СПОСОБА

В мире яичниц-болтуний есть большая пропасть...



...между теми, кто любит кремовые, плотные и насыщенные яичницы (это я), и теми, кто предпочитает легкие, чуть суховатые и воздушные (это моя жена)*. Это один из тех случаев, которые могут разрушить крепкий брак, так что в интересах сохранения семейного счастья я решил, что было бы правильным выяснить, как готовятся оба типа яичницы, чтобы мы оба могли наслаждаться завтраком.

Так же как и с вареными яйцами, приготовление яичницы-болтуньи – это прежде всего контроль за коагуляцией протеинов. Разница не только в том, что в яичнице-болтунье протеины белков и желтков смешиваются вместе, еще у вас есть возможность добавлять дополнительные ингредиенты, а также контролировать приготовление яиц, перемешивая их по ходу дела. Для моего тестирования я решил начать с яиц без добавок, чтобы оценить влияние помешивания и других механических воздействий. Единственная использованная добавка – немного сливочного масла в сковороде, чтобы яйца к ней не приставали.

Несколько вещей стало понятно сразу. В целом разница между кремовыми и воздушными яичницами в том, сколько воздуха остается внутри них в конце. Когда взбитые яйца нагреваются в сковороде, их протеины начинают соединяться. В то же время содержащаяся внутри них влага начинает испаряться, из-за чего внутри яиц образуются кармашки с паром и воздухом. Энергичное перемешивание или встряхивание приведет к разрыву этих карманов, что сделает яйца более плотными.

* Если говорить совсем честно, моя жена любит не просто суховатую и воздушную яичницу. Она жарит ее на сильном огне, все время тыкая деревянной ложкой, пока яичница не превращается в сухие, подгоревшие кусочки, больше всего напоминающие мышиный помет. Она называет их яйцами-попкорн. Я называю их гадостью.

А значит, для воздушной яичницы нужно свести к минимуму перемешивание яиц в сковороде, только изредка аккуратно поворачивая их, чтобы получилась равномерно приготовленная большая, золотая, нежная масса. Для получения кремовой яичницы-болтуньи яйца лучше постоянно перемешивать, чтобы вышел лишний воздух и протеины плотно прижались друг к другу, чтобы получилась плотная текстура, почти как у заварного крема.

Тепло тоже сильно влияет на конечную текстуру. Если готовить на очень слабом огне и стараться очень аккуратно перемешивать яйца, они всё равно не получатся воздушными. Дело в том, что в сковородке не хватает энергии для образования водяного пара или для быстрого расширения воздушных пузырьков. Итак, для воздушной яичницы-болтуньи: ее нужно готовить на довольно сильном огне (хотя, если сковорода нагреется слишком сильно, есть риск передержать яичницу, или, что еще хуже, она подгорит); а вот кремовую яичницу лучше делать на медленном огне, так вы сможете больше контролировать ее текстуру.

Добавки

Как насчет стандартных добавок к яйцам – воды, молока и тому подобного? В общем, они влияют на две вещи. Во-первых, они добавляют немного воды в смесь, благодаря чему яичница получается более воздушной (больше воды = больше испарения). А во-вторых, молочные ингредиенты добавляют еще и жир, который мешает протеинам в яйцах связываться друг с другом, создавая более мягкую массу. В этой таблице суммируется всё вышесказанное:

ДОБАВКИ	ВЛИЯНИЕ НА ТЕКСТУРУ И ВКУС	КАК ЭТО РАБОТАЕТ
Ничего	Яйца готовятся быстрее всего, но получаются жестче	
Вода	Бóльшая воздушность, менее выразительный вкус	Больше воды – больше испарения, воздушных пузырей больше, яичница легче
Молоко	Более воздушная и мягкая	Молоко в основном состоит из воды, она делает яичницу воздушной, а дополнительные протеины и жиры, не дающие яичным протеинам соединяться, делают ее нежнее
Сливки	Не такая воздушная, но очень насыщенная, с текстурой и вкусом почти как у сыра	Высокое содержание жира в сливках значительно снижает способность яичных протеинов соединяться
Холодное сливочное масло	Ультракремовая и плотная	Холодные кубики не только добавляют жир (для нежности), но и регулируют температуру, охлаждая яйца и позволяя им медленнее готовиться; получается более плотная, сливочная яичница

Со всеми этими данными на руках воздушные яичницы-болтуньи получались великолепно. Я просто взбивал венчиком небольшое количество молока вместе с яйцами, ставил на высокий огонь, минимально перемешивал и переворачивал и вовремя выкладывал

ее из горячей сковороды: до того, как она была полностью готова. Даже вне сковороды из яичницы продолжает испаряться влажность, и протеины скрепляются вместе всё больше. Если вынуть яичницу из сковороды слегка недожаренной, то на стол она попадет уже идеально приготовленной.

С кремовыми яичницами хлопот было больше. Они неплохо получались, если я в начале добавлял кубики холодного масла, готовил на маленьком огне и постоянно перемешивал, чтобы не давать протеинам соединяться и высвободить воздух и пар, но яичницы не были настолько сливочными и вкусными, как мне хотелось бы. Немного помогало хорошенько посолить их перед приготовлением (см. ниже «Как солить яйца») и давать им отдохнуть, но спасла положение другая штука, которой я научился, работая во французских ресторанах: если ничего больше не помогает, положите еще жира. Так что я нашел такой выход из положения: добавил еще яичные желтки в начале и жирные сливки в конце. Сливки выполняют две функции: они делают вкус насыщеннее, а текстуру – более гладкой, а если их вливать в конце приготовления, они также охлаждают яичницу, не позволяя ей пережариться в сковородке. И, как говорится, завершающий аккорд: используйте крем-фреш (см. стр. 123) вместо жирных сливок. Яичница-болтунья будет просто роскошной: вкусная, насыщенная, нежная, с текстурой заварного крема. Яйцаобъедение! (Простите.)

КАК СОЛИТЬ ЯЙЦА

Вот сценарий: вы только что взбили несколько яиц с щепоткой соли, собираетесь делать яичницу-болтунью, и тут собака застряла в туалете, теща звонит, и ко всему прочему звонок в дверь – это курьер с вашим новым цифровым термометром. Через полчаса вы возвращаетесь к яйцам и понимаете, что они совершенно другого цвета. Были ярко-желтые и непрозрачные, а теперь темно-оранжевые и полупрозрачные. Что происходит? И, что важнее, будут ли они вести себя так же во время приготовления?



Обычные Посоленные

Соль влияет на яйца: она ослабляет магнитное притяжение между протеинами в яичных желтках (да, протеины яиц находят друг друга *притягательными*). Желтки состоят из миллионов малюсеньких шариков, наполненных водой, протеинами и жиром. Они слишком малы, чтобы увидеть их невооруженным глазом, но достаточно большие, чтобы не пропускать сквозь себя свет. Соль разрушает шарики на еще меньшие кусочки, позволяя свету проходить, поэтому соленые яйца становятся полупрозрачными. Влияет ли это на их приготовление? Для ответа на этот вопрос я одновременно приготовил три порции яиц, отмечая их конечную текстуру.

КОГДА ДОБАВЛЯТЬ СОЛЬ	РЕЗУЛЬТАТЫ
За 15 минут до приготовления	Наименее водянистая и самая нежная, мягкая яичница-болтунья
Прямо перед приготовлением	Неводянистая и довольно нежная
В конце приготовления	Совсем не нежная, выделяющая жидкость уже на тарелке

Получается, соль может оказать большое влияние на то, как яйца готовятся. Когда жаришь яичницу, яйца сворачиваются, и чем горячее они становятся, тем крепче связываются вместе их протеины. Когда связь становится слишком прочной, протеины начинают выдавливать жидкость из яиц, из-за чего яичница выделяет влагу весьма нелицеприятно. Если яйца посолить задолго до приготовления, то притяжение между протеинами будет ослаблено: их связь не будет такой крепкой, яичница получится нежнее и не будет выделять столько непривлекательной влаги. Можно солить прямо перед приготовлением, но для полного эффекта нужно дать соли время для растворения и равномерного распределения в яичной смеси. Это занимает примерно 15 минут – вы как раз успеете пожарить бекон!



Яйца, посоленные в конце приготовления, выделяют влагу



Яйца, посоленные не менее чем за 15 минут до приготовления, сохраняют влагу

ЛЕГКАЯ И ВОЗДУШНАЯ ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ

1 

 2

3 

 4

5 

 6

НА 4 ПОРЦИИ

8 крупных яиц
¾ ч. л. кошерной соли
3 ст. л. цельного молока
2 ст. л. несоленого масла

1. Смешайте яйца, соль и молоко в миске среднего размера и взбивайте до однородности и образования пены, примерно 1 минуту. Дайте постоять при комнатной температуре не менее 15 минут. Яйца должны сильно потемнеть.
2. Растопите масло в 25-сантиметровой антипригарной сковороде на средне-высоком огне, наклоняя сковороду, чтобы масло равномерно распределилось. Взбейте яйца еще раз до образования пены, затем вылейте на сковородку и жарьте. По мере затвердевания яичницы силиконовой лопаткой аккуратно соскабливайте ее со дна и стенок сковороды. Продолжайте жарить, отделяя куски яичницы и перемещая их, пока не уйдет вся жидкость, а яичница не станет плотной, но при этом будет всё еще немного влажной – на это уйдет примерно 2 минуты (она будет казаться слегка недожаренной). Немедленно выкладывайте на тарелку и подавайте.

СЛИВОЧНАЯ ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ

НА 4 ПОРЦИИ

6 крупных яиц
2 крупных желтка
¾ ч. л. кошерной соли
25 г (2 ст. л.) несоленого масла, нарезанного на 0,5-сантиметровые кубики и охлажденного
2 ст. л. жирных сливок или крем-фреша (см. стр. 123)

1. Смешайте яйца, яичные желтки и соль в миске среднего размера и взбивайте до однородности и появления пены, примерно 1 минуту. Дайте постоять при комнатной температуре не менее 15 минут. Яйца должны сильно потемнеть.
2. Добавьте охлажденное масло к яйцам, затем вылейте смесь в 25-сантиметровую антипригарную сковородку, поставьте на средне-слабый огонь и готовьте, постоянно помешивая, пока масло полностью не растает, а яйца не начнут затвердевать. По мере того как яйца становятся плотными, перемешивайте быстрее, чтобы они не соединялись в большие куски, и продолжайте готовить, пока не уйдет вся жидкость.
3. Снимите сковороду с огня, влейте сливки, после чего мешайте еще 15 секунд; текстура у яичницы должна быть очень нежной, как у заварного крема: она почти не держит форму, когда ее накладываешь. Выложите на тарелку и немедленно подавайте.


1


2


3


4


5


6



ДОМАШНИЙ КРЕМ-ФРЕШ

Крем-фреш делают из закисших жирных сливок (весь процесс, конечно, контролируется). Бактерии, которые вводят в сливки, превращают часть сахаров (в основном сложный карбогидрат лактозы) в более простые сахара и кислоту. Это снижает уровень pH сливок, из-за чего некоторые протеины коагулируют, загущая сливки. Хороший крем-фреш – это насыщенная, кремовая текстура, достаточно плотная, чтобы в ней могла стоять ложка, и немного терпкий, сырный вкус. В магазинах бывает хороший крем-фреш, но его не всегда легко найти и он дорогой. Когда я узнал, что можно смешать пахту (в которой есть живые микроорганизмы) и жирные сливки, дать им загустеть в течение ночи, и в результате получится настоящий домашний крем-фреш – у меня просто взорвался мозг. Мне нравится делиться такими открытиями, так что вот и вы узнали. Повезло вам!

Я немного поиграл с пропорциями сливок и пахты и в конце концов пришел к выводу, что они мало на что влияют. Добавьте больше пахты, и смесь быстрее станет густой, но будет не такая кремовая. Добавьте меньше, загущение займет больше времени, а вкус будет лучше. Одна столовая ложка на чашку (это соотношение 1:16) – идеальный баланс для меня.

Крем-фреш получается очень насыщенным и сливочным ровно за 12 часов. Вы можете остановить работу бактерий раньше, убрав его в холодильник. Это стоит сделать, если вы хотите приготовить более жидкий крем в мексиканском стиле (*crema agria*), чтобы поливать им ваши начос или добавить в гуакамоле. Для тех из вас, кто беспокоится, что крем портится при комнатной температуре, подумайте вот о чем: это размножаются хорошие бактерии пахты и не дают опасным бактериям взять верх. Ну как, взрывает мозг?

ПРОСТОЙ ДОМАШНИЙ КРЕМ-ФРЕШ

НА 2 ЧАШКИ

2 чашки жирных сливок
2 ст. л. пахты

Смешайте сливки и пахту в стеклянной банке или миске. Накройте и оставьте при комнатной температуре до получения желаемой густоты, от 6 до 12 часов. Храните в холодильнике в герметичном контейнере до 2 недель.



ОМЛЕТЫ

Как и с яичницей-болтуньей, у омлетов есть два главных вида:

…питательный, размером с ваше лицо, с огромным количеством добавок, воздушный, сложенный пополам, светло-золотисто-коричневый омлет, такой, как подают в дайнерах… и его изысканный французский двоюродный брат: влажный, нежный, обычно бледно-желтый, аккуратно свернутый, будто самая прекрасная сигара в мире. И, как и в случае с яичницами-болтуньями, основной фактор, который определяет, что в итоге будет на вашей тарелке, – это способ нагревания и перемешивания яиц.

Для воздушных омлетов в дайнерском стиле главное – начинать готовить яйца в горячем сливочном масле и перемешивать их как можно меньше во время приготовления. Вместо того чтобы встряхивать сковороду и разрывать кусочки омлета, лучше всего делать то, что называется «подъем и наклон»: силиконовой лопаткой поднимайте края омлета и немного подталкивайте их к центру сковороды, при этом наклоняя ее, чтобы оставшееся сырое яйцо вытекало на горячее дно сковороды. Если повторять это во время жарки омлета, то почти все яйца приготовятся без особого перемешивания. Всё равно сверху на поверхности омлета останется немного сырого яйца, но это легко исправить: снимите сковороду с огня, добавьте любые начинки, которые вам нравятся (мои любимые – ветчина и сыр) и накройте крышкой: остаточное тепловыделение яиц немного прогреет начинку. Затем сложите его пополам и подавайте.

Нежный, сложный омлет, как у Жака Пепина, который готовил его так виртуозно, что мне казалось это чем-то весьма простым. Так вот, такой омлет можно сделать, если действовать очень быстро, и это одна из самых сложных техник на кухне (я совершенно серьезно). Но, к счастью, такой омлет вообще-то не требует быстрого приготовления. Как только вы освоите трюк с кубиками холодного масла из рецепта сливочной яичницы-болтуньи, который помогает регулировать температуру приготовления (см. стр. 122), у вас в самом деле получится сделать нежный омлет во французском стиле почти таким же способом: медленно и постоянно перемешивая. Единственная трудность в приготовлении такого омлета – его заворачивание. Секрет в том, что одна половина яичного диска должна быть толще другой, и чтобы добиться этого, нужно как следует стукнуть сковородой о плиту в конце приготовления, так, чтобы большая часть яичной массы собралась у противоположной стороны от ручки. Затем дайте низу омлета немного схватиться, и его можно заворачивать, начиная с тонкого края, а потом уже выкладывать на тарелку.

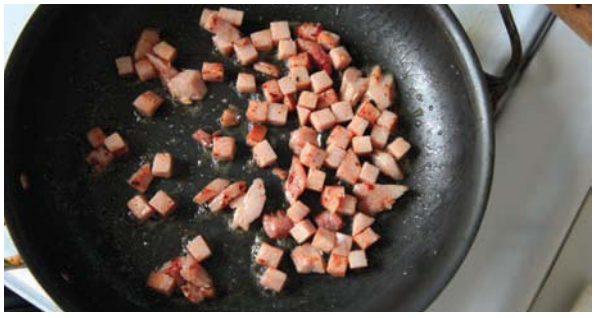


Нежный французский омлет

ОМЛЕТ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ, КАК В ДАЙНЕРЕ

Начинку надо сделать заранее, отдельно от омлета, так как если делать их вместе, яйца приготовятся неправильно, а начинка не прогреется. Сыр следует вмешать в готовую начинку, так он успеет расплавиться к тому моменту, когда омлет будет готов.

1





2

3





4

5





6

7





8

ДЛЯ 1 БОЛЬШОГО ОМЛЕТА НА 2 ПОРЦИИ

5 крупных яиц
¾ ч. л. кошерной соли
¼ ч. л. свежемолотого черного перца
25 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
115 г ветчины, нарезанной кубиками
50 г тертого сыра чеддер

1. Смешайте яйца, соль и перец в миске среднего размера и взбивайте до однородности и образования пены, примерно 1 минуту. Дайте постоять при комнатной температуре не менее 15 минут. Яйца должны сильно потемнеть.
2. Тем временем растопите 1 столовую ложку масла в 25-сантиметровой антипригарной сковороде на среднем огне, оно должно приобрести слегка коричневый цвет. Добавьте ветчину и жарьте примерно 3 минуты, часто помешивая, пока она не подрумянится по краям. Переложите ветчину в маленькую миску, добавьте сыр и встряхните, чтобы всё перемешалось. Протрите сковородку бумажным полотенцем и верните ее на средний огонь.
3. Положите оставшееся масло на сковороду и подождите, пока оно растопится и станет коричневым. Взбейте яйца еще раз до образования пены, затем вылейте в сковородку и жарьте. Когда края схватятся, начните подталкивать их силиконовой лопаткой к центру и наклоняйте сковороду, чтобы сырое яйцо растеклось по дну. Продолжайте подталкивать края яиц и наклонять сковородку в разные стороны, пока омлет почти полностью не будет готов – примерно 45 секунд. Посыпьте ветчиной и сыром половину омлета, снимите с огня, накройте крышкой и дайте омлету постоять, пока он не достигнет желаемой консистенции, примерно 1 минуту.
4. Приподнимите омлет со всех сторон силиконовой лопаткой, а потом встряхните сковородку, чтобы убедиться, что он не пристал ко дну. Аккуратно сложите омлет пополам, затем дайте ему соскользнуть на сервировочную тарелку и сразу подавайте.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ, ПЕРЦАМИ И ЛУКОМ, КАК В ДАЙНЕРЕ

1. Будем делать без ветчины. Растопите 1 столовую ложку масла в 25-сантиметровой антипригарной сковороде на среднем огне, оно должно стать слегка коричневым. Добавьте ½ чашки грибов, нарезанных ломтиками, посолите, поперчите и жарьте, часто помешивая и подбрасывая, сначала они пустят сок, потом он выпарится, и грибы снова начнут шипеть – всё это займет минуты три. Добавьте ½ чашки нарезанного кубиками болгарского перца и ½ чашки нарезанного кубиками репчатого лука, посолите, поперчите и жарьте, часто помешивая и подбрасывая, пока овощи не станут мягкими и не подрумянятся – еще минут пять. Переложите в маленькую миску, добавьте сыр и встряхните, чтобы перемешалось.
2. Протрите сковородку бумажным полотенцем, верните на средний огонь и приготовьте омлет, как указано выше. Когда омлет будет почти готов, высыпьте овощи на его половинку и продолжайте, как сказано в рецепте выше.

ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ, ШАЛОТОМ И КОЗЬИМ СЫРОМ, КАК В ДАЙНЕРЕ

1. Без ветчины и сыра чеддер. Растопите 1 столовую ложку масла в 25-сантиметровой антипригарной сковороде на среднем огне, оно должно стать слегка коричневым. Добавьте 8 стеблей спаржи: концы срежьте, остальное нарежьте на кусочки длиной 2,5 см. Посолите и поперчите, жарьте, часто

помешивая и подбрасывая, пока спаржа не станет мягкой и не подрумянится – примерно 5 минут. Добавьте 1 крупный лук-шалот, тонко нарезанный полукольцами (примерно ½ чашки), и жарьте еще 3 минуты, пока он не станет мягким. Переложите овощи в маленькую миску.

2. Протрите сковородку бумажным полотенцем, верните ее на средний огонь и приготовьте омлет, как указано выше. Когда омлет почти готов, высыпьте спаржу, шалот и 60–90 г раскрошенного свежего козьего сыра на половинку омлета и продолжайте по инструкции.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать болгарский перец

Люди разделились на два лагеря: есть те, кто нарезает перцы, положив их кожицей вверх, и те, кто делает наоборот.

Раньше я относился к первому лагерю, считая, что только так я без помех смогу нарезать перец своим ножом. Мякоть помогала перцу не скользить по доске, когда нож прорезал кожицу. Но потом понял, что нет никакой сложности в нарезании перца, положенного кожицей вниз, если есть по-настоящему острый нож. К тому же таким образом не травмируется мякоть.

Это делается так: острым ножом разрежьте перец продольно пополам (и стебель тоже пополам). Выньте стебель и сердцевину с семенами и выбросьте. Оторвите белые перепонки. Для нарезки соломкой положите каждую половину перца кожицей вниз на доску и нарежьте на продольные полоски равной ширины. Для нарезки кубиками возьмите уже нарезанные соломкой перцы и нарежьте их поперек.



1



2



3



4

НЕЖНЫЙ ИЗЫСКАННЫЙ ОМЛЕТ

НА 1 ПОРЦИЮ

3 крупных яйца
1 крупный желток
½ ч. л. кошерной соли
¼ ч. л. свежемолотого черного перца
1 ст. л. цельного молока
1 ст. л. измельченных свежих трав, можно взять петрушку, тархун и лук-резанец (по желанию)
20 г (1½ ст. л.) несоленого сливочного масла, нарезанного на кубики по 0,5 см и охлажденного

1. Смешайте яйца, яичный желток, соль, перец, молоко и травы, если используете, в миске среднего размера, взбейте до однородности и образования пены, примерно 1 минуту. Оставьте при комнатной температуре не менее чем на 15 минут. Яйца должны сильно потемнеть.
2. Добавьте две трети масла в яйца. Оставшееся масло растопите на медленном огне на антипригарной сковороде диаметром 20 см. Влейте яичную смесь и жарьте, все время медленно помешивая силиконовой лопаткой, соскабливая яйца со дна и стенок сковороды, примерно 2 минуты – пока яйца не начнут формироваться. Затем продолжайте жарить, перемешивать и соскребать, пока яйца не станут настолько плотными, что будут держать форму, если провести лопаткой сквозь них. Встряхните сковороду, чтобы яйца равномерно распределились по дну, а затем, держа сковороду под небольшим углом, стукните ей о плиту так, чтобы на противоположной ручке стороне собралось больше яичной массы. Уберите с огня, накройте и дайте омлету дойти до желаемой консистенции – примерно 1 минуту.
3. Снимите крышку и лопаткой аккуратно сверните омлет, начиная со стороны потоньше, в конце подверните короткие стороны под омлет. Осторожно переверните омлет на тарелку (для этого держите тарелку в одной руке, а сковороду в другой), поправьте форму, если нужно, и сразу подавайте.

1





2

3





4

5





6

7





8

НАЧИНКИ ДЛЯ ОМЛЕТА

Омлеты готовятся быстро – так быстро, что, если добавить начинки сырыми, они успеют только слегка разогреться. Поэтому для омлетов с большим количеством добавок главное – заранее приготовить начинки и держать их теплыми наготове. Еще отличный выход – частично приготовить начинку, пока посоленные яйца ждут своей очереди. Засунуть в омлет можно всё, что придет вам в голову, но для начала вот вам список ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТ	КАК ГОТОВИТЬ
Молодые сыры всех видов (мне нравится чеддер, голубой сыр, фета, грюйер, бри, козий сыр и «Монтеррей Джек»)	Потереть или покрошить. Если используете другие начинки, то сначала приготовьте их, а потом смешайте их с сыром в маленькой миске: из-за остаточного тепла сыр начнет плавиться
Твердые сыры, например пармиджано реджано, пекорино романо и котиха	Потереть на микроплане и добавить к сырым яйцам
Мясные продукты, такие как колбаса, ветчина и бекон	Нарезать на кусочки по 1 см или по 5 см и пожарить до полуготовности в сливочном масле (бекон жарится в собственном жиру) до румяности и хрустящей корочки
Твердые овощи: репчатый лук, лук-шалот, болгарский перец и острый перец	Нарезать кубиками и пожарить до мягкости в сливочном масле
Помидоры	Нарезать, посолить и дать стечь соку
Нежная зелень, например шпинат и руккола	Пассеровать в сливочном масле с небольшим количеством чеснока, если хотите
Мягкие тыквенные овощи, такие как цукини и кабачки	Пассеровать в сливочном масле
Спаржа	Нарезать под углом на полусантиметровые кусочки и припустить в сливочном масле
Зеленый лук	Тонко нарезать белую часть и пожарить в сливочном масле; зеленую часть тонко нарезать и положить в начинку или посыпать ей готовый омлет
Грибы	Нарезать на тонкие ломтики и жарить в масле, пока влага не выпарится и грибы не подрумянятся
Травы	Добавлять прямо в сырые яйца

Вот некоторые из моих любимых сочетаний: шпинат с фетой, спаржа с шалотом и грюйером и репчатый лук с перцами, ветчиной и чеддером. Все традиционные и очень вкусные.

БЕКОН

Существует один надежный способ заставить ярого вегетарианца сорваться: потрясти перед его носом жареным хрустящим беконом.

Иногда мне кажется, что единственное, что поддерживает гармонию в моем браке, – это непомерное количество очков, которые я зарабатываю каждый раз, когда приношу своей жене бекон в постель. Сейчас я уже навострился готовить его хорошо (хвастаюсь, извините), но так было не всегда. Мой бекон имел тяжелый случай биполярного расстройства: он был одновременно и хрустящим, и сгоревшим, и резиновым, и рыхлым, и недожаренным.

Требуется много терпения, чтобы сделать идеально хрустящий, равномерно прожаренный бекон. Видите ли, бекон состоит из двух отдельных элементов – жира (то есть на самом деле это смесь жиров и соединительной ткани) и постного мяса – и каждый из них готовится по-разному.

СУХАЯ ИЛИ ВЛАЖНАЯ ЗАСОЛКА

Наверное, вы уже встречали этот претенциозный бекон, заполонивший все фермерские рынки и супермаркеты в стране (не говоря уже об онлайн-источниках). Настолько ли он хорош, чтобы за него столько платить? Если говорить о его вкусе, так это зависит от личных предпочтений. Но есть одна веская причина потратиться на дорогую версию, а не на обычный бекон из магазина, и кроется она в способе засолки.

Весь бекон – засоленный: соль изменяет структуру его белков (протеинов) и консервирует его. Есть традиционный способ посола – *сухой* – соль (часто вместе с другими приправами) втирается в куски свиной грудинки. В течение нескольких недель соль медленно впитывается в мясо, а оно медленно теряет влагу. Конечный продукт – плотный, почти не влажный, кусок свиной грудинки с насыщенным вкусом. Теперь отборный бекон часто производится с помощью этого затратного по времени метода.

А вот тот бекон, которого на прилавках больше всего, засаливается с помощью *влажного (или мокрого)* метода: в несколько точек грудинки вводят соляной раствор. Таким образом соль гораздо быстрее проникает в мясо. Раньше на это требовались недели, а теперь занимает несколько дней. Естественно, бекон с дополнительно введенной водой, недостаточно высушенный – «бекон быстрого приготовления» – влажнее бекона, засоленного сухим способом. В результате, во-первых, вы платите за такой бекон больше, чем следует: в этой полукилограммовой упаковке, по меньшей мере, от 30 до 60 г добавленной воды. А во-вторых, и это гораздо важнее, он совсем иначе прожаривается.

Попробуйте: обжарьте одновременно полоску обычного бекона из супермаркета рядом с полоской дорогого, засоленного сухим методом. Бекон из супермаркета скукожится и скрутится сильнее, чем «сухой» бекон, поскольку из него испарится больше влаги. Еще брызгаться и шипеть такой бекон будет сильнее из-за дополнительных капель воды, которые он выделяет, когда жарится. В общем, даже не обсуждая его вкус: если вы и так постоянно раздражаетесь из-за разбрызгивающегося по всей плите жира или этой проклятой полоски, которая *просто отказывается лежать ровно*, советую вам задуматься о переходе на традиционный бекон сухого посола.

При нагревании жир быстро сжимается, после чего бекону нужно довольно много времени, чтобы дожариться до конца: оставшаяся соединительная ткань распадается медленно (бекон становится резиновым как раз когда соединительная ткань не успевает прожариться). А мясная часть сжимается не так сильно, как жир, и из-за этой разницы бекон еще и изгибается и вспучивается (ровно так же, как биметаллическая пластинка в термостате). Это скручивание, в свою очередь, усугубляет ситуацию, не только потому что жир и мясо сжимаются с разной скоростью, но из-за этого целые полоски бекона прожариваются по-разному: всё еще зависит от того, находятся они в прямом контакте со сковородой или нет.

Можно жарить бекон на небольшом огне, тогда сжимается всё почти одновременно, бекон лежит ровно, и оттого прожаривается равномернее. Непременно должна быть большая тяжелая сковорода с равномерным распределением тепла.

Нужно приготовить бекон для большого количества народа? Используйте духовку. Она прогревается гораздо равномернее, чем сковорода, обеспечивая целый противень идеально хрустящего бекона.







ХРУСТЯЩИЙ ЖАРЕНЫЙ БЕКОН

НА 2–4 ПОРЦИИ

8 ломтиков бекона, разрезанных поперек напополам

1. Положите бекон одним слоем в 30-сантиметровую чугунную или тяжелую антипригарную сковородку и жарьте на среднем огне до шипения, примерно 4 минуты. Уменьшите огонь до средне-небольшого и продолжайте готовить, пока жир не вытопится, а бекон не станет хрустящим с обеих сторон: переворачивайте и перекладывайте ломтики по мере необходимости – все приготовление займет примерно 12 минут.
2. Положите бекон на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, дайте лишнему жиру стечь, переложите и подавайте.

ХРУСТЯЩИЙ ЖАРЕННЫЙ В ДУХОВКЕ БЕКОН
ДЛЯ ТОЛПЫ НАРОДА

НА 6–10 ПОРЦИЙ

24 ломтика бекона (примерно 450 г)

1. Установите противни в духовке и предварительно разогрейте ее до 220 °C. Разложите ломтики бекона в один слой на двух противнях. Готовьте, пока бекон не станет хрустящим и коричневым, 18–20 минут, в середине приготовления поменяйте противни местами и разверните каждый на 180°.
2. Положите бекон на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, дайте лишнему жиру стечь, переложите и подавайте.



ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ (ИЛИ РЁСТИ)

Хрустящий и подрумяненный снаружи, кремовый и нежный внутри,

…с вкусным чесночным майонезом (айоли) в придачу (чтобы макать в него). Секрет действительно отличного рёсти – в количестве крахмала, которое остается в готовом картофельном пироге. Слишком мало крахмала – и он разваливается. Слишком много – он получается липким. Крахмал содержится прямо в клетках картофеля, поэтому надо просто понять, как именно стоит его нарезать, чтобы высвободить нужное количество крахмала. Можно натереть картошку на обычной терке или в кухонном комбайне, но тогда клетки картофеля повредятся, и из них выйдет тонна жидкости и крахмала. А после этого, чтобы избавиться от лишней влаги, вам придется отжимать всю массу, и рёсти получится крахмалистым и липким, даже если взять картофель с небольшим содержанием крахмала (например, *Yukon Golds*).

Гораздо лучше, хотя и немного сложнее, – нарезать картофелины на мандолине. Если у вас есть мандолина с дополнительными зубьями или лезвиями (а у вас должна быть!), она нарежет клубни ровной соломкой размером 1,5 мм. Если у вас ее нет, то достаточно просто нарезать картофель на тонкие пластины, а затем ножом порубить их на соломку нужного размера. Острая мандолина (и острый нож) = меньше поврежденных клеток = меньше высвободившегося липкого крахмала = лучше текстура и больше картофельного вкуса в каждом укусе. Некоторые источники рекомендуют промыть нарезанный картофель, чтобы вовсе избавиться от крахмала, а перед приготовлением добавить к нему немного порошкового картофельного крахмала, но результат мне не очень нравится. При приготовлении промытый картофель не размягчается должным образом, и рёсти получается с картошкой альденте внутри.

Отличный рёсти можно сделать, если приготовить картофель до полуготовности, прежде чем его жарить. Зачем? Любой, кто работал в ресторане на фритюре, знает, что картошка начинает окисляться сразу после нарезки. Примерно за 15 минут нарезанный картофель поменяет цвет с белесого на красно-коричневый, а потом станет и вовсе черным. Вы не хотите, чтобы ваш картофель был черным. Этого можно избежать, если хранить нарезанный картофель в воде (как минимум, это замедлит процесс почернения), но таким образом удалится много крахмала. Для рёсти

немного крахмала также плохо, как и слишком много, поэтому я вообще стараюсь не промывать и не погружать картошку в воду. Доведенный до полуготовности картофель предотвращает потемнение, текстура у готового пирога получается лучше, и вдобавок не приходится беспокоиться о том, что внутри он может быть сырым. Это один из тех случаев, когда микроволновка справляется с задачей лучше всех. В ней можно быстро приготовить картофель без добавления влаги или ее чрезмерной потери.

Для навороченного рёсти я обжариваю репчатый лук и грибы до глубокого золотисто-коричневого цвета и посыпаю их тимьяном – это начинка моего картофельного пирога. Вы можете использовать любые пассерованные овощи.

Как только начинка готова (если вы делаете пирог с ней), осталось только правильно настроить температуру (умеренную) и достать хорошую толстостенную сковороду для мягкого и равномерного приготовления рёсти. Я использую хорошо прокаленную с маслом чугунную сковороду, но сойдет и качественная антипригарная, если у вас нет чугунной. Потребуется какое-то время, чтобы пирог стал достаточно хрустящим, так что пока вы можете сварить кофе или выжать сок из манго, или что вы там еще хотите подать на бранч, чтобы порадовать любимого человека.

ПРОСТОЙ ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ
(ИЛИ РЁСТИ)

НА 2–3 ПОРЦИИ

3 средние картофелины (для запекания), примерно 450 г, промытые и нарезанные соломкой по 1,5 мм или натертые на четырехгранной терке на стороне с самыми крупными отверстиями
60 мл (4 ст. л.) оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Разложите картошку на большой тарелке, которая подходит для микроволновки. Включите на сильную мощность и готовьте, пока картошка не разогреется и не размягчится, но останется немного сыроватой, – примерно 5 минут.
2. Нагрейте 2 столовые ложки масла в сковороде на среднем огне. Положите картошку и прижмите к дну сковороды силиконовой лопаткой. Посолите и поперчите. Готовьте, покручивая и встряхивая сковороду время от времени, пока картошка не станет темно-золотисто-коричневой и хрустящей с одной стороны – примерно 7 минут. Аккуратно дайте рёсти соскользнуть на большую тарелку. Положите сверху другую тарелку вверх дном, возьмите за края и переверните, чтобы поджаренная сторона рёсти оказалась наверху.
3. Нагрейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в сковородке, наклоните тарелку, чтобы рёсти соскользнул обратно в сковороду. Посолите и поперчите. Продолжайте готовить, покручивайте и встряхивайте сковороду время от времени, пока рёсти не будет темно-золотисто-коричневым и хрустящим со второй стороны, – еще минут 7. Переложите на доску и сразу подавайте с айоли, майонезом или кетчупом.

ХРУСТЯЩИЙ ПИРОГ С КАРТОШКОЙ, ГРИБАМИ И ЛУКОМ
(ИЛИ РЁСТИ)

НА 2–3 ПОРЦИИ

3 средние картофелины (для запекания), примерно 450 г, промытые и нарезанные соломкой по 1,5 мм или натертые на четырехгранной терке на стороне с самыми крупными отверстиями
5 ст. л. оливкового масла
1 средняя луковица, нарезанная тонкими полукольцами (примерно 130 г)
115 г шампиньонов, нарезанных тонкими ломтиками
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 ч. л. свежих листьев тимьяна
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Разложите картошку на большой тарелке, которая подходит для микроволновки. Включите на сильную мощность и готовьте, пока картошка не разогреется и не размягчится, но останется немного сыроватой, примерно 5 минут.
2. Нагрейте 1 столовую ложку масла на среднем огне в чугунной или тяжелой антипригарной сковороде диаметром 25 см. Положите лук и грибы и жарьте, время от времени помешивая и встряхивая, до мягкости и подрумянивания – примерно 8 минут. Добавьте чеснок и тимьян и жарьте, часто помешивая, до появления аромата, 30 секунд. Посолите и поперчите по вкусу. Переложите в маленькую миску и вытрите сковородку.
3. Нагревайте 2 столовые ложки масла в сковороде на среднем огне. Положите половину картошки и прижмите ко дну сковороды силиконовой лопаткой. Посолите и поперчите. Сверху равномерно распределите грибную смесь, а на нее положите оставшийся картофель. Разровняйте лопаткой. Посолите и поперчите. Готовьте, покручивая и встряхивая сковороду время от времени, пока картошка не станет темно-золотисто-коричневой и хрустящей с одной стороны – примерно 7 минут. Аккуратно дайте рёсти соскользнуть на большую тарелку. Положите сверху другую тарелку вверх дном, возьмите за края и переверните, чтобы поджаренная сторона рёсти оказалась наверху.
4. Нагрейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в сковородке, наклоните тарелку, чтобы рёсти обратно соскользнул в нее. Посолите и поперчите. Продолжайте готовить, покручивайте и встряхивайте сковороду время от времени, пока рёсти не будет темно-золотисто-коричневым и хрустящим со второй стороны, – еще 7 минут. Переложите на доску и сразу подавайте с айоли, майонезом или кетчупом.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЭШ

Хэш бывает у нас на завтрак, когда я решаю сходить в магазин за продуктами вечером в пятницу. Из этого никогда не выходит ничего хорошего. Давайте я вам расскажу, как это происходит.

План: я просыпаюсь в пятницу утром, свежий и бодрый, работаю полный рабочий день, затем отправляюсь в *New York Mart* за продуктами, быстренько еду домой на метро и пару-тройку часов готовлю. Моя жена возвращается с работы, мы наслаждаемся ужином, играем пару раундов *Jeopardy!* онлайн, смотрим эпизод «*Как я встретил вашу маму*» и рано ложимся спать, готовые к утреннему сытному завтраку.

Реальность: я просыпаюсь в пятницу утром, еще не до конца оправившись от простуды. Отправляюсь на работу на целый день, всё утро тратится на деловые встречи, в середине дня наконец начинаю заниматься непосредственно *своей работой*, не успеваю сделать всё, что хотел, и решаю: «Пошло всё к черту, сегодня пятница, в барах сейчас *happy hour*». И вместо того, чтобы ехать за продуктами, выпиваю в баре коктейль и уже потом понимаю, что *New York Mart* успел закрыться, а я допустил ужасную ошибку, решив, что мне удастся закупиться продуктами в пятницу вечером. Заказываю еще один коктейль, чтобы первому было не так грустно. Встречаюсь с женой в даунтауне за третьим коктейлем, после этого мы ужинаем в ресторане (то есть еще бутылка вина и коктейль в баре) и решаем, что раз уж мы не дома, то надо *как следует* повеселиться. Следующее, что я помню, – субботний полдень, надо выгулять собаку и как-то вернуть нас к жизни, а из еды в запасе есть только несколько картофелин, пара яиц и какие-то разные остатки в холодильнике.

Слава хэшу, правда?

Хэш – непревзойденное блюдо из остатков еды. Всё, что вам нужно: корнеплод, в котором много крахмала в качестве основного ингредиента (картошка – стандартный выбор,

но батат или свекла тоже отлично подойдут); любые остатки, которые есть под рукой, – готовое мясо, зелень, овощи, что угодно; хорошая чугунная сковорода и пара яиц. Вот набор для завтрака, который справится с *любым* похмельем. Как я упоминал в рецептах рёсти, лучший способ добиться воздушно-хрустящей текстуры у картошки – сварить ее, высушить и затем обжарить (см. стр. 134). Таким образом масло проникает глубже, картошка вздувается, поверхность увеличивается, хэш получается гораздо более хрустящим. Но у кого есть время на всё это, если сначала нужно унять головную боль.

Гораздо проще нарезать картофель на ломтики, положить на тарелку и поставить в микроволновку – это первый этап приготовления, как с рёсти. Вы можете не переживать, что картофель выделит много влаги или, наоборот, слишком ее впитает, к тому же в микроволновке картофель приготовится за три минуты вместо десяти. Как только он доведен до полуготовности, я кладу его в горячую сковородку для обжаривания и нарезаю овощи – в данном случае болгарские перцы и репчатый лук. Однажды в каком-то ступоре я сразу смешал овощи вместе с картофелем и положил вместе в сковородку, это была очень неудачная идея: лук сгорел, а картофель получился вообще не хрустящим.

Вы должны дать картошке время и добавить овощи только когда хрустящая корочка уже образовалась.

Кстати, никогда не ограничивайте себя: в сытный утренний хэш можно добавить всё что угодно. Капуста (например, бок-чой или брюссельская) после прожарки придаст ему удивительно сладкий, ореховый аромат. Засоленное мясо, например пастрами или солонина, станут невероятно хрустящими, а у картошки благодаря их жиру появится мясной привкус. Шалот и репчатый лук придадут хэшу интересный, сладковатый вкус, а зеленые овощи, такие как брокколи или спаржа, отлично подрумянятся и получатся очень нежными. К тому времени, когда картофель прожарился и стал совершенно хрустящим, а перец и лук (в моем хэше) были невероятно нежными и сладкими, похмелье начало испуганно поскуливать.

Как избавиться от него наверняка? С помощью острого соуса, который добавляет не только остроту, но, что важнее – уксус, который делает вкус хэша ярче.

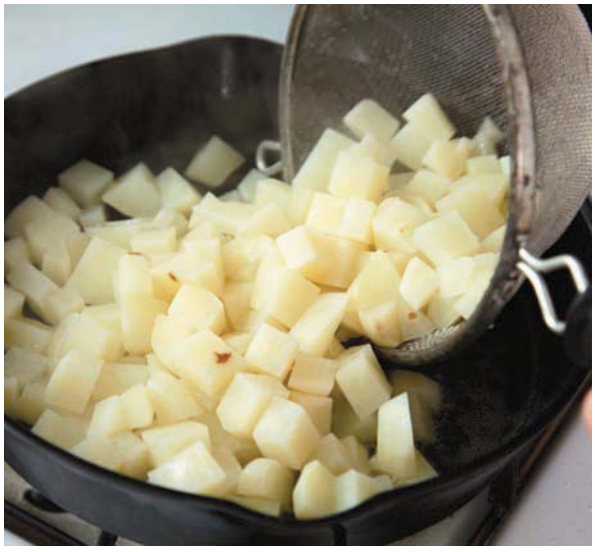
Этого изумительного запаха, распространяющегося по кухне, уже достаточно, чтобы довести голодного почти до безумия, а ведь можно еще легко добавить в хэш пару яиц. Конечно, можно пожарить яичницу в отдельной сковороде, но проще всего сделать пару воронок в хэше, разбить туда яйца, поставить сковородку в духовку и подержать там, пока белки полностью не приготовятся, а желтки будут всё еще жидкими. И всё это, от начала и до конца, заняло у меня минут пятнадцать, то есть всё горячее и уже подано к столу, а жена еще даже не вернулась с прогулки с псом.

Прекрасное начало солнечного субботнего дня.



Если добавить лук слишком рано, он сгорит.

1





2

3





4

5





6

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЭШ

С ПЕРЦАМИ И ЛУКОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Картофель также можно довести до полуготовности на плите, а не в микроволновке. Положите его в большой сотейник, залейте подсоленной холодной водой и доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до слабого кипения и варите почти до готовности. Слейте воду и продолжайте с шага 2.**

НА 4 ПОРЦИИ

700 г картофеля (для запекания), примерно 4 средние картофелины, очищенные и нарезанные кубиками примерно по 1,5 см
3 ст. л. растительного масла
1 маленький красный болгарский перец, тонко нарезанный
1 маленький зеленый болгарский перец, тонко нарезанный
1 маленькая луковица, нарезанная тонкими полукольцами
1 ч. л. острого соуса, например Frank's RedHot; можно добавить больше, по вкусу
кошерная соль и свежемолотый черный перец
4 крупных яйца (по желанию)

1. Если будете готовить с яйцами, заранее установите решетку чуть выше центра духовки и разогрейте духовку до 200 °C. Разложите картофель на большой тарелке, которая подходит для микроволновки, накройте бумажными полотенцами, включите на сильную мощность и готовьте: картошка должна прогреться, но остаться сыроватой – от 4 до 6 минут.
2. Нагрейте 2 столовые ложки масла в 30-сантиметровой чугунной или антипригарной сковороде (или двух 25-сантиметровых) на сильном огне, пока оно не начнет чуть-чуть дымить. Положите картофель и жарьте, помешивая и встряхивая его время от времени, пока примерно половина не поджарится, около 5 минут. Уменьшите огонь, если сковорода сильно дымит.
3. Добавьте перцы и лук и жарьте, встряхивая и помешивая, пока все овощи не обжарятся, еще примерно 4 минуты. Влейте острый соус и жарьте, постоянно помешивая, 30 секунд. Посолите и поперчите по вкусу. Если готовите без яиц, можете подавать.
4. А если с яйцами, то сделайте 4 воронки в картофельной смеси и разбейте в них яйца. Посолите и поперчите яйца, поставьте сковородку в духовку. Подождите минуты 3, пока не приготовятся белки. Немедленно подавайте.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЭШ С СОЛОНИНОЙ

Замените перцы и лук на 220 г говяжьей солонины, нарезанной на кусочки по 4–6 см.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать картошку

Картофелины – тяжелые, неровные, круглые, в общем, держать их бывает нелегко.

А это большое неудобство, если вам хочется нарезать их на ровные куски и не лишиться пальцев. Хитрость в том, чтобы срезать кусок с одной стороны картофелины, так она будет ровно лежать на доске.

Иногда требуется сначала очистить картофель от кожуры, сделайте это овощечисткой Y-образной формы. Потом промойте картофель под холодной водой и вырежьте глазки специальным прибором для их удаления. Крепко придерживайте картофелину на доске и отрежьте от нее сбоку кусок толщиной 0,5–1,3 см. Положите картофелину ровной стороной вниз и нарежьте вдоль на кусочки равной толщины. Дальше складывайте по паре-тройке кусков один на другой и нарезайте их вдоль на одинаковые брусочки. Для нарезки кубиками положите несколько брусочков параллельно и нарежьте их поперек на кубики равной ширины. Нарезанная картошка начинает быстро менять цвет, так что лучше готовить ее сразу или залить холодной водой.



1



2



3



4



5

ПАНКЕЙКИ НА ПАХТЕ

Золотисто-коричневые, с поджаристыми краями, легкие и воздушные в середине... А по сути классические американские панкейки ничем не отличаются от обычного «быстрого хлеба».



Не считая содержащегося в нем крахмала, хлеб – это просто шар из белков (протеинов), наполненных газом (он очень похож на мою собаку в этом отношении*). Когда мука смешивается с жидкостью, два белка, присутствующие в пшенице, *глютенин* и *глиадин*, соединяются вместе, образуя гибкую сеть белков, известную как *клейковина* или *глютен*. При добавлении разрыхлителя в этой сети образуются пузырьки воздуха, они расширяются, благодаря чему хлеб внутри получается пористый (да и корочка у правильной пиццы тоже пористая, если хотите).

В традиционном хлебе ингредиент, заменяющий разрыхлитель, – живой гриб, называемый дрожжами. Когда дрожжи поглощают сахара, присутствующие в муке, они выделяют углекислый газ, образуя в тесте тысячи мельчайших воздушных

* У моей собаки есть дурацкая привычка подождать, пока лифт заполнится людьми, прежде чем беззвучно выпустить свой газ, а после этого смотреть на меня совершенно невинно, как будто говоря: «Не могу поверить, что ты только что это сделал». Очень раздражает.

карманов и заставляя его подниматься. Когда вы ставите тесто в духовку, эти воздушные карманы нагреваются и еще больше расширяются, и происходит так называемый *подъем теста*. Наконец, когда клейковина и крахмалы становятся достаточно горячими, они приобретают полутвердую форму, придавая хлебу структуру и превращая его из влажного и эластичного в сухой и пористый.

С дрожжами есть одна проблема. Им требуется куча времени. Вот тут-то и спасает пищевая сода. Ее действие не зависит от медленных биологических процессов, – это настоящая химическая реакция между кислотой и щелочью. Пищевая сода – чистый бикарбонат натрия – щелочной порошок. При растворении в жидкости и в сочетании с кислотой он быстро реагирует, разлагаясь на натрий, воду и углекислый газ. Как и в случае с дрожжевым хлебом, углекислый газ расширяется во время выпечки, расширяя белковую сеть клейковины. Этот вид хлеба, поднявшегося за счет химических реакций, называется «быстрым хлебом», в это понятие входит много всего: и сконы с печеньями, и банановый хлеб или хлеб из цукини и даже панкейки.

Конечно, чтобы пищевая сода сработала, рецепт должен содержать кислотный ингредиент. Вот почему в старых рецептах панкейков на пахте, или выпечки на пахте, или просто тортов, среди ингредиентов можно увидеть уксус. Он добавляется не для вкуса – на самом деле это необходимая кислота для пищевой соды: с ним произойдет реакция, и тесто поднимется. Где-то в середине XIX века кто-то сообразил, что можно перестать полагаться на то, что домашний повар не забудет сам добавить кислотный ингредиент для реакции с пищевой содой, и гораздо проще объединить кислоту и пищевую соду в один порошок: так изобрели разрыхлитель. Он состоит из пищевой соды, порошкообразной кислоты и крахмала (для поглощения влаги и предотвращения преждевременной реакции кислоты или щелочи). Целевая аудитория разрыхлителя – занятые домохозяйки, которым рекламировали его, как быстрое решение «всё-в-одном». В сухом состоянии он полностью инертен. Но как только вы добавляете жидкость, порошкообразная кислота и щелочь растворяются, и начинается реакция: образуются пузырьки углекислого газа, и дополнительную кислоту уже можно не использовать.

Удобно, да? Но держитесь – это еще не всё.

Побочные эффекты

Наиболее интересный побочный эффект от использования пищевой соды в рецепте – ее существенное влияние на подрумянивание. **Реакция Майяра** названа в честь Луи Камиля Майяра, который первым в начале XX века описал этот процесс. Это набор реакций, отвечающих за красивую коричневую корочку вашего стейка и за насыщенный цвет домашней буханки хлеба. Помимо внешнего эффекта благодаря реакции образуются сотни ароматических соединений, которые добавляют блюдам сложный и неповторимый вкус.

Как оказалось, реакция происходит лучше в щелочной среде: после добавления достаточного количества пищевой соды в жидкое или густое тесто для нейтрализации кислоты сода, добавленная сверх этого, будет увеличивать подрумянивание. В общем, я провел эксперимент: сделал пять партий панкейков, используя одинаковое тесто из муки, разрыхлителя, яиц, пахты, растопленного масла, соли и сахара, а количество пищевой соды было разным. В первой партии ее не было, а в каждую следующую я добавлял на ⅛ чайной ложки больше – в последней партии была целая ½ чайной ложки. Каждый панкейк жарился на предварительно разогретом гридле[1] ровно по 1½ минуты с каждой стороны. По результатам видно, насколько сильный эффект оказывает пищевая сода на подрумянивание.

[1] Гридль (англ. *griddle*) – не путать с грилем. Толстый лист металла для жарки. Лист можно класть на плиту, на угли или на открытый огонь. Бывают и электрические гридли. *Прим. ред.*



Пищевая сода влияет на уровень pH, который, в свою очередь, влияет на подрумянивание

Самый левый панкейк чересчур кислый, потому что пахту никак не нейтрализовали. Он бледный и пресный. Еще он не поднялся, поэтому он плоский с плотной текстурой. У того, что снизу – с целой ½ чайной ложки пищевой соды в тесте – противоположная проблема. Он поджарился слишком быстро, из-за этого у него едкий привкус горелого, с нотками мыльного химического послевкусия ненейтрализованной пищевой соды. Что интересно, этот панкейк тоже плоский и плотный: после добавления в тесто большого количества пищевой соды произошла слишком сильная реакция. Пузырьки углекислого газа надувались слишком быстро и, подобно воздушному шарику, во время приготовления они лопались, и панкейки получились плотными и безжизненными.

Сода так действует, конечно, не только в панкейках. Например, и в рецептах печений по привычке указывают пищевую соду, чтобы печенья подрумянились, даже если в них нет никакой кислоты, с которой ей надо взаимодействовать.

Двойной пузырь

Если и есть один большой недостаток у «быстрого хлеба», так это то, что готовить его нужно буквально сразу же после вымешивания теста. Дрожжевое тесто для настоящего хлеба содержит меньше влаги и замешивается до образования плотной, эластичной сети клейковины, в которой застревает огромное количество выделяющегося углекислого газа. А у «быстрого хлеба» тесто должно быть чрезвычайно жидкое: разрыхлитель просто не производит

достаточное количество газа, чтобы поднять более густое тесто. В жидком тесте меньше клейковины, а значит, оно не так хорошо захватывает и удерживает пузырьки газа. Когда вы замешиваете тесто, пищевая сода или разрыхлитель немедленно начинают производить газ, который почти сразу пытается выбраться наружу. Те из вас, кто не очень-то любит поторапливаться, столкнутся с трудностями во время приготовления «быстрого хлеба».

Пожарьте панкейки сразу же после замешивания теста, и они получатся легкие, пышные, воздушные. Дайте тесту постоять полчаса, и они станут плотными, резиновыми, с небольшим количеством пузырьков внутри. Погодите-ка, так *какие-то* пузырьки там есть, да? Откуда они там?

Смотрите, в сущности, у всех разрыхлителей есть «двойное действие». Буквально две фазы вырабатываемого газа: первая – при смешивании с водой; вторая – при нагревании (см. «Эксперимент: двойное действие разрыхлителя», стр. 147). Благодаря второму подъему теста в сковороде панкейки получаются более легкие и воздушные.



Благодаря двойному действию разрыхлителя во время жарки происходит второй подъем.

Невесомые белки

Так что делать, если пищевая сода не дает нужного результата? Как сделать панкейки пышнее и легче? Мне нравится использовать безе – яичные белки, энергично взбитые в полутвердую пену. Вот как это работает:

- **Пена:** в начале взбивания протеины в яичных белках, в основном *глобулин* и *кональбумин*, начинают раскручиваться. Они, как энтузиасты на слете фанатов *«Звездных войн»*, собираются вместе и сбиваются в маленькие группки. В яичных белках образовываются пузырьки, напоминающие морскую пену.
- **Мягкие пики:** по мере взбивания белков группы соединенных протеинов всё больше связываются между собой и в конечном итоге создают непрерывную сеть протеинов, уплотняющую стенки пузырьков, которые вы создаете взбиванием. Белки взбиваются уже до мягких пиков.
- **Твердые пики:** продолжаем взбивать – плотные пузырьки разбиваются на всё более мелкие, становятся малюсенькими, почти невидимыми для глаз, и белки теперь гладкие и белые, как крем для бритья. Пики плотные и устойчивые.
- **Распад и отделение влаги.** Если продолжить взбивать дальше, протеины начнут так плотно связываться друг с другом, что выдавят из пузырьков влагу, и взбитые белки растекутся. Кислотные ингредиенты, например винный камень или капелька лимонного сока, не дадут протеинам яичных белков слишком крепко связываться друг с другом, и пики будут устойчивыми, сколько их ни взбивай.

Добавьте на стадии мягких пиков к белкам сахар и ваниль, взбейте до твердых пиков, ложкой разложите белки на противни и запеките при низкой температуре – вот вам и классическое безе. А если вместо этого в конце взбивания влить

немного сахарного сиропа, то получится так называемая итальянская меренга: она остается мягкой и эластичной, даже если ее подрумянить (это требуется, например, для лимонного пирога с меренгой).

Здесь же использование взбитых белков намного проще: всё, что нужно сделать – это вмешать их в тесто для панкейков. Дополнительный воздух взбитых белков расширяется при приготовлении панкейков, делая их воздушными, как перышки.



Взбитые яичные белки



Просто яйца

Вкус панкейков

Есть несколько правил, касающихся того, что можно добавлять в панкейки на пахте: прежде всего необходим молочный жир в виде растопленного масла или молока. Он не только делает вкус насыщеннее, но, покрывая муку и ограничивая развитие клейковины, обеспечивает готовым панкейкам нежную текстуру. Яйца во время поджаривания помогают панкейкам превратиться из «жидких» в «твердые», а также отвечают за дополнительный подъем. Пахта, очевидно, тоже входит в список ингредиентов, но мне нравятся чуть терпкие панкейки, а исключительно пахтой этого не достичь. Увеличение ее количества не работает, только нарушается баланс жидкого и сухого. Вместо этого я частично заменяю пахту большим количеством сметаны. Она менее жидкая, чем пахта, и более кислая, что позволяет мне добавить кислотности, не добавляя никакой жидкости. Если у вас нет под рукой сметаны, не переживайте, без нее панкейки тоже выйдут очень вкусными.

ЭКСПЕРИМЕНТ
Двойное действие разрыхлителя

Разрыхлитель с двойным действием (то есть абсолютно любой разрыхлитель) создает пузырьки во время двух разных фаз: когда он намокает и когда его нагревают. Проверьте сами.

Материалы

- **1 чайная ложка разрыхлителя**
- **1 столовая ложка воды**

Процесс

1. Смешайте разрыхлитель и воду в маленькой миске. Вы заметите, что разрыхлитель сразу начинает пузыриться и шипеть (если этого не происходит, выкиньте его и купите новый). Это первая фаза. Через 30 секунд реакция закончится, и в итоге у вас останется белесая жидкость.
2. Теперь поставьте ее в микроволновку примерно на 15 секунд, чтобы жидкость нагрелась до 82 °C. Должна произойти вторая фаза образования пузырьков. Вы также можете заметить, что жидкость стала слегка гуще.

Результаты и анализ

Сначала при намокании разрыхлителя происходит реакция между бикарбонатом натрия и одной из порошкообразных кислот, как правило, гидротартратом калия (то есть винным камнем), и появляются первые пузырьки. Вторая фаза двойного действия бывает только при более высоких температурах (около 76–82 °C), когда вторая порошкообразная кислота (обычно сульфат алюминия) реагирует с оставшимся бикарбонатом натрия, и снова образуются пузырьки. Жидкость становится гуще из-за крахмала, который входит в состав разрыхлителя (так он может дольше храниться): крахмал поглощает воду и желатинизируется, загущая вашу жидкость при ее нагревании. Ну и насколько это круче того вулкана из соды, который вы делали в четвертом классе?



ЖИДКОЕ ТЕСТО

Важно не замешивать тесто для панкейков слишком долго. Так же дело обстоит и с кляром для луковых колец или кусочков жареной рыбы (см. «Эксперимент: Развитие клейковины в тесте», стр. 899), чем сильнее вы перемешиваете тесто, тем больше в нем

образуется клейковина и тем гуще оно становится. В результате получаются неподнявшиеся или резиновые панкейки. Так что главное – работать с тестом для панкейков как можно быстрее, достаточно, чтобы все просто перемешалось, остаточные комки сухой муки не страшны. Не стоит беспокоиться: они исчезнут во время приготовления.

ЧТО ТАКОЕ ПАХТА?

Настоящая пахта – жидкая сыворотка, которая осталась от сливок после того, как их взбили в масло. Раньше этой сыворотке давали побродить, она немного загустевала и окислялась, так она могла храниться дольше, чем свежее молоко. Теперь же пахту делают из обычного молока, добавляя к нему молочнокислую бактерию *Streptococcus lactis*. Она поглощает *лактозу* – основной сахар в молоке, вырабатывает молочную кислоту, которая придает пахте терпкость, и заставляет *казеин* – основной белок молока – свертываться, благодаря чему молоко сгущается или скисает.

В некоторых рецептах можно заменить пахту «искусственно скисшим» молоком, то есть влить в него кислоту, типа уксуса или лимонного сока, но тогда у готовой еды всегда будет отчетливый привкус добавленной кислоты. Лучше ее заменить другим кисломолочным продуктом. Когда у меня нет пахты под рукой, я использую йогурт, сметану или даже крем-фреш, разбавленный молоком.

МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	ВМЕСТО 1 ЧАШКИ ПАХТЫ
Йогурт (жирный или обезжиренный)	⅔ чашки йогурта, взбитого с ⅓ чашки молока
Сметана	½ чашки сметаны, взбитой с ½ чашки молока
Крем-фреш	½ чашки крем-фреша, взбитого с ½ чашки молока

ЗАМЕНА РАЗРЫХЛИТЕЛЯ ПИЩЕВОЙ СОДОЙ

Пищевая сода – это бикарбонат натрия. Сразу после ее контакта с жидкими кислотами образуется углекислый газ. Он застревает внутри теста и расширяется во время приготовления, поднимая панкейки и другой «быстрый хлеб». Поскольку реакция после добавления соды происходит немедленно, делать «быстрый хлеб» нужно сразу после смешивания. Из-за своей щелочности пищевая сода также ускоряет подрумянивание, добавляя цвет (и вкус) таким штукам, как панкейки, печенье и маффины.

Разрыхлитель – это бикарбонат натрия, смешанный с крахмалом и одной или несколькими порошкообразными кислотами. Для его активации не требуется добавлять еще кислоту. Как упоминалось ранее, почти у всех разрыхлителей «двойное действие», то есть они производят углекислый газ первый раз при контакте с влагой и потом еще раз при нагревании. Из-за этого блюда с разрыхлителем получаются, как правило, легче и воздушней блюд, приготовленных только с пищевой содой. Но это ни в коем случае не значит, что тесто с разрыхлителем можно отставить на время, понадеявшись на то, что вторая фаза образования пузырьков подымет тесто как следует – первая фаза не менее важна для текстуры еды, поэтому такое тесто надо сразу начинать готовить.

У вас нет разрыхлителя? Его довольно просто заменить собственной смесью из пищевой соды, кукурузного крахмала и винного камня. На каждую чайную ложку разрыхлителя вам нужно: ¼ чайной ложки пищевой соды, ½ чайной ложки винного камня и ¼ чайной ложки кукурузного крахмала. Но имейте в виду, что у такой смеси нет «двойного действия», и вам придется после смешивания теста очень быстро отправить панкейки на гридль, а хлеб из цукини – в духовку.

БАЗОВАЯ СУХАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ПАНКЕЙКОВ

Зачем покупать в магазине готовую смесь, если домашние панкейки так легко приготовить и они намного вкуснее? Вы можете использовать эту смесь сразу после смешивания или, еще лучше, возьмите пример с меня: сделайте партию смеси в четырехкратном объеме и храните ее в герметичном контейнере в шкафу. Тогда всякий раз, когда вам захочется сделать панкейки, нужно будет только добавить в эту смесь жидкие ингредиенты – и вы в полной боевой готовности.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Этот рецепт можно пропорционально увеличивать до любого объема.**

НА 2 ЧАШКИ, ПРИМЕРНО НА 16 ПАНКЕЙКОВ

285 г (2 чашки) муки общего назначения
1 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. пищевой соды
1 ч. л. кошерной соли
1 ст. л. сахара

Смешайте все ингредиенты в миске среднего размера до однородности. Переложите в герметичный контейнер. Смесь хранится 3 месяца.



ЛЕГКИЕ И ВОЗДУШНЫЕ ПАНКЕЙКИ НА ПАХТЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Вместо сметаны можно добавить еще пахты.**

16 ПАНКЕЙКОВ, НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 порция базовой сухой смеси (см. выше)
2 крупных яйца, желтки отделены от белков
1½ чашки пахты
1 чашка сметаны (см. примечание выше)
50 г (4 ст. л.) несоленого растопленного сливочного масла
сливочное или растительное масло для жарки
теплый кленовый сироп и сливочное масло

1. Высыпьте сухую смесь в большую миску.
2. В чистой миске среднего размера взбейте яичные белки до твердых пиков. В другой большой миске взбейте вместе яичные желтки, пахту и сметану до однородности. Медленно влейте растопленное масло, не прекращая взбивать. Силиконовой лопаткой аккуратно введите белки, всё должно просто перемешаться. Влейте жидкую смесь в сухую и быстро смешайте (должно остаться много комков).
3. Нагревайте большую антипригарную сковородку с толстым дном на среднем огне в течение 5 минут (или используйте электрический гридль). Добавьте немного сливочного или растительного масла и размажьте бумажным полотенцем так, чтобы не было излишков масла. Возьмите мерную емкость для сухих ингредиентов, отмерьте в ней смесь – по ¼ чашки для 1 панкейка. Жарьте по четыре панкейка на сковородке до образования пузырей сверху (а их низ должен стать золотисто-коричневым), примерно 2 минуты. Осторожно переверните их и готовьте со второй стороны до золотисто-коричневого цвета, или пока они полностью не приготовятся – еще 2 минуты. Подавайте сразу или переложите их на противень и поставьте его в теплую духовку, пока вы готовите оставшиеся 3 партии. Подавайте с теплым кленовым сиропом и сливочным маслом.

ПАНКЕЙКИ С ГОЛУБИКОЙ

У голубики и гороха есть общее свойство: для готовки лучше брать замороженные ягоды. Спелые ягоды собирают и сразу замораживают, поэтому они остаются сладкими и вкусными. И хотя текстура у свежей голубики гораздо приятнее – ягоды сочные и лопаются во рту – к сожалению, обычная голубика из магазина (особенно вне сезона) совершенно безвкусная. Если вы не сами собираете голубику или у вас нет доступа к хорошему поставщику, советую обходиться замороженной, особенно при нагревании, когда ее текстура не так важна. Единственный недостаток, о котором нужно знать: ягоды окрашивают всё на своем пути в фиолетовый. В данном случае секрет в том, что добавлять их надо на только что выложенные на сковородку панкейки. Тесто окутает синих малюток, и сверху доливать его не придется.

Рассыпьте от 1 до 2 столовых ложек талой замороженной голубики на поверхность каждого панкейка, как только вы выложите его на сковородку, и продолжайте действовать по рецепту.



ДОМАШНЯЯ РИКОТТА

Экстренные новости!
Покупная рикотта, за редким исключением, совершенно ужасна!

Настоящую рикотту получают, добавляя кислоту к нагретой сыворотке, которая, как правило, остается от производства сыра пекорино романо. Хотя иногда используют и другие виды сывороток. (*Ricotta* означает «заново приготовленный», то есть повторно нагретая сыворотка.) Тепло и кислота заставляют молочные белки (в основном казеин) соединяться вместе, захватывая влагу и жир и образуя мягкие белые творожные комочки. Чтобы сделать высококачественную рикотту, эти творожные комочки аккуратно отделяют от сыворотки (из-за излишних механических действий они могут стать резиновыми) и оставляют стекать, чтобы уменьшить количество воды и усилить насыщенность и вкус. Результат – невероятно простой, но вкусный. Ну или, по крайней мере, он таким *должен быть*. Реальность такова, что почти все промышленные производители рикотты не утруждают себя и не дают сыру правильно стечь. Вместо этого они добавляют камедь и стабилизаторы, чтобы сыр удерживал воду (и их прибыль, соответственно, тоже).

Вот и продается в магазинах – зернистая, вязкая, резиновая паста. Нет уж, спасибо. А вот домашняя рикотта, приготовленная правильно, – сливочная и нежная, с мягким молочным вкусом, самую капельку терпкая из-за кислоты, которую использовали для свертывания. На самом деле мне нравится домашняя рикотта из цельного молока *больше*, чем традиционная из обезжиренной сыворотки. Как вам это понравится?

Если говорить о вкусе и текстуре, у домашней рикотты есть один, самый главный компонент – вид добавляемой кислоты.

- **Пахту** много кто любит, и эти люди утверждают, что с ней получается вкуснее всего. Но у меня с ней возникли проблемы. Чтобы молоко правильно свернулось, мне пришлось добавить пахту в соотношении почти 1:4, в результате чего готовый продукт был довольно кислым. Она не была вовсе ужасной, но вкус, конечно, ограничивал ее применение: невозможно было даже подумать о том, чтобы сделать с ней равиоли. Творожная структура тоже получилась чересчур липкой.
- **Дистиллированный уксус** дает самый чистый вкус и мягкую, нежную текстуру. Поскольку бутилированный уксус всегда разбавляется до 5%-й уксусной кислоты, он всегда дает предсказуемый результат. Если брать свежее молоко (старое молоко кислее свежего и, следовательно, требует меньше коагулянта), вы будете получать одинаковый результат каждый раз.
- **Лимонный сок** тоже можно использовать, хотя я обнаружил, что нужное мне количество иногда варьируется на целых 25%. Скорее всего, это связано с тем, что у каждого лимона разный уровень pH. Лимонный сок придает рикотте очень слабый цитрусовый привкус и, несмотря на то что он не столь отчетливый, как привкус пахты, для некоторых рецептов это может не очень подходить. С другой стороны, он прекрасно подходит для панкейков и блинов или чтобы покормить пришедшую с работы жену: сбрызнул оливковым маслом, посыпал морской солью, и ешь ложкой.

Итог? Для самого универсального варианта рикотты придерживайтесь уксуса. Используйте лимонный сок, когда привкус лимона уместен, и избегайте пахты, если только вы ее не *обожаете*.

Осушение рикотты

Чтобы дать рикотте стечь, положите ее в мелкое сито, выстеленное марлей (или хорошим бумажным полотенцем, которое можно использовать для пищевых продуктов), и установите сито над миской. Окончательная текстура рикотты сильно зависит от того, как долго ей давали стечь.

ВРЕМЯ	ТЕКСТУРА	ЛУЧШЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ
Меньше 5 минут	Очень влажная и сливочная, как домашний творог; мелкие, нежные кусочки творога	Немедленно употребить внутрь, пока еще теплая. Попробуйте сбрызнуть оливковым маслом и посыпать морской солью и черным перцем. Или на десерт: с медом и фруктами
15–20 минут	Маленькие, нежные творожные кусочки, консистенция, как у домашнего творога; влажная, пастообразная, не жидкая	Добавить для дополнительного вкуса и сочности, например для лазаньи, или на пиццу, или перемешать с тестом для панкейков
Как минимум 2 часа или всю ночь (в холодильнике)	Крупные, сухие, рассыпчатые творожные кусочки, которые можно легко слепить в плотные шарики	Торты и паста, например чизкейк с рикоттой или ньокки с рикоттой

ПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО

Если вы не покупаете молоко на ферме или сами не доите собственных коров, значит, вы покупаете пастеризованное молоко: его нагревают, чтобы уничтожить бактерии и продлить срок хранения. Есть три метода нагрева:

- **Обычное пастеризованное молоко** нагревают до 71 °C и держат при этой температуре примерно 20 секунд. Бóльшая часть молока, представленного в магазинах, пастеризована именно так, срок хранения составляет несколько недель.
- **Молоко, пастеризованное при ультравысокой температуре,** нагревают сильнее и держат при 135 °C 1 секунду. На упаковках написано УП или «ультрапастеризованное». Хранится оно несколько месяцев. Многие производители органического молока используют этот метод пастеризации, так как он позволяет упаковкам молока долго стоять на полках супермаркетов (органическое молоко часто распродается не так быстро, как обычное). Если УП молоко разливают в правильные, специально предназначенные для него упаковки, оно может храниться вне холодильника несколько месяцев или даже лет.
- **Пастеризованное при низкой температуре молоко** выдерживается 30 минут при 62 °C. На многих маленьких фермах именно так пастеризуют молоко, поскольку после использования такого метода не остается привкуса «нагретого» молока, который бывает у простого пастеризованного или ультрапастеризованного. На упаковках часто не указано, было ли молоко пастеризовано обычным методом или низкотемпературным, так что, если вы не знаете производителя, скорее всего, применялся обычный метод.

Что касается приготовления, в большинстве случаев все эти типы молока будут вести себя примерно одинаково. Однако в случае с рикоттой это не так. Чем выше температура, до которой было нагрето молоко, тем сильнее происходил распад у белков и сахаров. Поэтому у ультрапастеризованного молока слегка сладковатый вкус (сложные углеводы во время пастеризации распадаются на более простые, сладкие сахара). И во время приготовления рикотты УП молоко не будет хорошо свертываться. Я рекомендую обычное пастеризованное молоко, или пастеризованное при низкой температуре, или сырое молоко, если вы сможете его достать.

СВЕЖАЯ РИКОТТА

ЗА 5 МИНУТ ИЛИ МЕНЬШЕ

НА 1 ЧАШКУ

4 чашки цельного молока
½ ч. л. столовой соли
¼ чашки дистиллированного белого уксуса или лимонного сока (из 2 лимонов)

1. Проложите дуршлаг четырьмя слоями марли или двумя слоями пригодных для пищевых продуктов бумажных полотенец и установите над большой миской. Смешайте молоко, соль и уксус в мерной чаше на 2 литра, которую можно ставить в микроволновку. Включите ее на большую мощность и нагревайте в ней смесь, пока она не начнет немного пузыриться по краям, от 4 до 6 минут; термометр должен показать 74 °C. Достаньте из микроволновки и осторожно перемешивайте 5 секунд. Молоко должно расслоиться на белые твердые творожные кусочки и полупрозрачную жидкую сыворотку. Если этого не произошло, нагревайте еще 30 секунд в микроволновке и снова перемешайте. При необходимости повторите до полного расслоения.
2. Обычной шумовкой или шумовкой «паутиной» переложите рикотту в подготовленный дуршлаг. Натяните сверху пищевую пленку и оставьте стекать, пока рикотта не достигнет желаемой консистенции. Рикотту можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике до 5 дней.

ВАРИАЦИЯ

Этот рецепт можно сделать на плите, а не в микроволновке. Нагрейте смесь из молока и уксуса в кастрюле на средне-небольшом огне, постоянно помешивая силиконовой лопаткой, чтобы не прилипало и не пригорало, пока термометр не покажет 74 °C. Снимите с огня и дайте постоять минуты две: на поверхности должны образоваться белые твердые творожные кусочки.

ТЕПЛАЯ РИКОТТА

С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

1 чашка только что сделанной свежей рикотты (см. рецепт выше)
2 ст. л. оливкового масла extra virgin и немного для подачи
2 ч. л. натертой лимонной цедры (от 1 лимона)
хлопья морской соли, например молдонской
свежемолотый черный перец

Положите рикотту в сервировочную миску, сбрызните оливковым маслом и посыпьте лимонной цедрой, солью и перцем. Сразу же подавайте с тостами и поставьте на стол бутылку оливкового масла.

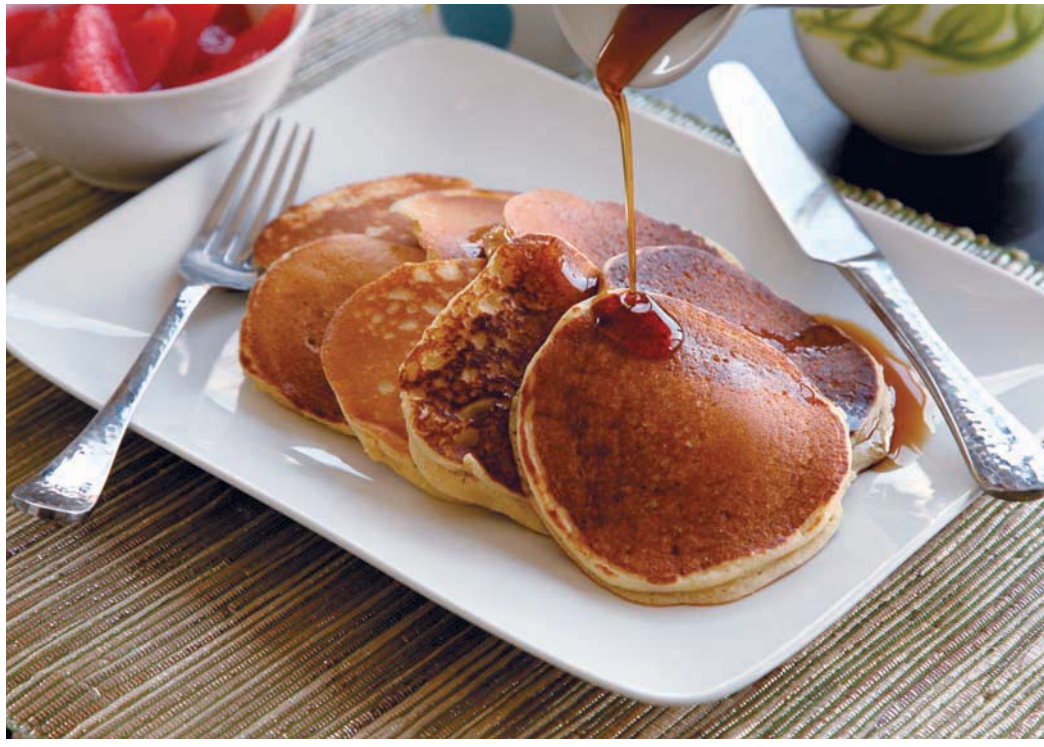
ПАНКЕЙКИ ИЗ ЛИМОННОЙ РИКОТТЫ

Панкейки для особого случая. Подайте их на бранч на свой страх и риск: к вам зачастят гости, как к чемпиону мира по лучшим бранчам.

12 ПАНКЕЙКОВ, НА 3–4 ПОРЦИИ

½ чашки пахты
1 чашка свежей рикотты (стр. 154), которой дали стечь 30 минут
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла, растопленного и немного охлажденного
2 крупных яйца
½ ч. л. ванильного экстракта
1 чашка базовой сухой смеси для панкейков (стр. 149)
2 ч. л. натертой лимонной цедры (от 1 лимона)
растительное масло для жарки
кленовый сироп

1. Взбейте вместе пахту, рикотту, растопленное масло, яйца и ванильный экстракт в миске среднего размера. Добавьте сухую смесь для панкейков и лимонную цедру и взбивайте, сухой муки остаться не должно (при этом смесь должна остаться комковатой – осторожно, не перевзбейте).
2. Нагрейте ½ чайной ложки растительного масла в 30-сантиметровой сковороде с толстым дном на средне-большом огне (или используйте электрический гридль). Уменьшите огонь до среднего и вытрите сковородку бумажным полотенцем. Возьмите мерную емкость для сухих ингредиентов, отмерьте в ней смесь – по ¼ чашки на 1 панкейк. Жарьте по 4 панкейка на сковороде на первой стороне до образования пузырей сверху (а низ должен стать золотисто-коричневым), 2–3 минуты. Переверните их и жарьте, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, еще 2 минуты. Подавайте сразу или разложите их на противне и поставьте его в теплую духовку, пока вы готовите оставшиеся панкейки. Подавайте с кленовым сиропом.



ВАФЛИ

**Вафли – крутой родственник панкейков:
чуть интереснее, чуть загадочнее и чуть жестче.**

Но по сути своей они почти идентичны. Речь пойдет о быстрых вафлях в американском стиле (а не о менее мягких, традиционных бельгийских вафлях на дрожжевом, медленно поднимающемся тесте). В тесто (как и в тесто для панкейков) добавляют разрыхлитель. Но попробуйте налить тесто для панкейков в вафельницу, и вас постигнет неудача. Во время приготовления панкейков испаряющемуся пару есть куда выходить: его видно на поверхности панкейков, когда формируются пузырьки. В вафельнице это не удастся: вафля заперта внутри металлической клетки. Вафли, сделанные из теста для панкейков, получаются резиновыми, и совсем не хрустящими.

Но мне хотелось приготовить вафли уже из имеющейся сухой смеси для панкейков, чтобы не хранить *целых две* смеси. Мне нужно было придумать решение сразу для двух задач: вафлям требовалась дополнительная сила, чтобы подняться в замкнутом пространстве, и они должны были быстрее становиться хрустящими и оставаться такими.

Сначала я попробовал добавить побольше разрыхлителя и пищевой соды, когда замешивал тесто. Это помогло с текстурой, но так как химического разрыхлителя было слишком много, появился мыльный, металлический привкус. Нужно было заставить тесто подниматься с помощью какого-то механического воздействия.

Изрядное количество пузырьков уже присутствовало за счет взбитых яичных белков, а что если добавить еще больше – в виде газированного напитка? Это трюк, который уже сто лет используют в Новой Англии: благодаря добавленному пиву рыба в пивном кляре получается вкуснее, а еще в самом кляре образуется больше углекислого газа. Даже японцы используют содовую воду для невероятно нежной темпуры. Из-за содовой вафли немного теряют во вкусе, но это *не очень* чувствуется, и я готов пойти на такой компромисс ради превосходной текстуры. Да, и можно улучшить ситуацию, добавив чуточку ванили или апельсинового ликера, или кленового экстракта или бекона, если хотите. Содовая должна быть ледяной! Холодные жидкости лучше удерживают углекислый газ, а тесто должно долго пузыриться – пока вы не начнете делать вафли. В этом случае содовая больше подходит, чем обычная газированная вода, так как в содовой содержится натрий, который тоже помогает сохранять пузырьки газа.

Хрусткость появляется благодаря распаду белков и испарению: и то, и другое достигается с помощью тепла и времени. Секрет невероятно хрустящих вафель? Просто готовьте их при меньшей температуре и немного дольше. Благодаря этому у вафель не только превосходная текстура, но, что очень удачно, они еще и подрумяниваются равномернее.

ПРОСТЫЕ БЫСТРЫЕ ВАФЛИ

8 МАЛЕНЬКИХ КРУГЛЫХ ВАФЕЛЬ, ИЛИ 4 БОЛЬШИЕ БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ, ИЛИ 4 БОЛЬШИЕ КВАДРАТНЫЕ ВАФЛИ НА 4 ПОРЦИИ

1 порция базовой сухой смеси для панкейков (стр. 149)
2 крупных яйца
½ чашки пахты
50 г (4 ст. л.) несоленого растопленного сливочного масла
1 чашка ледяной содовой
1 ч. л. экстракта ванили
сливочное или растительное масло для вафельницы
кленовый сироп

1. Заранее нагрейте электрическую вафельницу до невысокой температуры (если у вас есть такая опция) или, если ваша вафельница подходит для плиты, на среднем огне. Высыпьте сухую смесь в большую миску.
2. В миске среднего размера взбейте яичные белки до твердых пиков. В чистой большой миске взбейте яичные желтки и пахту до однородности. Продолжая взбивать, медленно влейте масло. Осторожно введите силиконовой лопаткой яичные белки в смесь из желтков, не вымешивайте долго, всё должно лишь перемешаться. Аккуратно добавьте содовую. Вылейте всё в сухую смесь и перемешайте (должно остаться много комков).
3. Если у вас круглая вафельница диаметром 18 см для плиты, вылейте в нее половником ½ чашки теста и жарьте, периодически переворачивая, пока вафли не станут золотисто-коричневыми и хрустящими с обеих сторон – примерно 8 минут. Если у вас прибор для бельгийских вафель (для плиты), налейте ¼ чашки теста в каждую лунку, закройте вафельницу и сразу же переверните ее, продолжайте готовить, периодически переворачивая, пока вафли не станут золотисто-коричневыми и хрустящими с обеих сторон, примерно 10 минут. Электрическую вафельницу нужно предварительно разогреть и жарить вафли в соответствии с инструкциями производителя. Переложите на тарелку или для сохранения тепла на противень и держите в духовке при 90 °C, пока готовите остальные вафли.

ВАФЛИ С АРОМАТОМ АПЕЛЬСИНА

Замените ванильный экстракт 1 столовой ложкой апельсинового ликера, например *Grand Marnier*, и добавьте 1 чайную ложку апельсиновой цедры к яйцам и пахте на 2-м этапе.

ВАФЛИ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И БЕКОНОМ

Замените ванильный экстракт экстрактом клена (или 2 столовыми ложками кленового сиропа) и добавьте в тесто накрошенные 6 полосок хрустящего бекона в конце 2-го этапа.

ПЕЧЕНЬЕ НА ПАХТЕ

Если у нас с женой когда-нибудь будут близнецы, я назову одного Стэнли, а другого Злой Стэнли – в целях научного исследования.



Мы будем воспитывать их одинаково, но со временем Злой Стэнли наверняка начнет соответствовать своему имени, потому что окружающие будут относиться к нему всё-таки чуть-чуть иначе. Несомненно, у него всё закончится трагично, да и у его брата, наверное, тоже. С этими бесконечными спорами «природа или воспитание» и как именно они влияют на развитие человеческого разума мне прежде всего страшно интересно узнать, насколько радикально отличаются конечные результаты, казалось бы, одинаковых стартовых случаев.

Так и с панкейками и печеньем. Посмотрите на списки ингредиентов, они почти идентичны: мука, сливочное масло, разрыхлитель, пищевая сода и жидкие молочные продукты. Но одни получаются воздушными, нежными и довольно плоскими, а другие – пышными, слоистыми и хрустящими. Разница в деталях.

Во-первых, печенья сделаны из густого теста, а не из жидкого, то есть жидкости в нем меньше, чем муки, которой предостаточно, чтобы можно было из теста слепить мягкий, но упругий шар. А во-вторых, очень важно, каким именно способом в тесто добавляют сливочное масло. Для панкейков масло растапливают и взбивают вместе с жидким тестом, получается нечто однородное и нежное. А в тесто для многослойного

печенья масло, холодное и твердое, добавляют перед тем, как смешать всё с жидкостью. Когда вы перетираете твердое масло с мукой, получается мучная смесь из маленьких кусочков масла, покрытых мукой, небольшого количества маслянисто-мучной пасты, и совершенно сухой муки. Теперь влейте туда жидкость, и что произойдет? Сухая мука сразу начинает впитывать воду и образует клейковину. Между тем мука, находящаяся в маслянисто-мучной пасте, совсем не впитывает никакой воды, а еще ведь у нас, конечно, остались неперемешанные кусочки чистого сливочного масла.

Благодаря замесу теста небольшие соединения клейковины будут постепенно связываться друг с другом и соединяться в большие сети. Одновременно покрытая маслом мука и чистое масло будут запрятаны в этих сетях. При раскатывании теста вся структура уплощается и растягивается. Таким образом, сети клейковины растягиваются в тонкие слои, разделенные мукой, покрытой маслом, и просто маслом.

Наконец, печенья пекутся, и происходит несколько вещей. Во-первых, масло тает, смазывая пространство между тонкими слоями клейковины. Затем влага (из масла и из жидкости, добавленной в тесто) начинает испаряться, образуются пузырьки, которые быстро растут в объеме и раздувают пустоты между слоями клейковины, заставляя их разделяться. Между тем, помните, там еще есть разрыхлитель и пищевая сода. Они заставляют частички теста, состоящие из муки и жидкости, раздуваться и подниматься, делая печенья легкими и нежными.

Складывание

Вот одно из ключевых правил приготовления особенно нежных печений – не смешивайте тесто слишком долго (как и для легких панкейков, помните?). Нужно буквально объединить ингредиенты. Излишнее перемешивание приводит к тому, что образуется слишком много клейковины, и печенья получаются жесткими. Другой секрет – всё должно быть совершенно холодным. Если тесто нагреется слишком сильно, масло размягчится и равномерно распределится в тесте. А вам нужно, чтобы оно было изолировано, тогда у печений будет неоднородная и воздушная текстура.

Есть пара способов, как можно этого достичь. Первый – вмешать масло, используя кухонный комбайн. Быстро вращающееся лезвие кухонного комбайна лихо расправится с маслом, которое не успеет нагреться и размягчиться. Также важно, каким образом добавляется пахта. Некоторые любят вмешивать ее руками, другие – в кухонном комбайне. Я считаю, что самый лучший способ – в большой миске гибкой силиконовой лопаткой аккуратно ввести в тесто, придавливая его. Мало того, что такой способ минимизирует вымешивание (и, таким образом, развитие клейковины), благодаря ему образуется много слоев, которые отделятся друг от друга во время выпечки, что придаст готовым печеньям слоистость.

Для дополнительного увеличения количества слоев я иду еще дальше и делаю слоеное тесто – тесто, которое сложили много раз, чтобы сформировать много слоев. Тесто для таких классических французских глазированных кондитерских изделий, как слойки и круассаны, складывается, пока не образуются сотни слоев. С моим тестом для печений я не настолько амбициозен, но складываю его несколько раз: сначала раскатываю его в форму квадрата, складываю его сначала два раза вертикально, потом два раза горизонтально, и получаются 9 отдельных слоев (3×3). Получившийся кусок снова раскатываю в квадрат и еще раз повторяю складывание, и получается целый 81 слой (9×3×3)! Вот вам и слоистость!

Знаете что: модный американский скон – это обычное подслащенное слоистое печенье, которому просто придали другую форму. Освойте один вариант, и вы сразу овладеете другим.



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Смешайте муку, разрыхлитель, пищевую соду и соль в кухонном комбайне, а затем закиньте кубики масла. **2.** Включите импульсный режим и подождите, пока масло не раздробится на кусочки по 0,5 см. **3.** Всыпьте смесь в большую миску и добавьте пахту. **4.** Введите ее лопаткой. **5.** Выложите на посыпанную мукой доску или рабочую поверхность. **6.** Быстро замешайте и сформуйте прямоугольник. **7.** Раскатайте в квадрат со сторонами 30 см. **8.** Скребком сложите правую треть к центру.



9



10



11



12



13



14



15



16

9. Накройте левой третью правую часть. **10.** Сложите верхнюю треть к центру. **11.** Накройте нижней третью верхнюю часть. **12.** Раскатайте маленький квадрат в квадрат со стороной 30 см и посыпьте тертым сыром и луком. **13.** Сложите правую треть к центру. **14.** Накройте левой третью правую часть. **15.** Заверните верхнюю треть к центру. **16.** Сложите нижнюю треть поверх середины.



17



18



19



20



21



22



23

17. Снова раскатайте тесто в квадрат со стороной 30 см. **18.** Вырежьте шесть кругов из теста формой для печений с диаметром 10 см, соберите обрезки, осторожно вымесите, снова раскатайте и вырежьте еще два круга. Положите их на противень, выстеленный бумагой для выпечки. **19.** Смажьте верхушки и бока печений растопленным маслом. **20.** Поставьте выпекаться в предварительно нагретую духовку. **21.** Разверните противень на 180° в середине выпекания. **22.** Дайте печенью остыть 5 минут, перед тем как подавать. **23.** Изо всех сил постарайтесь не съесть все.



НЕВЕРОЯТНО СЛОЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ НА ПАХТЕ

НА 8 ШТУК

½ чашки пахты
½ чашки сметаны
285 г неотбеленной универсальной муки и немного для посыпки
1 ст. л. разрыхлителя
¼ ч. л. пищевой соды
1½ ч. л. кошерной соли
105 г (8 ст. л.) холодного несоленого масла, нарезанного на кусочки по 0,5 см
30 г (2 ст. л.) несоленого растопленного масла

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 220 °C. Смешайте пахту и сметану в маленькой миске.
2. В чашу кухонного комбайна всыпьте муку, разрыхлитель, пищевую соду и соль и смешайте до однородности – примерно 2 секунды. Равномерно распределите масло поверх муки, включите импульсный режим и ждите, пока смесь не перемешается, но не до однородности: у самых крупных кусочков масла длина одной стороны может доходить до 0,5 см (но только одной стороны). Переложите в большую миску.
3. Введите смесь из пахты в мучную смесь силиконовой лопаткой, перемешайте до объединения. Вывалите тесто на поверхность, посыпанную мукой, и сделайте толстый прямоугольник.
4. Скалкой раскатайте тесто в квадрат со стороной 30 см. Скребком сложите правую треть теста к центру, затем поверх сложите левую треть, у вас должен получиться прямоугольник размером 30×10 см. Сложите верхнюю треть теста на середину, а поверх заверните нижнюю треть: получился квадрат со стороной 10 см. Надавите на него и снова раскатайте в квадрат со стороной 30 см. Повторите все складывания еще раз.
5. И снова раскатайте тесто в квадрат со стороной 30 см. С помощью формы для печений, припыленной мукой, вырежьте шесть кругов диаметром 10 см. Переложите круги на противень, выстеленный бумагой для выпечки, на расстоянии 2,5 см друг от друга. Из остатков теста сформуйте шарик и аккуратно разомните два или три раза, до гладкости. Раскатайте его до такого размера, чтобы можно было вырезать еще 2 круглых печенья диаметром 10 см. Переложите на противень.
6. Смажьте верхушки печений растопленным маслом и выпекайте примерно 15 минут. В середине процесса разверните противни на 180°. Печенья должны сильно подняться и стать золотистыми. Дайте им остыть 5 минут и подавайте.

ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕДДЕРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

На 4-м этапе 30-сантиметровый квадрат из теста посыпьте тертым чеддером (170 г) и ¼ чашки нарезанного зеленого лука, прежде чем складывать тесто во второй раз. Дальше продолжайте, как указано выше (см. фотографии на стр. 160–162).

ПЕЧЕНЬЕ С БЕКОНОМ И ПАРМЕЗАНОМ

На 4-м этапе 30-сантиметровый квадрат из теста посыпьте ½ чашки жареного хрустящего бекона и 60 г тертого пармиджано реджано, прежде чем складывать тесто во второй раз. Дальше продолжайте, как указано выше. Перед выпеканием посыпьте печенья тертым пармезаном.

СЛОИСТЫЕ СКОНЫ

На 2-м этапе всыпьте 2 столовые ложки сахара в сухие ингредиенты. На 4-м этапе, перед тем как складывать тесто второй раз, распределите по нему, если хотите, 1 чашку замороженных или нарезанных свежих фруктов или ягод. На 5-м этапе раскатайте тесто в прямоугольник размером 30 на 10 см, затем разрежьте прямоугольник на три квадрата со стороной 10 см, и каждый из них разрежьте пополам на 2 треугольника. Посыпьте сконы еще 2 столовыми ложками сахара и выпекайте, как указано выше.

КОЛБАСКИ ДЛЯ ЗАВТРАКА СО СПЕЦИЯМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Белый соус, как называют классический французский бешамель в США, – это просто молоко, загущенное мукой. Вот пара секретов, как сделать правильный бешамель: прежде всего нужно убедиться, что мука прожарилась. У сырой муки вкус… (неожиданно) сырой муки. Нужно прогреть ее в сливочном масле, пока не исчезнет аромат сырой муки, и мука должна стать нежно-золотистой. Дело осталось за малым: правильно вмешать молоко. Чем медленнее его вводить, тем более гладким будет соус. Когда бешамель нагревается, мучные гранулы крахмала, как крошечные водяные шарики, заполненные молекулами крахмала, медленно поглощают воду из молока. Они постепенно разбухают и в конечном итоге разрываются, высвобождая молекулы крахмала в жидкость. В свою очередь эти молекулы связываются, загущая соус. Для правильного загущения бешамель необходимо доводить почти до самого кипения.

Колбаски в сливочном соусе делать проще простого: поджарьте хорошую колбасу для завтрака (например, ту, что вы сделали сами), а затем прямо в той же сковороде сделайте бешамель. Я еще люблю как следует поперчить. Сразу подавайте, налив смесь на печенья из пахты или на другую несладкую выпечку.

НА 3 ЧАШКИ, НА 8 ПОРЦИЙ

15 г (1 ст. л.) несоленого масла
450 г колбасок для завтрака с кленовым сиропом и шалфеем (стр. 507) или объемный кусок фарша хорошего качества
1 маленькая луковица, мелко нарубленная (примерно ²/₃ чашки)
2 ст. л. универсальной муки
2 чашки цельного молока
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте сливочное масло в 25-сантиметровой антипригарной сковороде с толстым дном на средне-большом огне до образования пены. Положите колбаски или фарш и жарьте, разделяя смесь деревянной лопаткой или ложкой, пока фарш не перестанет быть розовым, – примерно 6 минут. Добавьте лук и жарьте до мягкости, еще 2 минуты.
2. Всыпьте муку и жарьте примерно 1 минуту, постоянно помешивая, пока она не разойдется в фарше. Постепенно влейте половину молока, продолжая перемешивать, затем влейте оставшееся молоко и, не переставая энергично помешивать, нагрейте почти до кипения. Держите на очень слабом кипении, помешивая, пока масса не загустеет, примерно 3 минуты. Посолите по вкусу и с лихвой поперчите.

ПРОСТЫЕ СЛИВОЧНЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

Неохота возиться со складыванием и формовкой, но очень хочется нежной, вкусной, легкой выпечки к бранчу? Держите: сливочные печенья или сконы. Сливочные печенья имеют такое же отношение к слоистым печеньям, как песочное печенье – к песочному тесту для пирогов. Вместо того чтобы делать из масла и муки отдельные слои, которые во время выпечки разделяются, можно просто добавить в тесто больше жидкого жира (например, растопленного масла или сливок), которое полностью покроет муку. Выпечка не будет слоеной, но текстура у нее получается нежная и невероятно воздушная.

И самое суперское: вам потребуется всего пять ингредиентов (ладно, шесть, считая сахар, если вы делаете сконы), одна миска и 15 минут времени. Я же говорил – очень просто.

НА 8 ШТУК

285 г универсальной муки
1 ст. л. разрыхлителя
¾ ч. л. кошерной соли
50 г (4 ст. л.) растопленного масла
1¼ чашки жирных сливок

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 220 °C. Смешайте муку, разрыхлитель и соль в большой миске. Влейте половину растопленного сливочного масла и все сливки и перемешивайте деревянной ложкой, пока не сформируется мягкое тесто.
2. Выложите тесто на подпыленную мукой поверхность и осторожно вымешивайте, пока оно не соберется в шар. Скалкой раскатайте его в квадрат со стороной примерно 20 см и толщиной 2 см. С помощью формы для печений диаметром 7,5 см вырежьте печенья и положите их на противень, выстеленный бумагой для выпечки, на расстоянии 2,5 см друг от друга. Соедините обрезки теста, раскатайте еще раз, вырежьте еще печенья (у вас должно получиться всего 8 штук).
3. Смажьте печенья оставшимся растопленным маслом. Выпекайте, пока они не станут золотисто-коричневыми и не поднимутся, примерно 15 минут, развернув противень на 180° примерно в середине приготовления. Дайте им остыть минут 5 и подавайте.

СЛИВОЧНЫЕ СКОНЫ

Добавьте 3 столовые ложки сахара к сухой смеси на 1-м этапе. Если хотите, вмешайте ½ чашки светлого или темного изюма.

БУЛОЧКИ В ГЛАЗУРИ

Когда я чувствую, что мой брак нуждается в проявлении безграничной преданности и настоящей любви, примерно раз в год, ранним утром, моя квартира наполняется ароматом свежеиспеченных сладких липких булочек в глазури. Он и будит мою милую жену.



Таким образом я рассчитываю на то, что мне простят все супружеские провинности, скопившиеся за целый год, мелкие или даже крупные – если в придачу к булочкам принести в кровать мисочку с глазурью из апельсинов и сливочного сыра, в которую их можно макать.

Нет, серьезно, эти плюшки потрясающие. Настолько потрясающие, что я решил ими увенчать эту главу, несмотря на то, что ничего нового с научной точки зрения тут не скажешь. Помимо пары маленьких хитростей, улучшающих довольно стандартный рецепт. Но иногда маленькие хитрости – ровно то, что нужно, чтобы довести стандарт до совершенства.

Раскатывание теста

Булочки в глазури сделаны из так называемого сдобного теста: то есть к муке, жидкости на водной основе, соли и разрыхлителю (который часто присутствует в разных видах теста) добавляют жир. В данном случае – яйца и сливочное масло, но вообще жир содержится еще в таких ингредиентах, как молоко и йогурт. Жир абсолютно необходим не только для вкуса, но и для текстуры булочек. В пресном тесте (в нем нет жира) очень «сильная» клейковина, потому что белкам муки ничего не мешает быстро вступать в реакцию друг с другом и быстро формировать большую, эластичную сеть клейковины. Поэтому заточенные в пресном тесте пузырьки с воздухом крупнее (благодаря сильной клейковине тесто растягивается сильнее и тоньше, прежде чем разорваться), а текстура теста более тугая и жесткая. В сдобном тесте жиры действуют как смазка, препятствуя излишнему связыванию белков.

Представьте себе, что белки муки – это группа танцующих молодых хиппи на фестивале Вудсток в 1969 году; в редкий для тех выходных солнечный момент они, взявшись за руки, водят хоровод (как им свойственно). Постепенно всё больше людей берутся за руки, и круг растягивается всё больше и больше, пока где-то цепочка

не рвется. Теперь представим себе этих же хиппи, на той же поляне, но на этот раз под проливным дождем. Если они все мокрые и покрыты грязью (а это наверняка так), все сразу вряд ли смогут держаться за руки. Возможно, они образуют маленькие хороводы, но они сильно меньше, и у них нет той внушительной силы большого «сухого» хоровода. Так вот с жирами дело обстоит так же: они мешают крупным хиппи-хороводам муки, если можно так сказать, формироваться.

Благодаря этому сдобное тесто нежнее пресного, с более мягкой текстурой и меньшими пузырьками воздуха внутри. Конечно, жиры еще придают тесту дополнительный вкус и цвет. Разве булочки с глазурью были бы такими прекрасными, если бы были бледными и сухими?

В некоторых рецептах булочек в глазури присутствует химическая закваска, помогающая тесту быстро подняться, – например, разрыхлитель, но это портит вкус. Дрожжи – единственный способ сделать булочки с правильным вкусом и текстурой. Понимаете, дрожжи, как и почти все живые существа, хотят размножаться, а для этого им нужна энергия. Ее они берут у сахаров: дрожжи их поглощают и выделяют углекислый газ, спирт и еще другие многочисленные ароматические соединения. Именно углекислый газ попадает в сеть клейковины, образованную мукой, и поднимает дрожжевое тесто при выпечке. Однако это всё требует времени. Дрожжи не всемогущие, знаете ли. Правильно заквашенному тесту для хорошего подъема нужно несколько часов расстойки.

Так *почему бы не добавить больше дрожжей*? – спросите вы. Проблема в том, что у дрожжей есть свой собственный вкус, и он не особенно приятный. Добавьте кучу дрожжей, и их слегка горький, гнилой привкус заполонит тесто. У правильно поднявшегося теста вкус появляется благодаря побочным продуктам, которые производят дрожжи: по мере медленного поглощения сахаров дрожжи выделяют целый ряд ароматических химических веществ. Для лучшего вкуса следует начать с довольно маленького количества дрожжей и дать им много времени для их магического действия. Это работает не только с булочками, но и с тестом для пиццы, с багетами и т. п.

Если вы никогда еще не готовили булочки с глазурью, вас наверняка повеселит процесс приготовления. Для их формовки большой кусок теста нужно скатать в цилиндр, а потом нарезать его на короткие цилиндры, у которых получается спиральный рисунок внутри. Чтобы эти слои спирали были отделены друг от друга, прежде чем свернуть раскатанное тесто, его смазывают сливочным маслом и посыпают коричным сахаром.

Да, булочки с глазурью требуют долгого поэтапного приготовления, вы проведете на кухне много времени, иначе никак. (Эй, разве я не говорил, что делаю их только раз в году?) Но если мой крепкий брак о чем-то и говорит, то точно о том, что эти булочки стоят таких усилий.

ЛУЧШИЕ В МИРЕ БУЛОЧКИ С ГЛАЗУРЬЮ

ПРИМЕЧАНИЯ. Будучи совой, а не жаворонком, я стараюсь делать булочки с вечера и оставлять их на ночь расстаиваться в холодильнике, так что единственное, что от меня требуется утром, – испечь их. Для этого на 6-м этапе рецепта накрытые булочки сразу же отправьте в холодильник и оставьте расстаиваться там на 6–12 часов. На следующий день, включив духовку, достаньте булочки из холодильника и продолжайте действовать по рецепту. По желанию орехи пекан можно не использовать.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



12 БУЛОЧЕК С ГЛАЗУРЬЮ

Для теста

3 крупных яйца
1/3 чашки утрамбованного светло-коричневого сахара
¾ чашки пахты
2 ч. л. кошерной соли или 1 ч. л. столовой соли
2 ч. л. инстантных дрожжей
80 г (6 ст. л.) несоленого растопленного сливочного масла
570 г универсальной муки и немного для посыпки

Для карамельного соуса с орехами пекан

50 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
2/3 чашки утрамбованного светло-коричневого сахара
3 ст. л. пахты
115 г поджаренных орехов пекан, крупно нарезанных
щепотка кошерной соли

Для начинки

2/3 чашки утрамбованного светло-коричневого сахара
1 ст. л. молотой корицы
30 г (2 ст. л.) несоленого растопленного сливочного масла

Для апельсиновой глазури из сливочного сыра (по желанию)

115 г сливочного сыра
¼ чашки пахты
1½ чашки сахарной пудры
1 ст. л. тертой апельсиновой цедры (от 1 апельсина)
2 ст. л. свежевыжатого апельсинового сока
щепотка кошерной соли

1. **Сделайте тесто:** в большой миске взбейте яйца до однородности. Добавьте коричневый сахар, пахту, соль, дрожжи и растопленное масло и взбивайте до однородности (смесь будет комковатой – это нормально). Всыпьте муку и перемешивайте деревянной ложкой, пока тесто не соберется в шар.
2. Вытащите тесто на слегка подпыленную мукой поверхность и вымешивайте 2 минуты, или до однородного состояния, гладкого и шелковистого. Верните тесто в миску, накройте пищевой пленкой и оставьте его подниматься при комнатной температуре, пока оно не увеличится в объеме примерно вдвое – примерно на 2 часа.
3. **Сделайте карамельный соус с орехами пекан.** Разогрейте масло и коричневый сахар в маленькой кастрюле на средне-большом огне, периодически помешивая, пока сахар полностью не растопится, а смесь не начнет пузыриться, на это уйдет примерно 2 минуты. Добавьте пахту, орехи и соль и размешайте, затем равномерно налейте смесь на дно формы для выпечки размером примерно 30–35 см на 20–25 см.
4. **Сделайте начинку:** смешайте сахар и корицу в маленькой миске, отставьте.
5. **Раскатайте тесто:** выложите тесто на подпыленную мукой поверхность и посыпьте немного муки на тесто. Руками придайте тесту форму прямоугольника, а затем скалкой раскатайте тесто в прямоугольник 40×30 см и поверните его короткой стороной к себе. Смажьте растопленным сливочным маслом всё, кроме верхушки: от верхнего края отступите 2,5 см. Посыпьте смесью из корицы и сахара и распределите ее руками так, чтобы вся смазанная маслом часть была равномерно покрыта. Скатайте тесто (в сторону от себя) в плотный цилиндр, помогая себе скребком, если нужно. Прижмите шов и положите тесто швом вниз. Разровняйте форму руками.
6. Острым ножом разрежьте рулет на 12 равных частей: проще всего сначала разрезать цилиндр пополам, потом разрезать каждую половину пополам, а затем – каждую секцию на три. Уложите 10 булочек разрезом вверх в подготовленную форму для выпечки и проследите, чтобы 2 булочки с боков цилиндра лежали разрезом вниз. Натяните пищевую пленку и оставьте расстаиваться примерно на 2 часа, они должны увеличиться в объеме вдвое (если хотите оставить на ночь, см. Примечание выше). Булочки должны хорошо подняться и плотно прижаться друг к другу.
7. Пока тесто расстаивается, установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Поставьте форму с булочками в духовку и пеките примерно 30 минут: они должны

стать золотисто-коричневыми и хорошо подняться, разверните форму на 180° один раз в середине приготовления. Выньте и оставьте на 5 минут, затем переложите булочки на сервировочное блюдо, а весь оставшийся в форме липкий соус намажьте сверху на булочки.

8. **Сделайте (если хотите) глазурь:** смешайте сливочный сыр, пахту, сахарную пудру, апельсиновую цедру, апельсиновый сок и соль в маленькой кастрюле и нагревайте на среднем огне, постоянно взбивая. Доведите почти до кипения, смесь должна стать однородной. Вылейте половину глазури на булочки, а остаток переложите в отдельную миску, чтобы подать к столу. Подавайте немедленно.









СМЕСЬ ДЛЯ КАКАО

В детстве я обожал порошок для какао. Я ел его прямо из упаковки, жадно облизывая палец. И при этом мне совершенно оно не нравилось в том виде, в каком, собственно, его нужно было потреблять: смешанным с горячей водой или молоком. Жидкое, водянистое, слишком сладкое или недостаточно сладкое, без особого шоколадного вкуса.

И хотя настоящее домашнее горячее какао не так уж сложно сделать (растворите какао в сливочном масле, добавьте шоколад, сахар, может, немного ванили и/или бурбона, влейте молоко и нагревайте, взбивая), нельзя не согласиться, что очень удобно просто вмешать пару столовых ложек порошка в чашку с горячим молоком. Поэтому я поставил себе задачу придумать рецепт домашнего какао, которое было бы таким же удобным в деле, как покупное, но превзошло бы его с точки зрения вкуса и цены.

Для начала я просто смолол шоколад до порошка в кухонном комбайне (лучше заранее заморозить шоколад, так будет проще молоть). Горячее какао получалось весьма неплохим, но одолеть целую кружку удавалось с трудом: к тому моменту, когда я добавлял столько смеси в молоко, сколько хотел (чтобы добиться желаемого вкуса), жирность какао-масла начинала доминировать.

Тогда я попробовал набор из горького шоколада со 100% содержанием какао, сахара и алкализованного какао. Со всеми ухищрениями какао получалось вкусным, но осталось несколько проблем: в контейнере смесь застывала за ночь, и растворить ее на следующий день в молоке было нелегко. После добавления смеси в молоко жидкость расслаивалась, и на поверхности образовывался тонкий слой жирных пузырьков. Да и сам напиток был недостаточно насыщенным, густым и кремовым.

Многие покупные смеси содержат соевый лецитин или белки сухого молока, они делают какао более сливочным, а его текстуру – гладкой, помогая эмульгировать молочный жир, какао-масло и жидкость. Я добавил соевый лецитин в мою смесь, и всё сработало, но мне не хотелось использовать его (он доступен в магазинах здоровой пищи, но его никак не назовешь обычным ингредиентом). Сухое молоко тоже улучшило текстуру, но придавало готовому какао привкус сваренного молока – это никуда не годилось.

Оказалось, что самый простой выход – добавить в смесь кукурузный крахмал. Он не только не дает какао застывать, но и загущает молоко, делая его приятным, гладким, сливочным и насыщенным, и при этом не придает ему никакого противного привкуса.

ДОМАШНЯЯ СМЕСЬ ДЛЯ КАКАО

НА 18–36 ПОРЦИЙ

2 плитки шоколада по 115 г со 100%-м содержанием какао для выпечки
1 чашка алкализованного какао-порошка
1 чашка сахара
2 ст. л. кукурузного крахмала
½ ч. л. кошерной соли

1. Положите шоколадные плитки в морозилку минут на 10, до полного замораживания. Достаньте, поломайте на кусочки и отправьте в кухонный комбайн вместе с какао-порошком, сахаром, кукурузным крахмалом и солью. Размелите до однородного порошка, на это потребуется примерно 1 минута. Высыпьте в герметичный контейнер и храните в прохладном темном месте максимум 3 месяца.
2. Для приготовления какао добавьте 1–2 столовые ложки смеси, даже больше, если хотите, во вскипевшее молоко (1 чашка) и перемешайте (или взбейте) до однородности. Если хотите еще загустить, верните молоко на огонь и держите при слабом кипении 30 секунд, пока какао не станет густым и гладким.



СУПЫ, РАГУ
И
НАУКА
о
БУЛЬОНАХ
2

Только чистые сердцем могут сварить хороший суп



СУПЫ, РАГУ И НАУКА *о* БУЛЬОНАХ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Быстрый куриный бульон 187
Базовый овощной бульон 188
Потрясающий курино-овощной суп с рисом (или лапшой) 191
Рагу с говядиной и перловкой 193
Паста с фасолью за 30 минут 196
Минестроне за 30 минут 197
Суп с белой фасолью с пармезаном за 30 минут (не-по-тоскански!) 199
Суп с черной фасолью за 30 минут 200
Томатный суп за 15 минут из того, что есть 208
Очень сырные сэндвичи на гриле 208
Лучший кукурузный чаудер 212
Кремовый суп с брокколи и пармезаном 213
Кремовый грибной суп 217
Суп из запеченной тыквы 222
Быстрый французский луковый суп 226
Традиционный французский луковый суп 234
Курица и клёцки 237
Жаркое с соусом по-американски 243
Курица, томленная в сковороде с томатами, оливками и каперсами 248
Курица, томленная в сковороде с белым вином, фенхелем и панчеттой 249
Курица, томленная в сковороде с перцами и луком 251
Курица, томленная в сковороде с грибами и беконом 252
Паста чили 259
Лучший чили с ребрышками и фасолью 259
Простой чили с говяжьим фаршем на каждый день 261
Лучший вегетарианский чили с бобами 265
Настоящий техасский чили кон карне 269
Чили верде со свининой 273
Простое рагу с ветчиной, фасолью и кейлом 275



МОЯ ЖЕНА НЕНАВИДИТ, ЧТО В НАШЕЙ КВАРТИРЕ ВСЕГДА ПАХНЕТ ЕДОЙ

Она относится к прекрасным запахам шипящих котлет и запекающейся курицы, как к настоящим врагам, и прибегает к партизанской тактике: прячет баночки со всяческими пряностями в местах, где я и не подумаю их искать, например среди томов русской литературы, а иногда она стратегически маскирует их под сувенирные безделушки из поездок, стоящие над ее письменным столом. Как только я затеваю новый проект на кухне, я жду знакомый стук распахивающегося окна в гостиной и щелчок вентилятора – ее отчаянные попытки превентивно проветрить.

Вот почему дождливые дни – мои любимые. Во время грозы окна не открывают, поэтому шторы и ковры впитывают изумительный аромат моего томящегося на плите чили. И следующие пару-тройку недель он встречает вас, как только вы пересекаете дверной порог дома. Он живет в постельном белье и убаюкивает, как теплый стакан молока. Он задерживается на занавеске для душа, приветствуя каждое утро своим мясным, луковым ароматом, когда вы чистите зубы. Моя жена говорит, что я пассивно-агрессивен. Я отвечаю ей, что она параноик, улыбаясь и подогревая еще одну миску с чили.

Эта глава посвящена пропитывающим квартиру, ароматным, чудесным рагу, супам и разным тушеным блюдам – такой вкусной еде, что проверяешь прогноз погоды в *надежде* на ураган. А начинается глава с бульона.

БУЛЬОН

Сто лет назад, когда французский шеф-повар Огюст Эскофье (возможно, самый августейший из шефов) систематизировал классическую французскую кухню, всё приготовление еды было основано на производстве и использовании бульона – насыщенной, пряной жидкости. Для ее получения овощи, мясо и кости животных очень долго держат при слабом кипении. В бульоне тушили мясо, глазировали овощи, на его основе делали супы и рагу, его уваривали до состояния насыщенных соусов. Бульоны делали из курицы, утки, индейки, говядины, телятины, свинины, баранины. Были четыре ноги или перья – тогда наверняка кости и остатки отправлялись в кастрюлю.

Сейчас бульон не играет такой важной роли. Готовить его проще, да и многие рестораны обходятся только куриным бульоном. И я дома использую исключительно куриный бульон, и жена пока вроде не жаловалась, что моя еда недостаточно французская. Для многих рецептов подойдет даже хороший консервированный бульон, только проверьте, чтобы у него был низкий уровень натрия: так вы сможете сами контролировать уровень соли. Большинство обычных консервированных бульонов не стоит уваривать до состояния соуса – они слишком соленые.

Осталось только одно блюдо, для которого бульон всё так же жизненно важен, – суп. Он получается хорошим ровно настолько, насколько хорош бульон, из которого он сделан.

К сожалению, любой работавший в ресторане скажет вам, что бульон – дело небыстрое. Кости и обрезки куриного мяса могут вариться часами, прежде чем произойдет распад всей соединительной ткани и начнет развиваться вкус. Это не проблема, если вы и так крутитесь на кухне весь день: просто поглядывайте время от времени на огромную кастрюлю с бульоном на дальней конфорке: вариться ему часов шесть. Собираетесь сделать такое дома? *Даже не думайте об этом*. Пару воскресений в год я сдаюсь и готовлю действительно традиционный бульон из утки или телятины, но для остальных 363 дней я хотел изобрести способ получше и побыстрее.

Что такое курица?

Как обычно, я начал с основы, в данном случае основа – это курица. Без перьев и кудахтанья курица, в кулинарном плане, очень простое существо. В общем-то, ее можно разделить на четыре части:

- **Мышцы** – то, что мы называем куриным мясом. Это мясная масса, которая сокращается, благодаря чему птица ходит. Ее можно поделить еще на две категории: медленное сокращение и быстрое сокращение.
- **Медленно сокращающиеся мышцы** отвечают за постоянные движения: ногам и бедрам они помогают стоять, ходить, садиться и вставать. Эти мышцы *аэробны* (им нужен кислород для функционирования), в них обычно много капилляров с насыщенными кислородом эритроцитами. Именно поэтому они кажутся темнее.
- **Быстро сокращающиеся мышцы** нужны для коротких всплесков сильной активности, они находятся в куриных грудках и отвечают за взмахивание крыльев, когда испуганной курице нужно выбраться из опасной ситуации. Поскольку их активность *анаэробна* (мышцам для сокращения не нужен кислород), в них, как правило, меньше капилляров, что придает грудкам характерный бледный цвет.
- Кстати, те же различия между быстрыми и медленными мышцами относятся более-менее ко *всем* животным, даже людям. Когда-нибудь задумывались, почему тунец темно-красный,

а треска бледная? У тунца почти все мышцы всемогущие (т. е. медленные), что позволяет ему быстро преодолевать свой путь в воде, подобно торпеде, в течение долгих периодов времени. Треска движется тогда, когда ест или испугана.

- **Жир** для куриц – изолятор и хранитель энергии. Для людей же куриный жир просто очень вкусный (если он правильно приготовлен). В основном он находится вокруг ног и на спине птицы и еще в коже. Вопреки распространенному мнению, куриная кожа в основном состоит *вовсе не* из жира, а на самом деле из…
- **Соединительная ткань** состоит из *коллагена.* Помимо прочих тканей, соединительная ткань соединяет мышцы и кости, и кости друг с другом. В естественном состоянии она напоминает пряжу из трех отдельных нитей, которые плотно переплетены вместе, что делает ее очень крепкой. Нагрейте ее, и эти нити разворачиваются в *желатин*, который затем образует неплотную сеть, придавая бульонам и соусам насыщенность и текстуру. Коллаген есть везде, но особенного его много в ногах, крыльях, спине и коже птицы. Чем старше животное, тем больше коллагена.
- **Кости** отвечают за структуру. Без костей курицы были бы желеобразными лужицами, совсем не аппетитными. Многие повара считают, что именно кости придают бульону вкус. Я в это не очень верю (читайте дальше).

Соотношение этих компонентов бывает разное, зависит от того, какую часть курицы вы используете. Подводим итоги: куриные ножки в основном состоят из медленно сокращающихся мышц, в них много жира и приличное количество соединительной ткани и костей. Грудки почти полностью состоят из быстро сокращающихся мышц. В спине и каркасе мало мяса любого вида, но много костей, соединительной ткани и жира. В крыльях больше всего соединительной ткани, высокая доля жира и немного костей.

Чтобы вычислить, что именно каждый компонент привносит в бульон, я сделал несколько штук одновременно: один только на белом мясе, второй – на темном, третий – из костей, четвертый – из куриного каркаса, в котором много костей и соединительной ткани, но относительно мало мяса.



Грудки



Голень и бедро



Спина

После 4 часов слабого кипения у бульонов на мясе появился вкус (у бульона из голеней его было чуть больше, чем у бульона из грудок), но они не были навaристыми: даже после охлаждения в холодильнике они оставались жидкими – знак того, что в бульоне почти не растворился желатин. Бульон из костей, как я и подозревал, был почти безвкусным, но совсем не жидким. Бульон из каркасов был и вкусным, и насыщенным.

После охлаждения этот бульон стал твердой, резиноподобной массой из-за большого количества желатина, выделившегося во время кипения. Когда пьешь его горячим, он приятно окутывает рот, оставляя тонкую липкую пленку на губах, характерную для хорошего, наваристого бульона.



Хорошо приготовленный бульон застывает в виде плотного желе

Так что каркас – путь к идеальному балансу между вкусом и текстурой. Против обычных правил экономики это еще и самый дешевый способ: можно накапливать каркасы, разделывая целых куриц (храните кости в морозилке, пока не скопится достаточное количество для большой партии бульона), или купите их (в большинстве супермаркетов каркасы продаются по выгодной цене). Но и крылья тоже подойдут, если не получится достать каркасы.

Итак, теперь мы знаем, что для оптимального навара нужны две вещи: извлечение вкуса из мышечных волокон (как показали бульоны из куриного мяса) и извлечение желатина из соединительной ткани для текстуры. Вопрос в том, можно ли немного ускорить процесс?

Я знал, что мышцы куриц похожи на длинные тонкие трубки, и чтобы из них выделился аромат, их нужно медленно готовить, тогда из трубок всё выйдет, как из тюбика с зубной пастой. Степень, с которой эти трубки сжимаются, зависит от температуры, до которой нагревают курицу, а скорость, с которой ароматы передаются бульону, зависит также от расстояния, которое им нужно преодолеть из внутренней части мышц к бульону. И я подумал: если уменьшить длину мышц, ускорится ли процесс экстракции вкуса?

Я сварил три бульона одновременно, используя куриные каркасы, разделенные на куски разного размера, и обнаружил, что длина действительно имеет *значение*. Нарубленные каркасы насыщали бульон вкусом гораздо быстрее, чем целые каркасы, а если бросить крупно нарезанные куски в кухонный комбайн и мелко измельчить их, то насыщенный бульон получается еще быстрее – всего за 45 минут. Выглядит не очень симпатично, зато работает!



Крупно нарубленный



Мелко нарубленный



Перемолотый

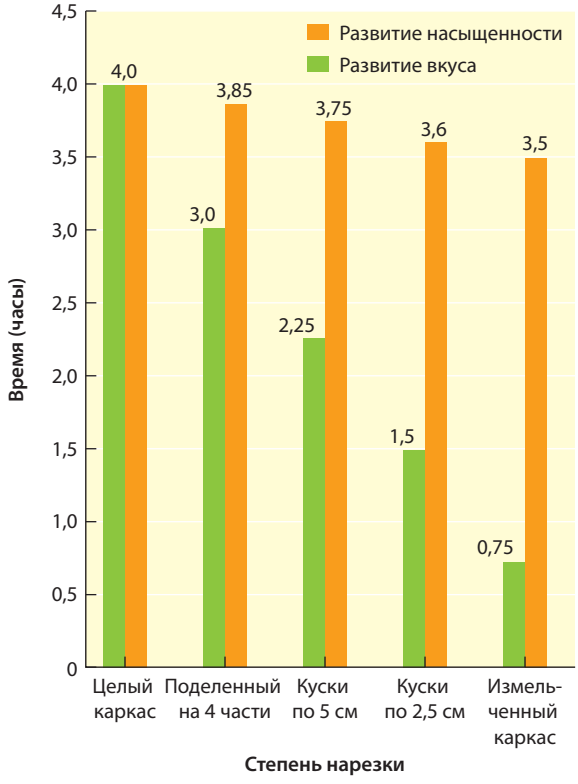
Но вот что интересно: хотя рубка костей на куски ускоряла экстракцию вкуса, она почти не влияла на текстуру. Вкус развивается быстро – нужно только достать содержимое мяса и растворить в воде. А вот чтобы вышел желатин, экстракция коллагена недостаточна: это целый химический процесс, который требует времени, независимо от того, насколько мелко этот коллаген был измельчен.







ВРЕМЯ ЭКСТРАКЦИИ МАКСИМАЛЬНОГО ВКУСА И НАСЫЩЕННОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТЕПЕНИ НАРЕЗКИ



Помните, что коллаген выглядит, как скрученный кусок пряжи? Вы когда-нибудь пробовали разделить пряжу на отдельные волокна? Это возможно, но займет кучу времени, и именно это и происходит в кастрюле со слабо кипящей соединительной тканью. При температуре от 87 до 93 °C потребуется примерно 3 часа, чтобы 90% соединительной ткани превратилось в желатин, и еще час для его полного преобразования. Но если продолжить готовить дальше, то уже сам желатин начнет разрушаться: он будет терять свою загущающую силу. Таким образом, идеальный куриный бульон получается после 4 часов слабого кипения.



К счастью, куриный коллаген – *не* единственное место, где есть желатин. На самом деле он просто продается в магазинах.

Желатин в упаковках (тот который заставляет желе дрожать) бывает в виде порошка или листов. Так что мне оставалось только добавить желатин в бульон из каркасов, разрубленных на части, который варился всего 45 минут, чтобы получить настолько же ароматный и насыщенный бульон, как тот, на который ушли часы!

Бульон за 45 минут? Погодите, а что если можно сделать этот бульон вкуснее даже традиционно приготовленного бульона во французском стиле? Невозможно, говорите? Сейчас докажу.



В традиционном французском бульоне прозрачность ценится превыше всего, а жир и денатурированные белки и минералы (которые мы назовем очень по-научному – «налет») делают бульон мутным. Если держать бульон при очень слабом кипении, жир поднимается на поверхность в форме отдельных пузырьков, которые можно осторожно снять во время готовки, а белки коагулируют в довольно большие агломерации, которые при процеживании останутся в сите.

Но если нагреть бульон сильнее, или – боже упаси – довести до самого кипения, весь этот налет рассеется на миллионы крошечных капелек, которые просто невозможно будет полностью удалить из бульона. Это может привести к катастрофе в модном ресторане, где соусы и супы должны быть идеально глянцевыми и кристально чистыми, но так ли это нам важно дома? Для меня, например, вкус всегда важней внешнего вида, а жир – это и есть вкус.

Измельчать куриные кости и мясо перед приготовлением хорошо еще и потому, что из всех этих кусочков получается своего рода плавучий плот, который собирает рассеявшиеся коагулированные белки, минералы и остальной налет – так же делают и французский консоме. Это поможет сделать бульон немного прозрачнее. Со всем остальным можно примириться. Мораль истории: дайте вашему бульону повариться.



ЭКСПЕРИМЕНТ
Жир = Вкус

Хотя это неочевидно, но большая часть ароматических соединений, которые придают различным видам мяса отчетливый вкус, содержится не в самом мясе, а в жире, который находится внутри и снаружи мяса. Не верите мне? Вот подумайте: почему часто про постное мясо говорят – «на вкус, как курица»? Потому что у нежирного мяса характерный вкус. Оно действительно похоже на постное куриное филе. Если у вас есть дома кухонный комбайн или мясорубка, вы даже сможете доказать это с помощью следующего эксперимента.

Материалы

- 340 г нежирной говядины без костей (подойдут – круглая мышца тазобедренного отруба или хорошо зачищенный кострец), нарезанной на кубики по 2,5 см
- 30 г говяжьего жира, срезанного со стейка (или просто попросите у мясника говяжьего жира), нарезанного на мелкие кусочки
- 30 г бараньего жира, срезанного с баранины (или просто попросите у мясника немного бараньего жира)
- 30 г бекона, нарезанного на мелкие кусочки

Процедура

1. Разделите говядину на 3 порции и перемешайте каждую с разным видом жира.
2. В комбайне или мясорубке измельчите мясо в фарш (для более подробных инструкций по измельчению мяса см. стр. 485).
3. Слепите из каждой порции котлету и пожарьте на горячей сковороде или на гриле.
4. Попробуйте приготовленные котлеты.

Результаты

И как вам котлеты? Скорее всего, первая котлета по вкусу – как обычная котлета для гамбургера, у второй вкус, как у баранины. Ну и про котлеты с беконом всё понятно. Всё еще не убеждены? Повторите эксперимент еще раз, заменив постную говядину нежирной бараниной. Котлеты с говяжьим жиром по-прежнему будут очень похожи на обычную говяжью котлету.

КАК УБРАТЬ ЛИШНИЙ ЖИР

Как правило, если не говорить о модных ресторанах и показах мод, немного лишнего жира – вовсе не обязательно плохо. Например, сходите в любую японскую раменную: в каждую миску с лапшой они кладут дополнительный жир для усиления вкуса. Правда, между «достаточно» и «слишком много» всё-таки есть большая разница. Немного эмульгированного в бульон жира и несколько плавающих пузырьков на поверхности добавляют насыщенность и глубину. Жировая пленка сверху на бульоне не добавит ничего, кроме жирного вкуса и окутывающей рот маслянистости. Следовательно, лучше избавиться от пленки, которая образуется на поверхности варящегося бульона. Как это сделать?

Если вы работали в ресторане, вас, скорее всего, научили предельно внимательно следить за тем, что творится с вашим бульоном, аккуратно снимать регулярно образующуюся пену и жир, чтобы бульон был как можно прозрачнее. Но опять-таки это ресторанная техника, для ресторанной кухни. Когда я делаю бульон дома, я снимаю пенку после того, как бульон уже сварился: процеживаю его через мелкое сито в чистую кастрюлю и даю ему постоять минут 15, этого времени достаточно, чтобы почти весь жир и пенка поднялись на поверхность: так их можно легко снять ложкой.

Еще лучше подумать об этом заранее и поставить бульон на ночь в холодильник: жир кристаллизуется и превращается в слой, который легко можно счистить ложкой, обнажив под ним идеальный студенистый бульон.



БУЛЬОН ДВУХ ВИДОВ, GLACE И МЯСНОЙ СОК

Строго говоря, бульон можно поделить на два вида. Для бульона первого типа (***stock***) кости, соединительную ткань, мясные обрезки и овощи варят в воде. Соединительная ткань придает ему насыщенность и маслянистый привкус. Бульон уваривается при слабом нагреве, вода испаряется, бульон концентрируется, вкус усиливается, желатина становится больше. Если сильно уварить его, он станет настолько густым, что сможет покрыть еду, как соус. Эту стадию готовности бульона называют glace, и это невообразимо вкусно. Если у эскимосов много названий для снега,

то у французов полно названий для уваренного бульона – *glace, glace de viande* и *demi-glace* – в зависимости от того, насколько он сильно уварен.

Второй вид (***broth***) готовят из мяса и овощей – без костей и соединительной ткани. В нем может быть много разных вкусов, но без коллагена из соединительной ткани по консистенции он напоминает воду. И хотя повару, получившему классическое образование, стоит знать это различие, вы, как домашний повар, можете на этот счет не беспокоиться. В этой книге я почти всегда говорю о бульоне первого типа, и в моем рецепте Быстрого куриного бульона есть и кости, и добавленный желатин. Для подавляющего большинства рецептов для домашней кухни оба бульона взаимозаменяемы. Министерство сельского хозяйства США в своих законах о маркировке не разделяют *stock* и *broth*. Они заявляют, что оба термина «взаимозаменяемы, если результат – жидкость из-под варившегося мяса и/или костей с приправами». И хотя некоторые бренды указывают только одно название на упаковке, на самом деле особой разницы в их производстве нет.

Jus (жу) – мясной сок – натуральный сок, выделяющийся во время запекания мяса. Часто мясной сок скапливается на дне формы для запекания и испаряется, пока мясо жарится, оставляя восхитительный карамелизированный слой кусочков мяса (*fond*), который используется как основа для соусов и подливок.

ЗАМОРОЗКА БУЛЬОНА

Врать не буду: чтобы сделать быстрый бульон, придется повозиться, и каждый раз, когда хочется супа или нужен быстрый соус, делать это неохота. К счастью, бульон отлично замораживается. Я замораживаю бульон двумя разными способами:

- **В формах для льда.** Вылейте бульон в форму для льда, пусть полностью заморозится, а затем переложите кубики бульона в пакет для заморозки с застежкой-молнией. Потом можно достать ровно столько, сколько вам нужно: кубики отлично быстро тают. Это идеальное решение для быстрых соусов, когда сразу много бульона не требуется.
- **В литровых вакуумных пакетах, в пакетах для заморозки или в пластиковых контейнерах.** Если у вас есть вакууматор (например, *FoodSaver*), заморозить бульон в литровом вакуумном пакете – идеальный вариант хранения. Замороженный пакет с бульоном – плоский, занимает очень мало места в морозилке и, главное, размораживается под струей горячей воды всего за несколько минут. Если у вас нет вакууматора, то вы можете заморозить бульон в мешках для заморозки. Не забудьте выжать из них как можно больше воздуха, прежде чем закрыть, и для заморозки кладите их ровно (горизонтально). Или просто используйте обычные пластиковые контейнеры.

И еще кое-что: бульон удобно и недорого готовить, если сохранять все части курицы. Каждый раз, когда я разделываю курицу, я складываю спинки и крайние фаланги крылышек в пакет с застежкой-молнией, который держу в морозилке. Если пакет наполнился – можно варить партию бульона.

БЫСТРЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН

ПРИМЕЧАНИЕ. **Кроме готового бульона у вас останется мясо куриных ножек, которое можно сразу использовать в других рецептах или сохранить на будущее. Или вместо куриных голеней можно добавить еще спинки и крайние фаланги крыльев.**

НА 2 ЛИТРА

20 г желатина без добавок (примерно 3 ст. л.)
1 кг куриных спинок с кожей и крайние фаланги крыльев, предпочтительно цыплят
1 кг куриных голеней
1 большая луковица, крупно нарубленная
1 большая морковка, очищенная и крупно нарубленная
2 стебля сельдерея, крупно нарубленные
2 лавровых листа
2 ч. л. черного перца горошком
1 ч. л. семян фенхеля
1 ч. л. семян кориандра
6 веточек свежей петрушки

1. Налейте 4 чашки воды в миску среднего размера и насыпьте желатин. Оставьте примерно на 10 минут, желатин должен набухнуть.
2. Между тем топориком порубите спинки и крылья на куски размером примерно по 5 см или нарежьте всё ножницами для птицы. Поделите все на две или три части и по очереди размелите в комбайне на импульсном режиме, пока текстура не начнет напоминать куриный фарш, при необходимости останавливаясь, если на лезвии застревает особенно крепкая кость.
3. Переложите перемолотое мясо, куриные голени, лук, морковь, сельдерей, лавровый лист, перец, фенхель, кориандр и петрушку в казан или большую кастрюлю, налейте холодную воду так, чтобы она только покрыла ингредиенты (примерно 2 л). Добавьте набухший желатин вместе с водой и доведите до кипения на сильном огне. Отрегулируйте огонь до слабого кипения, снимите пену и выбросьте ее. Варите 45 минут, добавляя воду по необходимости: ингредиенты должны быть под водой. Снимите с огня и дайте остыть в течение нескольких минут.
4. Щипцами перенесите куриные ножки в миску, пусть остывают. Выньте из бульона большие кости и овощи и выбросьте. Процедите бульон через мелкое сито в большую миску и выбросьте всё, что осталось в сите. Перелейте бульон обратно в кастрюлю, доведите до несильного кипения и уварите до 2 литров – потребуется примерно 10 минут.
5. Снимите мясо с куриных ножек и отложите для другого использования (например, для Курино-овощного супа или Курицы с клёцками, см. стр. 191 или 237). Выбросьте кости и кожу.
6. Когда бульон уварится, оставьте его минут на 15 – лишний жир и пена образуют слой на поверхности, который потом снимите половником, жир можно выбросить или сохранить для другого использования. Или можно поставить бульон на ночь в холодильник и утром снять верхний слой застывшего жира. Бульон хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней, или можно его заморозить и хранить как минимум 3 месяца (см. стр. 186).

БАЗОВЫЙ ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

НА 2 ЛИТРА

20 г желатина без добавок (примерно 3 ст. л.)
2 большие луковицы, крупно нарубленные
2 большие морковки, очищенные и крупно нарубленные
4 стебля сельдерея, крупно нарубленных
1 большой лук-порей, очищенный
220 г ножек грибов и очистков и/или целых грибов
2 яблока «гренни смит», разрезанных на 4 части
2 лавровых листа
2 ч. л. черного перца горошком
1 ч. л. семян фенхеля
1 ч. л. семян кориандра
6 веточек свежей петрушки

1. Налейте 4 чашки воды в миску среднего размера и насыпьте желатин. Оставьте примерно на 10 минут, желатин должен набухнуть.
2. Между тем положите лук, морковь, сельдерей, лук-порей, грибы, яблоки, лавровые листья, перец, фенхель, кориандр и петрушку в казан или большую кастрюлю и налейте холодную воду так, чтобы она только покрыла ингредиенты. Добавьте набухший желатин вместе с водой и доведите до кипения на среднем огне. Отрегулируйте огонь до слабого ровного кипения и варите 1 час, добавляя горячую воду по необходимости: ингредиенты должны быть под водой.
3. Процедите бульон через мелкое сито, выстеленное марлей, в большую миску и выбросьте всё из сита. Налейте бульон обратно в кастрюлю, доведите до слабого кипения и уварите до 2 л, это займет около 20 минут. Снимите с огня. Бульон хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней, или можно его заморозить и хранить до 3 месяцев (см. стр. 186).



КУРИНЫЙ СУП С РИСОМ (ИЛИ ЛАПШОЙ)

Моя жена, как настоящая колумбийка с гор Боготы, утверждает, что могла бы обходиться только одним супом. Мой любознательный от природы ум страдает от сильного желания подвергнуть систематичной проверке это утверждение, но каждый раз, когда я решаю, что пора заставить ее начать новую жизнь (основанную на жидкой диете), любящая ее часть меня вмешивается и напоминает мне, что жизнь без нее не будет такой радостной, с супом или без. Она приехала из страны, где питаются рисом, и предпочитает именно его в своем супе, а я, парень

из Нью-Йорка, выступаю за превосходную яичную лапшу. За моей спиной поколения еврейских бабушек, но у жены свой козырь – Морис Сендак, хотя я хотел бы заметить, что если бы в английском языке было больше слов, рифмующихся со словом «лапша», у него бы мог получиться совсем другой сборник стихов[1]. Представьте: «январь, лапшу я покрошу», что-то не звучит так же поэтично, как оригинал.

[1] Морис Сендак – американский писатель. Автор ссылается на стихотворение – «In January it's so nice, / While slipping on the sliding ice, / To sip hot chicken soup with rice. / Sipping once, sipping twice, / Sipping chicken soup with rice». *Прим. ред.*

Тем не менее мы *действительно* едим дома очень много супа, и если у вас есть хороший куриный бульон – вы уже на 99% выиграли битву за Потрясающий овощной куриный суп с рисом (или лапшой). Осталось всего ничего: добавить овощи и рис (или лапшу). Мне нравится начинать с морковки, лука и сельдерея, а потом намешивать туда еще чего-нибудь. Все сезонные овощи, всё, что хорошо выглядит, да просто всё, что есть под рукой и что хочется добавить, – вот лучшая стратегия. Главное, помнить, что разные овощи стоит нарезать и готовить по-разному, чтобы улучшить их суповые качества.

ОВОЩИ ДЛЯ СУПА: ЛУЧШАЯ СТРАТЕГИЯ

Сделать любой простой овощной суп на курином бульоне легко, если вы знаете, как обрабатывать разные овощи и когда их добавлять. Вот список популярных овощей для супа и объяснение, что с ними делать.

ОВОЩИ	ПОДГОТОВКА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Морковь	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Цветная капуста	Разделить на соцветия, стебли нарезать на ломтики толщиной 0,5 см	20 минут
Сельдерей	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Корень сельдерея	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Хикама[2]	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Кольраби	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Лук-порей	Нарезать на тонкие полукольца или кубики	20 минут
Лук репчатый	Нарезать на тонкие полукольца или кубики	20 минут
Пастернак	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут

[2] Мексиканское растение семейства Бобовых. Стручки и побеги несъедобны, а вот корнеплод едят и готовят. *Прим. ред.*

ОВОЩИ	ПОДГОТОВКА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Картофель	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Редька	Нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Брюква	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Батат	Очистить и нарезать на кусочки по 1,5 см	20 минут
Спаржа	Нарезать на кусочки длиной 2,5 см	10 минут
Болгарский перец	Нарезать на кусочки по 1,5 см	10 минут
Брокколи	Разделить на соцветия, стебли нарезать на ломтики толщиной 0,5 см	10 минут
Тыква «баттернат»	Очистить и нарезать на кусочки по 1,3 см	10 минут
Капуста белокочанная	Нашинковать соломкой толщиной 0,5 см	10 минут
Капуста листовая	Крупно порубить листья, стебли нарезать на сегменты по 2,5 см	10 минут
Стручковая фасоль	Обрезать и нарезать на кусочки размером 2,5 см	10 минут
Кудрявая капуста (кейл)	Крупно порубить листья, стебли нарезать на сегменты по 2,5 см	10 минут
Кабачки	Нарезать на кусочки по 1,5 см	10 минут
Цукини	Нарезать на кусочки по 1,5 см	10 минут
Руккола	Выкинуть жесткие стебли	5 минут
Брюссельская капуста	Снять внешний слой листьев	5 минут
Мангольд	Крупно порубить листья, стебли нарезать на сегменты по 2,5 см	5 минут
Зерна кукурузы	Срезать с початков (разберите на зерна, если нужно)	5 минут
Фасоль лима, замороженная	Ничего не нужно делать	5 минут

ОВОЩИ	ПОДГОТОВКА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Горошек замороженный	Ничего не нужно делать	5 минут
Молодой шпинат	Ничего не нужно делать	5 минут
Кудрявый шпинат (савойский)	Крупно порубить	5 минут
Кресс-салат	Крупно порубить	5 минут

ПОТРЯСАЮЩИЙ КУРИНО-ОВОЩНОЙ СУП
С РИСОМ (ИЛИ ЛАПШОЙ)

ПРИМЕЧАНИЯ. **Вместо бульона можно просто взять 4 куриные ножки и 30 минут поварить их в 2 литрах консервированного куриного бульона с низким содержанием натрия. Выньте ножки, снимите жир с бульона и добавьте воды, чтобы получилось 2 л жидкости. Когда голени остынут настолько, что не будут обжигать, отделите мясо от костей, отложите его, а кости и кожу выбросьте. Морковь, сельдерей и лук – просто варианты, вы можете взять какие угодно овощи (см. таблицу на стр. 189–191). Всего вам понадобится около 2½ чашки нарезанных овощей.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 порция быстрого куриного бульона (стр. 187), включая мясо с голеней (см. Примечание выше)
2 средние морковки, очищенные и нарезанные на кубики среднего размера (примерно 1 чашка)
1 средний стебель сельдерея, нарезанный на кубики среднего размера (примерно ½ чашки)
1 маленькая луковица, нарезанная на тонкие полукольца (примерно 1 чашка)
½ чашки длиннозерного белого риса или 2 чашки яичной лапши средней толщины
¼ чашки нарубленной свежей петрушки
2 чашки кейла, порванного на кусочки по 2,5 см (примерно 6 листьев)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Смешайте вместе куриный бульон (мясо отложите), морковь, сельдерей, лук и рис, если используете (лапшу не надо!), в казане и доведите до кипения на высоком огне. Уменьшите огонь до слабого кипения и варите, пока овощи не станут почти мягкими – примерно 15 минут.
2. Добавьте зелень и лапшу, если используете, и варите, пока все овощи и рис (или лапша) не станут мягкими, еще примерно 5 минут. Вмешайте петрушку и куриное мясо, дайте им прогреться. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.



РАГУ С ГОВЯДИНОЙ И ПЕРЛОВКОЙ

Если бы вы обрабатывали так же много мяса, как я, у вас бы часто оказывались лишние полкило или целый килограмм ребрышек. Можно потушить их в красном вине (и почувствовать себя французом) или держать их в сувиде несколько дней, как принято в модных ресторанах, и оба метода прекрасны. Но иногда мне хочется чего-нибудь попроще.

Рагу с ребрышками и перловкой – фантастическая вещь, потому что:

- суперпросто приготовить,
- делается из всего, что уже есть на кухне (кроме ребрышек),
- хранится несколько дней и становится только лучше,
- успокаивает душу или согревает сердце, а если вам очень повезет, и то и другое,
- очень, очень вкусно.

Метод немудреный: обжарьте мясо для дополнительного вкуса, пассеруйте овощи, а затем потушите всё это, добавив немного соевого соуса и томатной пасты для заряда умами.

Зимой в моем холодильнике всегда валяется немного листьев кейла (листовой капусты), так как с ней получается отличный салат (просто замаринуйте ее в оливковом масле и уксусе на пару часов: даже после заправки она останется хрустящей еще несколько дней! См. стр. 825), и она сильно улучшает рагу: делает его вкуснее и питательнее. Если вы больше предпочитаете суп, чем рагу, просто добавьте немного бульона в конце, чтобы разбавить рагу до желаемой консистенции.

РАГУ С ГОВЯДИНОЙ И ПЕРЛОВКОЙ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 кг ребрышек, снятых с кости, нарезанных на куски по 2,5 см
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. рапсового масла
2 средние морковки, очищенные, разрезанные пополам вдоль, нарезанные на кусочки по 1 см (примерно 1 чашка)
2 средних стебля сельдерея, разрезанных пополам вдоль и нарезанных на кусочки по 1 см (примерно 1 чашка)
1 большая луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1½ чашки)
½ ч. л. мармайта
1 ч. л. соевого соуса
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 ст. л. томатной пасты
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
400 мл (1 банка) консервированных целых помидоров, крупно нарезанных (жидкость слить)
1 чашка перловки
2 лавровых листа
4 чашки порванных листьев капусты (неутрамбованных)

1. В большой миске перемешайте мясо с солью и перцем. На сильном огне нагрейте масло в казане до появления дыма. Положите говядину и жарьте, не трогая ее, пока она не обжарится с одной стороны – примерно 5 минут. Перемешайте говядину и продолжайте готовить, периодически помешивая, пока она не подрумянится со всех сторон – на все уйдет примерно 10 минут, уменьшите огонь, если мясо начнет подгорать. Верните мясо обратно в миску и отставьте.
2. Поставьте казан обратно на средний огонь и положите морковь, сельдерей и лук. Готовьте, часто помешивая, пока овощи не начнут подрумяниваться – примерно 4 минуты. Добавьте мармайт, соевый соус, чеснок и томатную пасту и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд.
3. Влейте бульон и соскребите деревянной ложкой поджаренные кусочки со дна казана. Добавьте помидоры, перловку и лавровый лист, верните говядину, сделайте большой огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимально возможного и накройте, оставив крышку слегка приоткрытой. Готовьте, иногда помешивая, примерно 2 часа – говядина должна стать нежной, а перловка – свариться.
4. Вмешайте капусту и готовьте еще 2 минуты, постоянно помешивая, пока она не станет мягкой. Посолите и поперчите по вкусу. Можно подавать, но еще вкусней будет, если дать рагу остыть и убрать в холодильник в герметичном контейнере. Потом разогрейте и подавайте. Без повторного разогрева рагу хранится в холодильнике до 5 дней.

А ГДЕ ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН?

Наверное, вам интересно, почему я использую куриный бульон вместо говяжьего в блюде с говядиной. Ответ прост: я ленивый. Говяжьи кости очень большие, и требуется много, много времени для извлечения из них вкуса и желатина (в ресторане их будут держать на медленном огне на задней конфорке весь день). Куриный бульон готовится быстро, у меня он всегда есть, у него приятный нейтральный вкус, который легко сочетается с другими вкусами, не подавляя их. Готовое рагу с говядиной на курином бульоне всё равно будет достаточно «говяжьим» по вкусу.

А как насчет купленного в магазине бульона? На полках большинства супермаркетов вы найдете куриный, говяжий и овощной бульон, все примерно по одной цене. Довольно подозрительно, правда? Если говяжий бульон отнимает гораздо больше сил – кости крупнее, время приготовления дольше, само мясо дороже, как же он может продаваться по той же цене, что и куриный бульон?

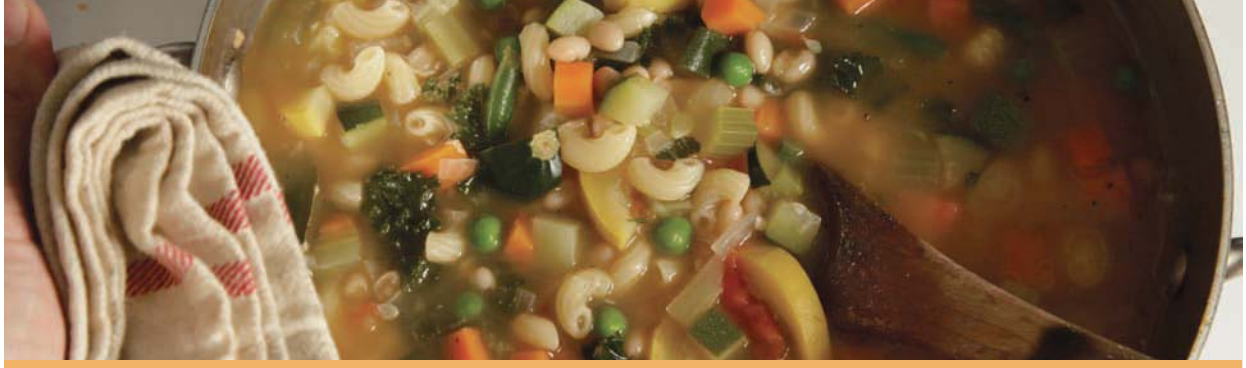
Расскажу секрет: ***купленный в магазине говяжий бульон – вовсе не говяжий бульон.*** В консервированном говяжьем бульоне на самом деле очень мало говядины. Так же как и остальные люди, производители продуктов питания ленивы и заботятся о своей прибыли. Вместо того чтобы тратить весь день на кипячение телячьих или говяжьих костей, они предпочитают использовать натуральные и искусственные ароматизаторы. Согласно рекомендациям Министерства сельского хозяйства США по маркировке, в говяжьем или свином бульоне соотношение белка и влаги (MPR) должно быть от 135,1 к 1, то есть на каждые 30 мл воды приходится всего 0,2 г говяжьего белка. Неудивительно, что у этих бульонов мясного вкуса почти и нет!

Большинство производителей полагаются на дрожжи и растительные экстракты, которые быстро и дешево обогащают вкус консервированного говяжьего бульона. И хотя дрожжевые экстракты отлично усиливают вкус рагу, я бы предпочел сам контролировать их количество (поэтому во многих моих рецептах указан мармайт – дрожжевой экстракт). Если отдадите предпочтение консервированному бульону, берите куриный с низким содержанием натрия.

ПОКУПНОЙ БУЛЬОН

Всегда покупайте куриный или овощной бульон, а не говяжий (см. выше «А где говяжий бульон?»). Вот несколько советов, на что стоит обращать внимание при покупке консервированного бульона:

- **Покупайте бульон с низким содержанием натрия.** Это позволит вам солить бульон по вашему вкусу, а не зависеть от уровня соли (обычно очень высокого) в консервированных бульонах.
- **Покупайте бульон в закрывающихся упаковках тетрапак, а не в консервных банках.** Как и многая упакованная еда, бульон начнет портиться, как только вы его откроете. Закрывающийся тетрапак поможет продлить срок хранения, позволяя вам использовать какое угодно количество бульона, а остаток хранить в холодильнике.



КАК УЛУЧШИТЬ ВКУС КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ

Я люблю фасоль, а моя жена любит суп, так что зима для нас обоих – отличное время года. Но это не совсем так. На самом деле моя жена любит суп, а я люблю виски. Это могло бы быть счастливым стечением обстоятельств для обеих сторон, учитывая, как часто меня манит сварить суп, когда я навеселе. ***Я случайно опять сделал суп, дорогая*** – говорю я ей. Я написал «могло бы быть», потому что моя жена, кажется, предпочитает мой «трезвый» суп моему «пьяному» супу (хотя на мой вкус последний всегда лучше первого). Так что в этом году я решил, что люблю фасоль почти так же сильно, как виски, а свою жену я люблю значительно сильнее, чем их обоих, и поэтому я променяю бутылку на бобы, а «пьяный» суп на фасолевый.

Конечно, в холодную погоду без виски и приподнятого настроения я был готов сразу ринуться в бой. Но дело в том, что сушеная фасоль не очень-то быстрая еда, в лучшем случае потребуется несколько часов, а в худшем – целый день на замачивание и варку. Так что я поступил так, как поступил бы любой здравомыслящий, трезвый человек, – купил консервированную фасоль. У нее есть несколько отличительных преимуществ перед сушеной фасолью. Во-первых, у нее почти всегда безупречная текстура. Процесс консервирования бобов можно приравнять к искусству: сейчас редко случается открыть банку и обнаружить смятые, рыхлые, твердые или еще какие-то фасолины, кроме цельных и идеально кремовых – а добиться этого в домашних условиях не так уж просто. Во-вторых, консервированная фасоль всегда в какой-то приятной плотной жидкости. Во многих рецептах советуют ее слить, что имеет смысл, если вы делаете, например, салат с фасолью, но эта жидкость прекрасна для супов, она добавит вкус и текстуру бульону. Без нее он будет жидкий.

У консервированной фасоли есть только один большой недостаток – вкус.

Сушеную фасоль можно варить в любой жидкости: в воде, курином или свином бульоне, даши, сладком томатном соусе с патокой, можно класть любые ароматические добавки, которые вам нравятся: лук, морковь, сельдерей, лавровый лист, тимьян, свиной жир – фасолины впитают их вкус. У консервированной же фасоли нейтральный вкус, который подойдет любому блюду, но ни в одном не будет блистать. К счастью для нас, есть способы вернуть немного вкуса этим ребятам.

Обычно в простых рецептах супов с консервированной фасолью просят смешать все ингредиенты вместе, довести суп до кипения и сразу подавать. Можно сделать и так, в конце концов, консервированная фасоль – полуфабрикат. Но что если я скажу вам, что можно добавить тонну разных ингредиентов, быстренько (15 минут) проварить их, и вы улучшите качество своего супа на целую магнитуду?*

Ладно, давайте без драматической барабанной дроби. Давайте честно: это 30-минутные фасолевые супы. Они не изменят вашу жизнь так, как изменил бы, например, купленный вашему другу выигрышный лотерейный билет на миллионы долларов, но они точно поменяют вашу будничную суповую рутину.

* Я точно знаю, потому что на самом деле измерил, насколько супы вкусные, используя изготовленный на заказ измеряющий вкусность фасолемограф.



ПАСТА С ФАСОЛЬЮ ЗА 30 МИНУТ

***Pasta e fagioli* – суп с фасолью и макаронами, который традиционно готовится из остатков воскресного жаркого, – как известно, вызывал приступы безрассудства у Дина Мартина[1]. В моей версии наверняка не так много мяса, как было у моей nonna (бабушки), но тонна чеснока, панчетты (вы можете использовать бекон, гуанчиале или даже фарш для колбасок, если хотите), орегано и пара лавровых листьев разнообразят вкус.**

[1] Имеется в виду песня That's Amore. *Прим. ред.*

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 большая банка (800 г) целых консервированных помидоров
- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin и немного для подачи
- 15 г несоленого сливочного масла
- 80 г панчетты, мелко нарезанной (по желанию)
- 1 средняя луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1 чашка)
- 6 средних зубчиков чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ст. л.)
- ½ ч. л. сушеного орегано
- ½ ч. л. хлопьев красного перца
- 4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
- 2 банки по 420 мл красной фасоли «кидни» с жидкостью
- 2 лавровых листа
- 1 чашка пасты, такой как ракушки, или дитали, или рожки
- кошерная соль и свежемолотый черный перец
- 2 ст. л. нарубленной свежей петрушки

1. Вылейте банку с помидорами в миску среднего размера, каждый помидор возьмите в кулак и сожмите его, чтобы получить небольшие кусочки (будьте осторожны – они брызгаются). Отставьте.
2. Нагрейте оливковое и сливочное масло в большой кастрюле на средне-высоком огне, сливочное масло должно растопиться. Если вы используете панчетту, положите ее в кастрюлю и жарьте, постоянно помешивая, до появления аромата, примерно 2 минуты. Уменьшите огонь до среднего, добавьте лук, чеснок, орегано, хлопья красного перца и жарьте, помешивая, минуты 3, лук даст аромат и станет мягким, но еще не подрумянится. Добавьте помидоры вместе с соком из-под них, куриный бульон, фасоль и лавровые листья, доведите до кипения на высоком огне, а затем уменьшите его до слабого кипения. Варите 20 минут, а пасту добавьте в последние 5–10 минут (в зависимости от инструкции на упаковке).
3. Посолите и поперчите по вкусу. Выньте лавровые листья, вмешайте петрушку и подавайте, сбрызгивая каждую порцию оливковым маслом.



МИНЕСТРОНЕ ЗА 30 МИНУТ

Минестроне – мой любимый весенний и раннелетний суп, когда овощи с фермерского рынка в самом расцвете сил и вообще самые вкусные. Есть такие виды минестроне, которые варят несколько часов. Я же предпочитаю свою быструю версию: овощи остаются слегка хрустящими и свежими на вкус. За основу я всегда беру лук, морковь, сельдерей и консервированные помидоры, но кроме этого можно использовать как и предлагаемые тут овощи, так и любые из таблицы на страницах 189–191. Просто проследите за тем, чтобы общее количество дополнительных овощей составляло от 3 до 4 чашек (не считая зелени, объем которой сильно уменьшается во время приготовления).

НА 6–8 ПОРЦИЙ

2 ст. л. оливкового масла extra virgin, а также немного для подачи
1 средняя луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1 чашка)
2 средние морковки, очищенные и мелко нарезанные кубиками (примерно 1 чашка)
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных кубиками (примерно 1 чашка)
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
6 чашек домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 чашка консервированных помидоров, нарезанных кубиками, с соком из-под них
1 банка (420 мл) консервированной фасоли «борлотти» или great northern beans[1], вместе с жидкостью
2 лавровых листа
1 маленький цукини, нарезанный на кубики по 1 см или на полумесяцы толщиной 1 см (примерно ¾ чашки)
1 маленький кабачок, нарезанный на кубики по 1 см или на полумесяцы толщиной 1 см (примерно ¾ чашки)
1 чашка зеленой фасоли, нарезанной на сегменты по 1 см
2 чашки крупно нарубленного кудрявого шпината или кейла
1 чашка пасты, такой как ракушки, дитали или рожки
½ чашки замороженного горошка
½ чашки помидоров черри, разрезанных пополам
кошерная соль и свежемолотый черный перец
¼ чашки нарубленного свежего базилика

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Уменьшите огонь до среднего, положите лук, морковь, сельдерей, чеснок и жарьте, помешивая, примерно 3 минуты, овощи должны стать мягкими, но не подрумяниться. Добавьте куриный бульон, помидоры и фасоль (с жидкостью), лавровые листья, и доведите до кипения на сильном огне, а затем уменьшите его до самого слабого кипения. Всего варите 20 минут: за 10 минут до конца добавьте цукини, кабачок, зеленую фасоль и шпинат, а макароны – за 5 или 10 минут (в зависимости от рекомендаций на упаковке).
2. Посолите и поперчите по вкусу. Выньте лавровый лист, добавьте горошек, помидоры черри, базилик и мешайте, пока горошек не разморозится. Подавайте, сбрызнув каждую порцию супа оливковым маслом.

[1] Вид белой фасоли, распространенный в США. Размер фасолин немного меньше, чем у сорта «каннеллини», а своей немного плоской формой напоминают фасоль сорта «лима». *Прим. ред.*



СУП С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ С ПАРМЕЗАНОМ ЗА 30 МИНУТ (НЕ-ПО-ТОСКАНСКИ!)

Учитывая, что это слово часто используют как попало, я вообще не уверен, что в этом фасолевом супе есть что-либо тосканское, но, так или иначе, он очень вкусный. Секрет в двух вещах: в пучке свежего розмарина и корке хорошего пармиджано реджано, добавленного в суп после закипания. Корка сыра, как куриные кости, добавляет и вкус, и текстуру. Разница в том, что для достижения превосходного результата потребуется всего несколько минут. И еще – хорошее оливковое масло для подачи.

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. оливкового масла extra virgin и немного для подачи
1 средняя луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1 чашка)
2 средние морковки, очищенные и мелко нарезанные кубиками (примерно 1 чашка)
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных кубиками (примерно 1 чашка)
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
½ ч. л. хлопьев красного перца
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
2 банки (по 420 мл) фасоли «каннеллини» или great northern beans (см. сноску на предыдущей стр.) с жидкостью
4 веточки розмарина, длиной 15 см, листочки, отделенные от стеблей и мелко нарезанные (стебли сохранить)
1 кусок корки пармезана, длиной 7–10 см, и немного натертого пармиджано реджано для подачи
2 лавровых листа
3–4 чашки кейла или мангольда, крупно нарубленных
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Положите лук, морковь и сельдерей и жарьте, помешивая, до мягкости, но без подрумянивания, примерно 3 минуты. Добавьте чеснок и хлопья красного перца и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Влейте куриный бульон и фасоль с жидкостью, киньте стебли розмарина, корку пармезана и лавровые листья, увеличьте огонь до максимума и доведите до кипения. Уменьшите огонь до самого слабого кипения, добавьте капусту, накройте крышкой и варите 15 минут.
2. Выньте лавровые листья и стебли розмарина. Погружным блендером частично пюрируйте фасоль до желаемой консистенции. Или налейте 2 чашки супа в чашу обычного блендера или кухонного комбайна и взбейте до однородности, начиная на низкой скорости и постепенно увеличивая ее до максимума, затем верните смесь обратно в суп и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.
3. Разлейте в миски, посыпьте нарезанным розмарином, сбрызните оливковым маслом и посыпьте тертым пармиджано реджано. Подавайте с поджаренным хрустящим хлебом.

СУП С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ ЗА 30 МИНУТ

Это был мой самый любимый суп, когда я был маленьким, и я его по-прежнему люблю. Основной вкус придают кумин, чеснок и хлопья острого перца, наряду с луком и болгарским перцем. Дополнительная изюминка – консервированный стручковый перец чипотле, сейчас его куда только не кладут, но менее вкусным он от этого не становится.

НА 4 ПОРЦИИ

1 ст. л. растительного масла
2 зеленых болгарских перца, мелко нарезанных кубиками
1 большая луковица, мелко нарезанная кубиками
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 перец халапеньо или серрано, очищенные от семян и мелко нарубленные
1 ч. л. молотого кумина
½ ч. л. хлопьев красного перца
1 чили чипотле в соусе адобо, мелко нарубленный, и 1 ст. л. соуса адобо
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
2 банки (по 420 мл) консервированной черной фасоли вместе с жидкостью
2 лавровых листа
кошерная соль

Для подачи (по желанию)

крупно порубленная свежая кинза
сметана
нарезанное на кубики авокадо
нарезанная на кубики красная луковица

1. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Положите болгарский перец и лук и жарьте примерно 3 минуты, часто помешивая, пока они не станут мягкими, но не подрумянятся. Добавьте чеснок, халапеньо, кумин, красный перец и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте чипотле и соус адобо и перемешайте. Добавьте куриный бульон, фасоль вместе с жидкостью, лавровые листья, увеличьте огонь до максимума и доведите до кипения. Уменьшите огонь до очень слабого кипения, накройте крышкой и варите 15 минут.
2. Выньте лавровый лист. Погружным блендером частично пюрируйте фасоль до желаемой консистенции. Или налейте 2 чашки супа в чашу обычного блендера или кухонного комбайна и смешайте до однородности, начиная с низкой скорости и постепенно увеличивая ее до высокой, затем перелейте суп обратно в кастрюлю и перемешайте. Посолите по вкусу.
3. Разлейте суп по сервировочным тарелкам и подавайте с кинзой, сметаной, нарезанным авокадо и/или нарезанным красным луком, по желанию.



Как готовить овощные КРЕМ-СУПЫ БЕЗ РЕЦЕПТА

Будучи совсем юным поваром на моей первой серьезной работе – я трудился под началом Шефа Джейсона Бонда в знаменитом сейчас ресторане Бостона *No. 9 Park*, – я не раз, научившись новой технике или усовершенствовав старую, удивлялся сам себе: «Вот это да, неужели это я смог сделать?»

В самый первый раз, когда это случилось, Шеф Бонд научил меня делать кремовый суп из лисичек (читай: обалденно вкусный грибной суп *Campbell*): прогреть специи, пассеровать грибы, влить хороший бульон, пюрировать всю эту смесь, вливая в нее свежее сливочное масло.

Как любой стоящий овощной суп, готовый суп был жидкой, утонченной, улучшенной версией себя: его грибной вкус был сильнее, чем у самих лисичек. Магия – в ароматических ингредиентах, в том, как они раскрывают свой вкус; в том, как жидкость обволакивает рот и буквально вступает в контакт с вкусовыми рецепторами и органами обоняния и облегчает высвобождение летучих соединений.

Сейчас уже почти не осталось овощей, которые я не превращал в гладкий кремовый суп, и совсем сложно перечислить те, которые мне не понравились в виде супа,* но мой опыт научил меня кое-чему: способ приготовления того первого супа из лисичек можно использовать не только для него. Так можно готовить любой овощной крем-суп. Просто нужно разбить процесс приготовления на отдельные шаги и понять, как их сделать универсальными.

Скажем, к примеру, что я никогда не делал нежный морковный суп с имбирем и хариссой, но мне очень нравится идея. Вот как я это сделаю.

Шаг 1: Подготовка основных ингредиентов

Простейшие супы можно сделать, просто добавив в жидкость основные ингредиенты в сыром виде, после чего проварить их на медленном огне. Всё, что нужно сделать при приготовлении такого вида супа, – подготовить основной ингредиент: очистить его (при необходимости) и нарезать на довольно мелкие кусочки. Чем они мельче, тем быстрее сварится суп.

Иногда хочется усилить вкус основного ингредиента, тогда можно предварительно подержать его в духовке или обжарить. Это особенно эффективный метод для сладких плотных овощей, таких как батат и тыква, или для разных видов капусты: цветной или брокколи, они все становятся более сладкими после обжаривания. Чтобы запечь, нарежьте их на большие куски, перемешайте с оливковым маслом, посолите и поперчите, выложите на противень, выстеленный фольгой или бумагой для выпечки, и запекайте в духовке при 190 °C до мягкости и подрумянивания.

Тут срабатывают сразу две штуки. Во-первых, из-за процесса карамелизации сахара распадаются на более мелкие и сладкие. Во-вторых, реакции ферментации, благодаря которым образуются простые сахара, ускоряются при нагревании.

* Погодите-ка, что-то тут хромает логика. Ну ладно, вы поняли, что я имею в виду.

Шаг 2: Выбор ароматических добавок

Луковые: репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, чеснок и тому подобное – Лучший актер второго плана в кастрюле супа. Они там не для того, чтобы стать центром внимания, но без них ваш суп будет скучным. Почти каждый суп, который я готовлю, начинается с репчатого лука или лука-порея, вместе с чесноком или луком-шалотом (а иногда я кладу все четыре вида!) пассерованных в оливковом или сливочном масле.

Другие твердые овощи, например кубики моркови, болгарского перца, сельдерея, тонкие ломтики фенхеля или имбиря иногда отлично срабатывают, но, как правило, больше влияют на вкус готового блюда, поэтому вы должны быть уверены, что хотите положить их в суп. Добавьте к морковке только лук, и на вкус это будет просто морковный суп. Добавьте фенхель и имбирь, и суп на вкус будет морковно-фенхелевый или морковно-имбирный.

Шаг 3: Пассерование в жире или обжаривание ароматических ингредиентов

Следующий большой вопрос: тушить или жарить?

- **Пассерование в жире** – процесс медленного приготовления нарубленных овощей в жире. Делать это нужно на умеренном огне, цель – частично избавиться от лишней влаги, которая содержится внутри овощей, и разрушить их клеточную структуру, так овощи дадут больше вкуса. Что касается луковых, происходит еще один процесс: лук дает аромат, когда некоторые исходные молекулы, которые существуют в отдельных отсеках его клеток, вырываются и соединяются друг с другом. Пассерование лука разрушает клеточные стенки и запускает этот процесс. То же самое происходит и с чесноком, шалотом и пореем.
- **Обжаривание** начинается так же, как пассерование, но на более сильном огне. После того как лишняя жидкость из овощей испаряется, овощи подрумяниваются и карамелизуются, создавая сладковатые нотки, более насыщенный и сложный вкус. Можно было бы подумать, что чем больше вкуса – тем лучше, и поэтому всегда стоит обжаривать овощи, но чаще всего обжаривание заглушает всё остальное, делает супы слишком сладкими или подавляет более тонкий вкус основного ингредиента.

Шаг 4: Добавление ароматических ингредиентов второго уровня, таких как специи и пасты

После того как овощи пассерованы или обжарены, следующая фаза – вторичные ароматические ингредиенты, и это необязательный этап, который часто опускают. Если вам нравятся супы с чистым, простым вкусом, пропустите этот шаг. Если нравится играть со вкусом и специями, вам он, наоборот, придется по душе.

Такие штуки, как молотые специи (скажем, порошок карри, молотый кумин или порошок чили) и жидковатые пасты (например, томатная паста, харисса или нарезанные чипотле в соусе адобо), раскрываются при кратковременном прогревании или обжаривании в горячем масле. Некоторые их составляющие превращаются в более сложные, более ароматические вещества, а еще выделяются жирорастворимые ароматизаторы, которые равномернее распределяются в супе.

Поскольку площадь поверхности у молотых специй настолько больше их объема, а большинство паст и так готовые, процесс их обжаривания занимает всего ничего: специи должны только дать аромат.

Шаг 5: Добавление жидкости

Ваш выбор жидкости может оказать большое влияние на готовое блюдо.

- **Куриный бульон** – удобный запасной вариант и всегда удачный выбор. У него нейтральный, слабо выраженный вкус, который добавляет насыщенность и мясной привкус, не подавляя другие вкусы. Также и с овощным бульоном вкус супа будет немного сложнее и интереснее, но, покупатель, остерегайся: в отличие от магазинных куриных бульонов, большинство магазинных овощных – отвратительные. Лучше сделать свой собственный.
- **Овощной сок** – то, что нужно, если вам важнее интенсивность овощного вкуса, а не сбалансированность. Морковь, приготовленная и пюрированная в морковном соке, будет невероятно морковного вкуса. Сейчас в магазинах большой выбор овощных соков, или можно самим выжать сок с помощью домашней соковыжималки. Комбинирование основного ингредиента с другим овощным соком (как в моем рецепте Суп с тыквой в духовке) даст отличный результат.
- **Молочные продукты,** такие как молоко или пахта, – хороший способ добиться более насыщенного, сливочного блюда, хотя у молочного жира есть тенденция притуплять яркий вкус. Это вовсе не плохо, например, молочные продукты отлично контрастируют с интенсивным вкусом брокколи в сливочном супе из брокколи, или помидорами в сливочном томатном супе.
- **Вода** – совершенно нормальный выбор, если другие варианты недоступны.

Какую бы жидкость вы ни выбрали, не используйте ее слишком много. Налейте ее так, чтобы она покрывала ингредиенты примерно на 2,5 см. Вы всегда можете разбавить густой суп после пюрирования, но уменьшить объем слишком жидкого крем-супа – гораздо труднее (он может легко пригореть).

После добавления жидкости и основного ингредиента доведите суп до слабого кипения и варите его, пока овощи не будут готовы: они должны быть достаточно мягкими, чтобы их можно было проткнуть ножом без сопротивления. С такими продуктами, как морковь, пастернак и другие корнеплоды, у вас есть небольшой запас времени. Переварить их – не конец света. Но если суп с яркими зелеными овощами – с брокколи, спаржей, горошком, стручковой фасолью или листовой зеленью, – стоит прекратить его готовить до того, как овощи станут темно-зеленого оттенка, если вам вообще важна яркость супа, конечно.

Шаг 6: Пюрирование и эмульсия

Вот забавная часть: пюрирование. Гладкость готового супа зависит от используемого инструмента.

- **Блендер** дает самый однородный результат, благодаря его высокой скорости и водовороту. При смешивании горячих жидкостей всегда накрывайте крышку кухонным полотенцем и придерживайте ее рукой, запускайте блендер на низкой скорости и медленно ее увеличивайте. Если вы, конечно, не испытываете удовольствия от горячего супа на вашей одежде и лице.
- **Погружной блендер** может дать приличный результат: все зависит от его мощности. Это, бесспорно, самый удобный способ сделать крем-суп, и это неплохой выбор, если вам нравятся супы в деревенском стиле с неоднородной текстурой.
- **Кухонный комбайн** используйте в последнюю очередь. Из-за своего широкого основания и довольно низкой скорости вращения кухонный комбайн скорее измельчает, чем пюрирует.

Каким бы методом вы ни воспользовались, мне нравится эмульгировать суп, добавляя в него на этом этапе небольшое количество жира – сливочного или оливкового масла. Так у супа получается более плотная текстура.

В некоторых рецептах (в том числе и во многих моих) указано, что вливать жир или добавлять сливочное масло кусочками нужно постепенно, и блендер должен работать в это время, – это верный способ правильного эмульгирования, но вот секрет: если у вас не худший в мире блендер (а ведь у кого-то он есть!), специальной нужды медленно вводить жир нет. Водоворот блендера достаточно мощный, чтобы эмульгировать жир, даже если вы выльете весь сразу.

Если вы гонитесь за абсолютной однородностью, закончите приготовление своего супа-пюре, процедите его через «Шинуа» или мелкое сито, прижимая его дном половника. Готовый суп получится более вылощенным, чем Джон Траволта, прогуливающийся с двойным куском пиццы[1].

Шаг 7: Кислота и соль

В любом рецепте добавление соли – заключительное действие перед сервировкой и подачей. Можно солить по ходу дела, но вы никогда не будете уверены, достаточно ли соли в супе, пока не попробуете его в готовом виде. Сейчас самое время сделать это.

Не менее важно с помощью кислоты подчеркнуть вкус. Поскольку вкус кислых ингредиентов быстро притупляется во время приготовления, лучше всего добавить свежую кислоту в конце, как раз перед подачей. Для большинства овощных блюд лимонный сок или сок лайма – отличный вариант, так как их аромат дополняет овощной вкус. Есть и другие опции: яблочный уксус, винный уксус или мой любимый – хересный уксус. Последний особенно хорош с супами, в которых много оливкового масла extra virgin.

[1] Автор имеет в виду вступительную сцену фильма «Лихорадка субботнего вечера» 1977 г. *Прим. ред.*

Шаг 8: Украшение и подача

На этом этапе ваш суп вообще уже готов, но немного его украсить никогда не повредит. Вот несколько вариантов:

- Ароматные масла, например масло грецкого ореха, фисташковое, тыквенное или аргановое.
- Порубленные свежие травы или нежные виды семейства Луковые, Зонтичные, Астровые – петрушка, тархун, лук-резанец или нарезанный по диагонали зеленый лук.
- Обжаренные грибы и овощи, например лук-порей или чеснок.
- Орехи, такие как миндаль, фундук или кедровые, поджаренные в оливковом или сливочном масле.
- Простые смеси типа гремолаты – нарезанной петрушки с лимонной цедрой и тертым чесноком.
- Тонко нарезанный чили.
- Немного масла нуазет.
- Молочные продукты: сметана, крем-фреш или жирные сливки; без всего или приправленные специями или пастами. Небольшое количество той же пряности, которую вы использовали ранее в шаге 4 – хороший способ усилить вкус.

Последний шаг для меня – возможность обогатить вкус и/или текстуру прямо в тарелке.

Шаг 9: Помыть и повторить

Когда вы освоите эти восемь основных шагов, то сможете создавать разные кремовые супы, комбинируя любые вкусы. Я не обещаю, что каждая комбинация овощей и ароматных ингредиентов сработает, но возьмите за основу это руководство, и вы на пути к созданию супа вашей мечты. Мы ведь все мечтаем о супе, правда?

БЛЕНДЕР

Вот случай, который произошел со мной буквально на прошлой неделе: я готовил томатный суп для жены (которая всегда хочет его еще и еще), вылил всю горячую томатную смесь в блендер и потянулся к кнопке «Вкл». И тут тихий голос в глубине моего разума сказал мне: *«Всё это происходило раньше, и всё это произойдет снова*[1]*. Подумай: сделал бы это идиот? Если да, то не делай этого»*[2]. Конечно, я проигнорировал этот голос и нажал на кнопку. Взрыв! Крышка блендера слетает, моя собака от страха запрыгивает за диван, а горячее томатное месиво разлетается по квартире с яростной силой 7-балльного извержения*. Это случилось, потому что я не всегда учусь на своих ошибках, а еще из-за термодинамических законов парообразования.

Смотрите, есть ряд факторов, связанных с преобразованием горячей воды в пар. Давление – один из главных факторов. Как мы все знаем, пар занимает гораздо больше пространства, чем вода. Поэтому, если оказать достаточное давление на воду, пар не сможет выходить. Когда большая партия томатного супа сидит в блендере, на весь суп со всех сторон, кроме поверхности, оказывается значительное давление. Пар выходит только сверху, пока жидкость на глубине терпеливо ждет своей очереди. Но включая блендер, вы создаете потоки турбулентности. Образуется водоворот, площадь поверхности жидкости внезапно значительно увеличивается, и пар начинает быстро и бурно вырабатываться. Кроме того, дополнительный пар еще и нагревает воздух над жидкостью, заставляя его расширяться. Из-за этого быстрого расширения крышка блендера соскакивает, а горячие помидоры – взлетают. БУМ!

Итак, как это предотвратить? Есть два способа. Первый – убедиться, что в блендере есть достаточно места для выхода пара. Горячему пару нужен выпускной клапан. Проще всего вынуть затычку из центра крышки блендера и накрыть отверстие полотенцем. Это позволяет расширяющемуся газу выходить, но не дает расплескиваться жидкости. Второй способ предотвратить взрыв, еще проще – в начале смешивать *очень аккуратно*. Включите блендер на самую низкую скорость и медленно увеличивайте ее до максимума. Расширение будет происходить медленнее, у газа будет полно времени для испарения, а кухня с собакой останутся целыми и невредимыми.

ПРОЦЕЖИВАНИЕ

Если «бархатисто-гладкие» и «без комочков» – термины, с помощью которых вы хотели бы описывать ваши супы и соусы, используйте мелкое сито. Но случалось ли вам вылить целую партию супа в сито, установленное над кастрюлей или миской, а потом ждать, пока суп весь прольется? Скорее всего, вы ждали очень-очень долго. Когда суп процеживается, отверстия сита забиваются.

---

[1] Цитата из фильма «Звездный крейсер „Галактика“: Лезвие», 2007 г. , которая в свою очередь отсылает к фильму «Питер Пэн» 1953 г. *Прим. ред.*

[2] Цитата из сериала «Офис». *Прим. ред.*

* Извержение с разрушительными долгосрочными последствиями для окружающей местности и сильными кратковременными последствиями для всего мира. Моя квартира была в плачевном состоянии, а мой мир сильно пострадал.

Эту проблему можно решить двумя способами. Первый – постукивание. Одной рукой держите заполненное супом сито над емкостью, другой рукой постукивайте с помощью длинного тяжелого инструмента по краю сита (я использую тяжелую лопатку или мусат). С каждым постукиванием суп должен вытекать из сита. Для очень густых супов или супов с вкраплениями я использую второй метод: продавливание ложкой. Одной рукой держите заполненное супом сито над емкостью, второй рукой размешивайте суп большой металлической сервировочной ложкой, или половником, или силиконовой лопаткой, проводя краем прибора по ситу. Это поможет избавиться от семян, комочков и других частиц, вызывающих засор, и ваш суп будет течь без помех.

БЫСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С СЫРНЫМИ СЭНДВИЧАМИ НА ГРИЛЕ

Томатный суп с сырными тостами – что может быть традиционнее в дождливый день?



Он быстрый, он легкий, он насыщает, и он возвращает вас в детство (если вы вообще выходили из этого состояния).

Конечно, есть классический томатный-суп-в-консервной-банке *Campbell's*, похожий на щенка, который не перестает лизать ваше лицо, приторно милый и приятный до определенной степени, но иногда хочется взрослой версии. К счастью, усилий потребуется не больше, чем для супа из банки. В этой версии – целые консервированные помидоры, пюрированные со смесью пассерованного лука с орегано и хлопьями красного перца чили, которые придают супу идеальные вкус и остроту и вообще делают его очень сбалансированным. Как и в случае с чили кон карне, если влить в суп чуточку ликера прямо перед подачей, аромат распространится и попадет куда следует – прямо в нос, хотя и без ликера суп будет отличный. Сбрызнуть хорошим оливковым маслом и посыпать свежими травами – и этот классический суп детства превращается в настоящий элегантный ланч.



Простой поджаренный сырный сэндвич – это здорово, но…



…посыпьте его сверху тертым пармезаном…



…и вы получите самый сырный сэндвич на свете

Не забудьте надеть галстук и пиджак перед употреблением.

А сэндвичи что? Все знают, как их делать, не так ли? Секрет в большом количестве сливочного масла и медленном приготовлении на маленьком огне. Будете спешить, и ваш тост сгорит задолго до того, как у сыра появится возможность хотя бы немного расплавиться. Именно так я годами готовил сэндвичи с сыром на гриле, пока мой друг Адам Кубан не показал мне способ получше. Он делает так: поджаривает два ломтика хлеба на сливочном масле, затем кладет сыр на *поджаренную сторону* одного ломтика, а дальше накрывает вторым ломтиком. Горячий поджаренный хлеб не только добавляет сливочность и особенную поджаристость внутренней части сэндвича, он также приближает сыр к прекрасной тягучести.

Какой брать сыр – ваше дело, но я признаюсь, что, как и для чизбургеров, так и здесь, я предпочитаю американский сыр, с его невероятной способностью плавиться. Хороший компромисс – класть один ломтик американского сыра для тягучести и еще один ломтик сыра с более интересным, резковатым вкусом – чеддера или швейцарского (если хочется шикануть – грюйера).

И наконец, если вы хотите сделать суперсырный сэндвич – мне нравится посыпать его сверху тертым на микроплане пармиджано реджано. Поджаренный на сковороде сэндвич получается хрустящим, как настоящий итальянский *frico*, с дополнительным хрустящим сырным слоем.

ТОМАТНЫЙ СУП ЗА 15 МИНУТ ИЗ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для этого супа я использую качественные консервированные помидоры, такие как *Muir Glen*.**

НА 4 ПОРЦИИ

40 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 большая луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1½ чашки)
щепотка хлопьев красного перца
½ ч. л. сушеного орегано
1 ст. л. универсальной муки
2 банки (по 800 мл) консервированных целых помидоров (см. Примечание выше) с соком
½ чашки цельного молока или жирных сливок
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. виски, водки или бренди (по желанию)
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. свежих трав, мелко нарубленных, петрушка, базилик или лук-резанец (по желанию)
сэндвичи с сыром на гриле (рецепт см. ниже)

1. Растопите масло в кастрюле среднего размера на среднем огне. Положите лук и пассеруйте примерно 6–8 минут, часто помешивая, он должен стать мягким, но не подрумяниться. Добавьте хлопья перца и орегано и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Всыпьте муку и готовьте, помешивая, еще 30 секунд. Вылейте помидоры вместе с их соком и перемешайте, соскабливая муку со дна кастрюли. Влейте молоко или сливки и готовьте, периодически помешивая и разминая помидоры ложкой, пока смесь не закипит. Уменьшите огонь до слабого кипения и варите еще 3 минуты.
2. Снимите суп с огня и пюрируйте погружным блендером. Или перелейте в стационарный блендер (порциями, если необходимо) и пюрируйте, начиная с низкой скорости и постепенно увеличивая ее до максимума, затем перелейте суп обратно в кастрюлю. Посолите и поперчите по вкусу. Вмешайте виски, если используете, и доведите до слабого кипения. Немедленно подавайте вместе с сэндвичами, щедро сбрызнув каждую порцию оливковым маслом, посыпав травами, и, если хотите, немного поперчите.

Очень сырные сэндвичи на гриле

Обычно я использую два вида сыра: американский и чеддер, обходя стороной сыры категории B. К каждой порции супа подавайте одну половинку сэндвича или сделайте в два раза больше сэндвичей, используя две сковороды. (Если у вас только одна сковородка, пожарьте вторую партию следом за первой, а ее держите в теплой духовке на противне).

ПРИМЕЧАНИЕ. **Сыры категории A – те, которые хорошо плавятся, например американский, чеддер, монтерей джек, фонтина, молодой швейцарский сыр, грюйер, мюнстер, молодой**

проволоне и молодая гауда и прочие. У сыров категории В очень интенсивный вкус, их трут на терке: пармиджано реджано, азиаго, пекорино, выдержанный манчего и выдержанная гауда.

НА 2 СЭНДВИЧА

25 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
4 ломтика хлеба для сэндвичей из качественной белой, цельнозерновой или ржаной муки
110 г сыра категории А (см. Примечание выше), нарезанного ломтиками
кошерная соль
15 г сыра категории В, натертого (по желанию, см. Примечание выше)
коричневая горчица

1. Растопите ½ столовой ложки сливочного масла в 30-сантиметровой антипригарной сковороде из нержавеющей стали или чугунной сковороде на среднем огне. Положите 2 ломтика хлеба и руками перемещайте их по дну сковороды: они должны впитать всё масло. Жарьте, время от времени перемещая хлеб, пока он не подрумянится, примерно 1 минуту. Переложите на разделочную доску поджаренной стороной вверх и сразу же положите сверху нарезанный сыр (категории А). Растопите еще ½ столовой ложки масла в сковородке и поджарьте так же оставшиеся 2 ломтика хлеба, затем сразу же сформируйте сэндвичи: положите новые ломтики подрумяненной стороной на сыр и придавите.
2. Растопите еще ½ столовой ложки масла в сковородке и посыпьте щепоткой соли. Уменьшите огонь до слабого и положите сэндвичи в сковородку. Руками перемещайте по дну, пока они не впитают всё масло. Готовьте сэндвичи примерно 4 минуты, перемещая их руками, иногда аккуратно надавливая на них широкой жесткой лопаткой, пока снизу они не станут глубокого, золотисто-коричневого оттенка. Лопаткой переложите бутерброды на разделочную доску. Растопите оставшиеся ½ столовой ложки масла в сковородке, немного посолите и повторите процедуру поджаривания со второй стороны, пока сэндвичи не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон и сыр как следует не расплавится – на это уйдет примерно 4 минуты. Переложите сэндвичи на доску.
3. При желании равномерно распределите тертый сыр на большой тарелке. Прижмите сэндвичи к тертому сыру, переверните и надавите еще раз, оба сэндвича должны быть равномерно покрыты сыром с обеих сторон. Верните их на сковородку и жарьте примерно одну минуту, пока тертый сыр не растопится и не образует золотисто-коричневую корочку. Осторожно переверните сэндвичи и обжарьте их со второй стороны. Переложите на доску.
4. Разрежьте бутерброды по диагонали пополам и немедленно подавайте с горчицей и томатным супом.



КУКУРУЗНЫЙ ЧАУДЕР

Рецепт кукурузного чаудера моей мамы содержал банку сливочной кукурузы, такое же количество смеси из молока и нежирных сливок (в равной пропорции) и чайную ложку куриного бульона. Я обожал его, когда был маленьким (и он по-прежнему остается краеугольным камнем кулинарного репертуара моей младшей сестры), но поскольку я всё-таки жил в Новой Англии, для меня чаудер – полусвященная еда, и с ней связано несколько незыблемых правил: в каждом чаудере должно быть что-то молочное (и не надо мне тут этих манхэттенских глупостей с ракушками), часто в нем присутствует картофель, а иногда – свинина, это всё традиционные и недорогие продукты Новой Англии. *Раньше* я клал в свой кукурузный чаудер бекон, самый доступный вид засоленной свинины в супермаркете, но мне никогда не нравился копченый привкус, заглушающий всё остальное, так что я переключился на некопченую, засоленную свинину, которая добавляет характерный свиной вкус, но не подавляет сладость кукурузы. А иногда, будучи особенно отважным (или просто потому, что моя морозилка опустела), я могу приготовить чаудер вовсе без свинины.

Во многих рецептах чаудера советуют пассеровать лук в сливочном масле, потом добавлять кукурузные зерна, картошку и молочные продукты и давать им вместе провариться. Во время варки из картофеля выходит немного крахмала, который сгущает бульон. Ну и пусть выходит. Меня больше беспокоит, что в мусорное ведро отправляются обрезанные кукурузные початки.

Есть тут кто-нибудь еще, кто проходится по кукурузным початкам несколько раз, чтобы высосать абсолютно всё сладкое молоко, оставшееся там после того, как зерна были съедены? Ведь это подобно хрустящему жиру вокруг ребрышек – самая вкусная часть. Кому может прийти в голову это выкидывать? Вместо этого я использую метод дойки кукурузы: тупой стороной ножа соскребаю с початков молочную жидкость. Полученное молоко вместе с кукурузными початками можно добавить в базовый бульон (наряду с парой ароматических специй, например кориандром и семенами фенхеля) и настоять его: так кукурузность супа значительно усилится.

Настаивание не займет много времени – всего 10 минут, ровно столько и нужно, чтобы пассеровать лук и кукурузные зерна. Бульон готов, и осталось всего ничего: подержите смесь бульон – лук – сливочное масло – картофель при слабом кипении, пока картофель не станет мягким, влейте немного молока (я предпочитаю его сливкам, так как жирность сливок притупляет сладость кукурузы), а затем немного пюрируйте – текстура супа не должна быть однородной, просто сделайте его погуще, к тому же это поможет масляному жиру эмульгироваться.

Самое замечательное в этой технике – она полностью адаптируема. Иногда мне хочется сделать бархатистый и сладкий велуте из кукурузы, я беру за основу мой метод для чаудера, но не кладу картофель и сливки, а затем пюрирую всё до полной гладкости. Если вы любите бекон в чаудере, конечно, положите и его тоже – ничто не должно вас останавливать, разве что уровень вашего холестерина или ваш любимый человек.

К счастью, у меня есть жена, которую можно закармливать и подкупать кукурузным супом, когда мне уж очень нужно добиться своего. Могу я предложить и вам попробовать то же самое?

Как покупать кукурузу

Хотите узнать секрет прекрасного чаудера или вкусной вареной кукурузы? Хорошая кукуруза. И всё. Главное, суметь ее достать. Остальное проще пареной репы.

Моя первая по-настоящему вкусная кукуруза – одно из моих ранних воспоминаний о еде, момент, благодаря которому я осознал, что еда – гораздо больше, чем просто кормежка. Школьная поездка во втором классе на ферму в северную часть штата Нью-Йорк: мы едем в тракторе мимо поля, фермер отрывает початок кукурузы, очищает его и передает мне попробовать. Я помню, подумал: «Всемогущий Скелетор! Я бы обменял Боевые Доспехи Хи-Мена на это!», сегодня я перевел бы это так: «Охренеть, это фантастика!» (я стал значительно менее красноречив). Невероятно сладкий, яркий, насыщенный вкус, идеал кукурузы в моем сознании: с ней с тех пор пытались сравниться все попробованные мной кукурузы – и мало каким это удавалось.

В результате удачной мутации несколько сотен лет назад концентрация сахара в зернах сахарной кукурузы стала значительно выше, чем у обычных старых кормовых видов кукурузы. Но вот проблема: как только початок оторван от стебля, сахар начинает преобразовываться в крахмал. Если после сбора оставить початки кукурузы при комнатной температуре, то за один день они потеряют до 50% своего сахара, а если кукуруза лежит под палящим солнцем на фермерском рынке, то даже больше – до 90%.

Мораль истории. Покупайте как можно более свежую кукурузу (у фермера, если можете!), по приходу домой сразу же положите ее в холодильник и в тот же день приготовьте.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ
Как подготовить кукурузу

Выбирая кукурузу, ищите плотно закрытые початки с ярко-зелеными листьями без признаков увядания.

Сожмите початок ближе к кончику, чтобы убедиться, что зерна внутри полные и сочные. Хороший початок кукурузы тяжелый и не проминается.

Избегайте початков, которые были предварительно очищены или упакованы в пластик. Любая дополнительная обработка или упаковка означает, что времени после сбора прошло еще больше.

Лучший способ хранить кукурузу – не хранить ее вовсе: не покупайте кукурузу раньше того дня, когда собираетесь ее есть. Если вам очень нужно оставить ее до завтра, положите неочищенные початки в нижний контейнер холодильника, но не храните их дольше одного дня, иначе у вас будет крахмалистая, безвкусная кукуруза. Вместо этого для длительного хранения срежьте зерна, а затем бланшируйте их в кипящей воде 1 минуту, после чего переложите в ледяную воду для охлаждения. Распределите бланшированные зерна на противне с бортиками и поместите его в морозилку, зерна должны полностью заморозиться. Потом переложите их в пакет для заморозки с застежкой-молнией и храните в морозилке до 3 месяцев.

Для снятия зерен с початков сначала початки очистите от листьев и нитей и выбросьте их. Одной рукой возьмите початок, поставьте его вертикально на дно большой миски толстым концом вниз. Ножом срежьте зерна сверху вниз (начните с кончика), стараясь проводить нож как можно ближе к початку. Все зерна должны попадать в миску. Повторяйте с оставшимися зернами, вращая початок по кругу. Сохраните початки, если вы хотите добыть из них молоко и приготовить основу для супа (см. «Лучший кукурузный чаудер», стр. 212).

ЛУЧШИЙ КУКУРУЗНЫЙ ЧАУДЕР

ПРИМЕЧАНИЕ. **Купите самую свежую кукурузу, какую только сможете найти, и приготовьте ее в тот же день.**

НА 6 ПОРЦИЙ

6 початков кукурузы, очищенных от листьев и нитей
6 чашек домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 лавровый лист
1 ч. л. семян фенхеля
1 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. черного перца горошком
110 г соленой свинины или бекона, нарезанного на кубики по 1 см (по желанию)
40 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1 чашка)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 или 2 картофелины (для запекания), очищенные и нарезанные на кубики по 1 см (примерно 1½ чашки)
кошерная соль
2 чашки цельного молока или смеси из молока и нежирных сливок (50/50)
свежемолотый черный перец
сахар (при необходимости)
3 стебля зеленого лука, мелко нарезанных

1. Острым ножом срежьте зерна с початков. Сохраните початки. Тупой стороной ножа соскребите с них в большую кастрюлю «кукурузное молоко». Туда же положите разрубленные пополам початки. Добавьте бульон, лавровый лист, семена фенхеля, семена кориандра, черный перец и перемешайте. На сильном огне доведите до кипения, затем уменьшите огонь так, чтобы суп совсем не кипел, и оставьте на 10 минут. Процедите бульон через мелкое сито в миску; выбросьте початки и специи.
2. Пока бульон настаивается, если готовите чаудер со свининой, то положите ее вместе со сливочным маслом в 3-литровую кастрюлю, сделайте средний огонь. Когда масло растопится, положите лук, чеснок и зерна кукурузы и жарьте, часто помешивая, пока из свинины не вытопится жир, а лук не станет мягким – примерно 7 минут. Убавьте огонь, если масло начнет становиться коричневым.
3. Добавьте кукурузный бульон, картофель и 1 чайную ложку соли, доведите до слабого кипения и оставьте так еще минут на 10, периодически помешивая, пока картошка не станет мягкой. Влейте молоко и перемешайте. Чаудер не будет однородным, растопленное масло всплывет на поверхность. Погружным блендером пюрируйте суп до желаемой консистенции. Или перелейте половину супа в обычный блендер и взбейте до однородности, начиная с низкой скорости и постепенно ее увеличивая – примерно 1 минуту, затем перелейте обратно в оставшийся суп и хорошо перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу и посыпьте сахаром (если кукуруза очень свежая, то сахар не нужен). Сразу же подавайте, посыпав нарезанным зеленым луком.

КРЕМОВЫЙ СУП С БРОККОЛИ И ПАРМЕЗАНОМ

В этом супе очень важна сгущающая и эмульгирующая сила ру – смеси из жареной муки и сливочного масла, благодаря ей получается кремообразная консистенция, и нет необходимости добавлять жирные сливки, которые могут притупить вкус. Слишком долго овощи темно-болотного цвета преследовала дурная слава, но я пытаюсь вернуть популярность до конца проваренной брокколи (и зеленой фасоли). Конечно, про хрустящие ярко-зеленые стебли можно сказать много чего хорошего, но брокколи альденте не может сравниться со вкусом полностью проваренной брокколи. Капельку горькая, со слабым привкусом серы (в хорошем смысле), с насыщенным, травянистым глубоким вкусом – этого можно достичь, только проварив стебли до абсолютно мягкого состояния.

Единственный недостаток: ждать, пока брокколи станет мягкой, – очень утомительно, потому что очень долго: час или больше. Но есть старый трюк, которым пользуются англичане для приготовления гарнира к своим традиционным фиш энд чипс: для пюре из горошка они добавляют немного пищевой соды в воду. Она повышает уровень pH в жидкости, в результате чего пектин, удерживающий клетки брокколи вместе, размягчается. Достаточно щепотки, чтобы сократить время приготовления на две трети.



Для насыщенности я закидываю в суп горсть анчоусов (в вегетарианскую версию их можно не класть), а также много натертого пармезана: его ореховые нотки отлично сочетаются с глубоким вкусом брокколи. Горстка быстро обжаренных в сливочном масле крутонов добавляет текстуру и аромат.

НА 6 ПОРЦИЙ

60 г (5 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1 чашка)
4 средних стебля сельдерея, мелко нарезанных кубиками (примерно 1 чашка)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
4 филе анчоуса, мелко нарубленных (по желанию)
3 ст. л. универсальной муки
2 чашки молока
2 чашки домашнего куриного бульона, или консервированного с низким содержанием натрия, или овощного (может понадобиться больше)
¼ ч. л. пищевой соды
12 чашек брокколи, соцветия, ветви и стебли, нарезанные на куски примерно по 1 см (примерно 1 большой кочан)
80 г сыра пармиджано реджано, натертого
2 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
4 ломтика хлеба для сэндвичей из цельнозерновой муки, без корочек, нарезанных на кубики по 0,5 см

1. Растопите 3 столовые ложки масла в большом казане или суповой кастрюле на среднем огне. Положите лук, сельдерей и чеснок и жарьте, помешивая, примерно 5 минут, до мягкости, при этом овощи не должны подрумяниться (уменьшите огонь, если масло начнет становиться коричневым). Вмешайте анчоусы, если используете, и жарьте до появления аромата, примерно 30 секунд.
2. Всыпьте муку и готовьте, постоянно помешивая, пока вся мука не абсорбируется, примерно 30 секунд. Продолжая постоянно помешивать, медленно влейте молоко, а затем бульон. Вмешайте пищевую соду и брокколи и доведите до кипения, затем уменьшите огонь, чтобы поддерживать слабое кипение, накройте крышкой и варите, периодически помешивая, примерно 20 минут: кусочки брокколи должны стать совершенно мягкими и потемнеть до оливкового цвета.
3. Партиями перелейте смесь в блендер, добавьте пармезан и взбивайте примерно 1 минуту: сначала включите самую маленькую скорость и постепенно увеличивайте до высокой, смесь должна стать полностью однородной. Если хотите, влейте немного дополнительного бульона или воды, чтобы развести суп до желаемой консистенции (мне он нравится густым). Протрите через сито в чистую кастрюлю. (Или же пюрируйте суп погружным блендером прямо в кастрюле, в которой он варился.) Влейте лимонный сок, посолите и поперчите по вкусу. Держите в тепле.
4. Растопите оставшиеся 2 столовые ложки масла в большой антипригарной сковороде на среднем огне. Когда масло перестанет пениться, добавьте кубики хлеба и жарьте, часто встряхивая сковороду, пока они не подрумянятся со всех сторон, примерно 6 минут. Посолите и поперчите по вкусу.
5. Подавайте суп с крутонами.

ДОБАВЛЕНИЕ КРАХМАЛА

Вы когда-нибудь добавляли муку или кукурузный крахмал прямо в горячий суп, в попытке загустить его, а он вместо этого слипался в мучительные маленькие шарики, которые было невозможно уничтожить? Причина вот в чем: происходит это из-за специфического взаимодействия крахмала – сложного углевода, содержащегося в разных видах растительных веществ, в том числе в муке, – с водой. Помните, в детстве всем дарили такие маленькие губки в форме динозавриков, которые можно было опустить в воду и смотреть, как они растут? Ровно так же устроены молекулы крахмала. В сухом виде они крошечные и скукоженные. Движутся свободно, не сталкиваясь. Но подвергните их воздействию воды, и они начинают расти, становятся всё больше и больше, пока наконец не начинают тереться друг о друга и соединяться, создавая водостойкий барьер. Вырисовывается картинка?

Когда горстка муки или кукурузного крахмала касается поверхности воды или молока в кастрюле, первыми намокают частицы крахмала на внешней стороне гранул, они быстро расширяются, образуя водонепроницаемую оболочку. Когда вы начинаете перемешивать жидкость, комочки крахмала погружаются в нее, вокруг комочка образуется барьер, не позволяющий внутреннему содержимому намокнуть.

Итак, как решить эту проблему? Есть два способа.

Если это крахмал, который перед добавлением куда бы то ни было не нужно предварительно готовить (например, кукурузный или картофельный), просто первым делом разведите его в небольшом количестве жидкости. Из-за того что жидкости мало, механическое перемешивание ложкой, вилкой или венчиком дает лучший результат. Маленькое количество жидкости легче становится вязким, а вязкость упрощает разгром комков сухого крахмала. Я сначала в равных пропорциях смешиваю до однородности крахмал и жидкость, а потом вливаю туда остаток жидкости или, наоборот, добавляю эту смесь в основную жидкость.

Если это крахмал, который нужно сначала прогреть, чтобы убрать его сырой привкус, – например, мука, – то лучше начинать готовить его в жире. Крахмал в нем не набухает, поэтому, если вначале соединить муку с жиром, например со сливочным или растительным маслом, и смешать их до однородности, то у каждой гранулы крахмала образуется отдельное покрытие, которое предотвратит их набухание и склеивание при первом добавлении жидкости. После ее добавления жир постепенно растопится, гранулы крахмала обнажатся и лучше распределятся в жидкости. Вот как ру загущает суп или соус.

И наконец, помните, что для правильного загущения крахмала жидкость с крахмалом необходимо довести до полного кипения, чтобы достичь оптимального размера набухания. Вы заметите, насколько сильно суп загущается, когда переходит от просто горячего состояния в кипящее.

КАК ПОКУПАТЬ БРОККОЛИ И ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ

Принцип выбора хорошей брокколи и цветной капусты очень схож, и, к счастью, найти неплохие варианты не так уж сложно. Эти крепкие представители семейства Капустных долго хранятся, и при этом они достаточно прочные – на них не образуются вмятины, и они не ломаются во время хранения и транспортировки. У брокколи должны быть плотные темно-зеленые ветви, а соцветия могут быть разного оттенка, от зеленоватого до фиолетового. Цветная капуста должна быть равномерно бледной: желтых и коричневых пятен лучше избегать, но если они небольшие,

их можно просто срезать. Обратите внимание и на листья, они должны быть сочного зеленого цвета и плотно прикрывать основание.

Когда принесете брокколи или цветную капусту домой, нетуго оберните ее пищевой пленкой или положите в овощную сумку и оставьте в ящике холодильника. Она не будет портиться по крайней мере неделю. Как только капуста разобрана на соцветия, лучше начинать готовить ее как можно скорее, чтобы предотвратить избыточную потерю влаги, хотя можно и сохранить соцветия, положив их вместе с влажным бумажным полотенцем в герметичный контейнер или пластиковый пакет с застежкой-молнией – так она будет храниться до 5 дней.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать брокколи и цветную капусту

- **Брокколи:** обрежьте жесткие кончики стеблей и выкиньте. Кончиком ножа срежьте со стеблей большие ветви, потом со всех стеблей срежьте соцветия и нарежьте на куски нужной формы и размера. Срежьте все сучки со стеблей и выбросьте. Очистите стебли, поделите вдоль на четыре части и нарежьте на кусочки длиной по 2,5–5 см, чтобы приготовить вместе с соцветиями.
- **Цветная капуста:** разделите кочан пополам по центру. Кончиком острого ножа вырежьте кочерыжку, срежьте все зеленые листья вокруг основания и выбросьте. Руками разделите цветную капусту на большие соцветия, потом кончиком ножа нарежьте соцветия на куски нужного размера и формы.


1


2


3


4


5


6


7

КРЕМОВЫЙ ГРИБНОЙ СУП



Секрет отличного грибного супа в том, что грибы нужно жарить в масле достаточно долго, чтобы избавиться от лишней влаги и дать им как следует подрумяниться: это усилит их вкус.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Вы можете взять обычные шампиньоны, но для лучшего вкуса используйте разные грибы, например молодые шампиньоны, крупные зрелые шампиньоны (портобелло), шиитаке и/или другие собранные или культивируемые грибы.**

НА 6 ПОРЦИЙ

900 г грибов (см. Примечание выше), очищенных и нарезанных на ломтики толщиной 0,5 см (примерно 3 л)
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 большой лук-порей, белая и бледно-зеленая части, разрезанный пополам и нарезанный полукольцами толщиной по 0,5 см (примерно 1 чашка)
1 средняя луковица, тонко нарезанная (примерно 1 чашка)
2 ч. л. свежих листьев тимьяна
3 ст. л. универсальной муки
1 чашка молока
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия, может понадобиться немного больше
2 лавровых листа
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Отложите 1 чашку грибов. Растопите 3 столовые ложки масла в большом казане или суповой кастрюле на среднем огне. Положите оставшиеся грибы и жарьте, периодически помешивая, пока они не отдадут свою жидкость и не подрумянятся, примерно 10 минут. Добавьте лук-порей, луковицу и половину тимьяна и жарьте, часто помешивая, до мягкости, примерно 5 минут.
2. Всыпьте муку и жарьте, постоянно помешивая, пока вся мука не абсорбируется, примерно 30 секунд. Продолжая постоянно помешивать, медленно влейте молоко, а затем бульон. Добавьте лавровые листья и доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого кипения, накройте крышкой и варите, периодически помешивая, примерно 10 минут: жидкость должна загустеть и слегка увариться. Выньте лавровые листья.
3. Партиями перелейте смесь в блендер, и взбивайте примерно 1 минуту: сначала включите самую маленькую скорость и постепенно увеличивайте до высокой, готовая смесь должна напоминать пюре. Если хотите, влейте немного дополнительного бульона или воды, чтобы развести суп до желаемой консистенции (мне он нравится густым). Протрите через сито в чистую кастрюлю, посолите и поперчите по вкусу. (Или же пюрируйте суп погружным блендером прямо в кастрюле, в которой он варился.) Держите суп в тепле.
4. Растопите оставшуюся столовую ложку масла в большой антипригарной сковороде на среднем огне. Когда масло перестанет пениться, добавьте отложенную 1 чашку грибов и жарьте примерно 8 минут, помешивая и часто подбрасывая их, пока они не станут темно-коричневого цвета. Добавьте оставшийся тимьян, посолите и поперчите по вкусу.
5. В каждую порцию супа добавьте грибы и подавайте.



РАБОТА С ГРИБАМИ

Покупая грибы любого вида, смотрите, чтобы на шляпках не было вмятин и потемнений – признаков того, что грибы начали подгнивать. У пластинчатых грибов (например, портобелло и шиитаке) также проверьте пластинки с обратной стороны шляпки: они начинают портиться раньше остальных частей гриба. Ничего страшного, если нижняя часть ножки гриба потемнела, но она не должна расслаиваться или быть слишком сухой или слишком мягкой. А вот грязь совершенно ни на что не указывает. Грибы растут в грязи, поэтому вы неизбежно столкнетесь с каким-то ее количеством. Очевидно, что с более чистыми грибами легче работать, но небольшая грязь на шляпке или комочки на ножке – не проблема.

Когда принесете грибы домой, храните их в открытом полиэтиленовом пакете или в перфорированном пластиковом контейнере в овощном ящике холодильника. В оптимальных условиях свежие грибы хранятся 3–5 дней.

Можно ли мыть грибы?



Наверняка вам кто-нибудь говорил что-то вроде: «Вообще-то, грибы – живые губки. Не надо их мочить, а то они размокнут, и их невозможно будет правильно приготовить». Те же люди посоветуют вам почистить грибы специальной щеткой для грибов (я вас умоляю!) или, например, влажным бумажным полотенцем. Неудивительно, что люди не любят грибы, если такая возня с их чисткой!

Действительно ли такой уровень страха оправдан? Я проверил эту теорию, приготовив несколько

партий грибов одновременно. Одну я скрупулезно очистил влажным бумажным полотенцем. Другую промыл под краном, потом встряхнул несколько раз дуршлаг. Последнюю я промыл под краном и просушил в сушке для салата. Я взвесил все партии перед приготовлением и обнаружил – как вы думаете, что? – вес вымытых, а затем осушенных в дуршлаге грибов увеличился только на 2%, а вес вымытых и высушенных в сушке увеличился всего на 1%. Это примерно 1½ чайные ложки воды на 500 г грибов, то есть готовить их придется примерно на 15–30 секунд дольше.

Что это значит? Это значит, что во время мытья грибов большая часть воды задерживается только на поверхности. Если тщательно высушить грибы перед приготовлением, вы можете промывать их сколько захотите. Одновременное приготовление промытых и высушенных в сушке грибов и очищенных полотенцем подтвердило это: прожарились они за одинаковое время.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Нарезка грибов ломтиками

Культивируемые и двуспоровые шампиньоны





Белые культивируемые и двуспоровые шампиньоны подготавливают одинаково. Сначала обрежьте низ у ножек – они могут быть жесткими – и выбросьте их. Затем положите каждый гриб плоской стороной на разделочную доску (наружной стороной шляпки вверх) и нарежьте на четвертинки – для запекания или тонкими ломтиками – для тушения.

Шампиньоны портобелло





Портобелло – зрелые двуспоровые грибы. Сначала обрежьте жесткое основание ножек. Затем возьмите шляпку в одну руку (не сжимайте), ложкой вычистите темные пластинки, которые могут изменить цвет готового блюда и сделать его мутным. Теперь грибы готовы: их можно запечь или приготовить на гриле целиком или разрезать пополам и нарезать на тонкие ломтики для обжаривания.

Грибы шиитаке





Ножки грибов шиитаке совершенно резиновые, их лучше выбросить. Срежьте их ножом для овощей (если делать это вручную, могут порваться шляпки). Нарежьте шляпки на тонкие полоски.

ТЫКВЕННЫЙ СУП



Иногда овощи настолько крахмалистые сами по себе, что для сливочного, невероятно гладкого крем-супа не требуется никаких дополнительных загустителей или эмульгаторов. Сладкая сахарная тыква и сквош – идеальные кандидаты.

Вы, конечно, *можете* сделать тыквенный суп по рецепту кремового супа с брокколи на стр. 213: сварить кубики тыквы в бульоне, а потом пюрировать, но будет гораздо вкуснее, если сначала тыкву запечь. Процесс запекания крахмалистых овощей (тыквы или батата) не так прост, как кажется на первый взгляд: овощи становятся не только мягкими.

Во-первых, во время запекания выводится влага, вкус концентрируется. Во-вторых, есть ферменты, изначально присутствующие в разных видах тыквы и в батате, которые помогают превратить крахмалы в сахара, усиливая их сладость. Хотя этот процесс с течением времени произойдет естественным образом, медленное запекание ускоряет эту реакцию.

Наконец, в-третьих, пока тыква запекается, из нее на поверхность выходит жидкость, принося вместе с собой некоторые растворенные сахара. Когда жидкость испаряется, сахара остаются на поверхностях тыквы и начинают карамелизироваться. Благодаря процессу карамелизации образуются не только более сладкие сахара, но и сотни разных ароматических соединений, которые добавляют насыщенность готовому супу.

Я обычно беру смесь разных видов тыквы, нарезаю их, смешиваю с оливковым маслом, а затем запекаю так долго, насколько хватит терпения, потом выскабливаю содержимое и пюрирую его с бульоном и другими ароматическими ингредиентами.

СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

1,8 кг целых тыкв и смесь сортов «сахарная», «кабоча», «деликата» и «акорн» (от 2 до 3 штук, средних или маленьких, или 1 большая)
2 ст. л. оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый перец
25 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, мелко нарезанная (примерно 1 чашка)
¼ ч. л. молотой корицы (по желанию)
¼ ч. л. тертого мускатного ореха (по желанию)
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия, может понадобиться немного больше
2 ст. л. кленового сиропа

1. Установите решетку чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Разделите тыквы пополам (прорезайте через черенок) и большой ложкой вычистите семена, их можно выбросить. Переложите на противень, выстеленный фольгой, кожурой вниз. Натрите со всех сторон оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте примерно 1 час, пока мякоть не станет совсем нежной и будет легко протыкаться острым ножом или тестером для тортов. Выньте из духовки и дайте остыть.
2. Пока тыква остывает, растопите масло в большом казане или суповой кастрюле на среднем огне. Положите лук и жарьте, часто помешивая, пока он не станет мягким, но не подрумянится – примерно 4 минуты. Всыпьте корицу и мускатный орех, если используете, и перемешайте до появления аромата, примерно 30 секунд. Влейте куриный бульон.
3. Большой ложкой аккуратно соберите запеченную мякоть тыквы и переложите в кастрюлю. Налейте воду так, чтобы она едва покрывала тыкву, и доведите до кипения.
4. Партиями переливайте смесь в блендер и взбивайте примерно 1 минуту до полной однородности: сначала включите самую маленькую скорость и постепенно увеличивайте до высокой. Если хотите, влейте немного дополнительного бульона или воды, чтобы развести суп до желаемой консистенции (мне он нравится густым). Протрите через сито в чистую кастрюлю и разогрейте на маленьком огне. Добавьте кленовый сироп, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте.



Два ПУТИ к ФРАНЦУЗСКОМУ ЛУКОВОМУ СУПУ

Что французский луковый суп делает в книге об американской еде, спросите вы? Вот ответ: моя цель – отучить вас от тех маленьких пакетиков с коричневой порошковой смесью и показать вам, что, опираясь на науку, сделать *настоящий* карамелизованный лук, а с ним и французский луковый суп не так сложно и долго, как вы думаете!

Конечно, недостатка в рецептах французского лукового супа нет, и обычно метод приготовления начинается с одного и того же: готовить мелко нарезанный лук на очень-очень маленьком огне, чтобы его сахара медленно и равномерно карамелизировались. После того как лук превратится в темно-коричневую массу с консистенцией, похожей на джем, просто влейте бульон, плесните хереса, добавьте пару ароматических ингредиентов, проварите это всё, немного посолите и поперчите и подавайте с сырными крутонами.

Всё очень просто, и готовый суп намного лучше, чем любая магазинная версия, но готовить его, *каналью*, – большая головная боль. С ним приходится нянчиться все 3–4 часа медленной карамелизации. Передержите его или отойдите на 5 минут, и вы сожжете лук, сделав конечный продукт слишком горьким для употребления.

Как и в случае со спортом и браком, я часто думаю о том, как было бы здорово, если бы существовал метод для достижения таких же (или лучших!) результатов без значительных временных затрат. Сначала плохая новость. После нескольких месяцев (ладно, *лет*) тестирования и более 25 килограммов лука я понял, что на самом деле не существует идеальной замены традиционной карамелизации. Хорошая новость? Вы можете получить 90% результата примерно за 10% времени. Это довольно приличный обменный курс.

Вот основные сведения.



В погоне за сладостью

Сперва нужно разобраться в том, что именно происходит при подрумянивании лука.





Лук превращается из твердого в мягкий, а затем совсем размягчается и становится золотисто-коричневым

- **Пассерование в жире** – первая стадия обжаривания лука или других овощей. По мере того как они медленно нагреваются, влага, которая содержится внутри (лук примерно на 75% состоит из воды, и есть еще более водянистые овощи), начинает испаряться, вырывается

из клеток, тем самым разрывая их. Именно благодаря распаду клеток овощи размягчаются.

- **Ферментативные реакции** происходят, когда содержимое растительных клеток – сложный набор сахаров, белков и ароматических соединений (если говорить о луке, то – меркаптанов, дисульфидов, трисульфидов, тиофенов и других химических веществ с длинными названиями, которые нет надобности запоминать) – выходит наружу и начинает смешиваться друг с другом.
- **Карамелизация** начинается, когда бóльшая часть жидкости испарилась и температура лука начинает подбираться к зоне 110 °C и выше. Во время этой реакции в том числе происходит окисление сахара, который распадается и образует десятки новых соединений, добавляя цвет и глубину вкусу лука.
- Также происходит **подслащение** лука. Большая молекула сахарозы (известная как белый сахар) распадается на более мелкие моносахариды: глюкозу и фруктозу (это из этих двух сахаров сделан кукурузный сироп). Поскольку одна молекула глюкозы и одна молекула фруктозы слаще, чем одна молекула сахарозы, вкус карамелизированных сахаров на самом деле *слаще*, чем сахар, который там был изначально.
- **Реакция Майяра** (или подрумянивание) тоже происходит при этих температурах. Это реакция, ответственная за образование корочки на стейке (или тосте), когда вы его жарите (см. стр. 292). Реакция Майяра гораздо сложнее карамелизации: происходит взаимодействие сахаров, белков и ферментов. Количество продуктов реакции исчисляется в сотнях и до сих пор не полностью идентифицировано.

В идеальном мире, по мере того как лук продолжает готовиться, одновременно происходят три вещи: (1) полное размягчение клеточных структур лука, (2) максимальная карамелизация (т. е. лук должен потемнеть настолько, насколько возможно, прежде чем начнут образовываться горькие продукты реакции) и (3) максимальное подрумянивание – реакция Майяра (с тем же условием, что и при карамелизации).

Если я смогу усовершенствовать эти шаги, то можно будет ускорить весь процесс.

Миссия № 1: усиление эффекта карамелизации

Самый очевидный способ ускорить карамелизацию – добавить больше сырых ингредиентов, а именно – сахар. Сахара́ в луке, как уже упоминалось выше – глюкоза, фруктоза и сахароза (сочетание одной молекулы глюкозы и одной молекулы фруктозы), – ровно те же самые, что и продукты карамелизации гранулированного сахара. Так что для начала я прогрел немножко сахара в сухой сковороде, а когда он достиг глубокого золотисто-коричневого цвета, я добавил лук и перемешал всё, чтобы лук покрылся горячей карамелью. Это сработало чудесно: сократило общее время приготовления на 4–5 минут, результат получился более сладкий, более карамельный, и никакого отрицательного влияния на общий вкус готового продукта.

Миссия № 2: усиление реакции Майяра

Есть несколько вещей, которые влияют на реакцию Майяра, но основные факторы – **температура** и **уровень pH**. На тот момент у меня не было безопасного способа увеличить температуру – так же как и со стейком: если вы готовите лук при слишком высокой температуре, края и внешние части каждого кусочка начинают подгорать, прежде чем внутренние части смогут высвободить свои химические вещества. Низкая температура и медленное приготовление – единственный путь.

С другой стороны, я мог немного контролировать уровень pH. Как правило, чем он выше (т. е. более основной или щелочной), тем быстрее

происходит реакция Майяра. Главное – умеренность. Несмотря на то что большое количество пищевой соды резко увеличило скорость подрумянивания (более чем на 50%!), но больше, чем ¼ чайной ложки на 500 г нарезанного лука, было слишком много – металлический привкус пищевой соды забивал другие вкусы.

Еще я отметил, что после добавления разрыхлителя лук стал намного мягче – а это не так уж плохо для супа. Произошло это, потому что пектин – химический клей, благодаря которому растительные химические элементы держатся вместе, – ослабевает при более высоких уровнях pH. Его быстрый распад означает быстрое высвобождение химических веществ, что в свою очередь означает общее ускорение приготовления.

Миссия № 3: Увеличение тепла

Вернемся к теплу. Как я уже упоминал, если сделать огонь сильным, лук жарится неравномерно. Некоторые кусочки и края почернеют задолго до того, как другие части только начнут подрумяниваться. Кроме того, сахара и белки, пристающие ко дну кастрюли, быстро становятся темно-коричневыми из-за прямого контакта.

Вопрос такой: когда вы готовите при высокой температуре, что нужно сделать, чтобы одновременно обеспечить равномерное приготовление, удалить пристающий ко дну слой лука и отрегулировать температуру по всей кастрюле, чтобы ничего не сгорело? Если вы когда-либо делали быстрый соус в сковороде, то ответ настолько очевиден, что удивительно, почему все так не делают: просто добавьте воды.

Сначала такой подход может показаться контрпродуктивным: вода охлаждает лук и кастрюлю, расходуется ценная энергия на нагрев воды и ее испарение. И потемневшие кусочки на дне, и потемневшие края лука состоят из водорастворимых соединений на основе сахара, которые концентрируются в одной области. Добавление небольшого количества жидкости в кастрюлю через регулярные промежутки времени означает, что эти соединения растворяются и распределяются равномерно по всему луку и сковороде. Равномерное распределение приводит к равномерному приготовлению, а значит, ни кусочка не сгорит, пока всё не приготовится.

Так что же всё это значит для вашего лука? Это означает, что вы можете готовить его на гораздо более сильном огне (подойдет средний и даже возможен самый сильный, но он требует больше внимания), и каждый раз, когда возникает угроза подгорания, просто влейте пару столовых ложек воды, и всё пойдет как по маслу.

Как я уже упоминал, вкус не *настолько же* глубокий и сладкий, как при традиционном медленном приготовлении лука (иногда невозможно изобрести короткий путь к качеству), но это в тысячу раз лучше, чем все супы из банок, упаковок и пакетиков, – а потребуется на него от начала и до подачи к столу меньше 30 минут. По-настоящему быстрый луковый суп!



БЫСТРЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

НА 4 ПОРЦИИ

1 ст. л. сахара
2,3 кг репчатого лука (примерно 5 больших луковиц), нарезанного тонкими полукольцами
25 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
¼ ч. л. разрыхлителя
кошерная соль
¼ чашки сухого хереса
6 чашек домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
2 лавровых листа
6–8 веточек свежего тимьяна
свежемолотый черный перец
1 багет, нарезанный на ломтики толщиной 1 см (ломтики поджарить)
220 г грюйера или швейцарского сыра, натертого

1. Насыпьте сахар в большой казан и готовьте на сильном огне, аккуратно вращая казан по мере плавления сахара, пока сахар не превратится в полностью жидкую, золотисто-коричневую карамель. Добавьте лук и жарьте примерно 30 секунд, помешивая деревянной ложкой и постоянно встряхивая его, он должен равномерно покрыться карамелью. Добавьте масло, разрыхлитель и 2 чайные ложки соли и жарьте, периодически помешивая, пока лук не станет светлого, золотисто-коричневого оттенка, а на дне не начнет образовываться коричневый слой, – примерно 10 минут.
2. Влейте 2 столовые ложки воды и соскребите слой со дна. Потрясите казан, чтобы лук равномерно распределился по дну, и готовьте примерно 5 минут, время от времени встряхивая, пока жидкость не испарится и коричневый слой снова не начнет образовываться. Влейте еще 2 столовые ложки воды и повторите всё снова: дайте слою появиться, после чего соскребите его. Повторите еще два раза. К этому моменту лук должен стать темно-коричневым. Если нет, продолжайте деглазировать и перемешивать до достижения желаемого цвета.
3. Добавьте херес, куриный бульон, лавровый лист и тимьян, доведите до кипения и уменьшите огонь до слабого кипения. Варите на маленьком огне примерно 15 минут, не накрывая крышкой, жидкость должна слегка увариться и насытиться ароматом. Посолите и поперчите по вкусу. Выньте лавровый лист и тимьян.
4. Для подачи разогрейте верхний гриль в духовке. Разлейте суп по четырем жаропрочным мискам. Положите сверху гренки, посыпанные тертым сыром. Когда сыр расплавится, начнет пузыриться и местами станет золотисто-коричневым – можно вынимать из духовки. Подавайте немедленно.



ВСЁ О ЛУКЕ

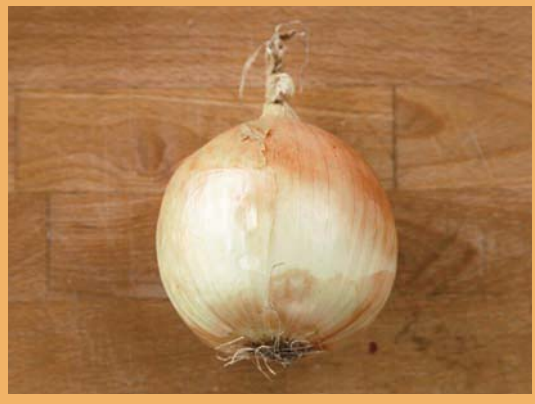
В настроении для чили кон карне? Вам понадобятся три чашки лука, нарезанного на средние кубики. Делаете куриный бульон? Будьте добры, две луковицы, большими кусками. А как насчет лукового супа? Да, сложно поверить, но и для этого тоже нужен лук.

Независимо от способа нарезки каждый повар использует лук в 30–40% своих блюд, если не чаще. Лук – первое, что стоит научиться резать, когда вы берете в руки нож, а для меня так это еще один из самых любимых продуктов, которые можно нарезать острым ножом.

Какого цвета лук лучше использовать? В большинстве магазинов доступны четыре основных сорта лука: репчатый, белый, красный и сладкий (*Vidalia* или *Walla Walla*). Вам может попасться испанский лук, который немного крупнее репчатого и не такой резкий. Хотя в сладком луке на 25% больше сахара, чем в обычном, в сыром виде у него другой вкус, главным образом из-за количества содержащихся в нем *лакриматоров,* вызывающих слезы (см. ниже). У репчатого и белого лука этих едких веществ побольше, но после приготовления они исчезают почти полностью.

По большей части все сорта лука можно заменять один на другой без катастрофических последствий (если вы не рассматриваете красный лук в *sliders*[1] как катастрофу). Но некоторые виды лука больше других подходят для определенных задач.

[1] Slider – американский сэндвич, напоминает гамбургер (используется такой же вид хлеба), но меньшего размера. *Прим. ред.*



- **Белый лук** совсем не жгучий и отчетливо сладковатый. При карамелизации его вкус становится чрезвычайно простым и плоским и может казаться приторным. Лучше всего его использовать сырым или класть в супы.

- **Репчатый лук** – кухонная рабочая лошадка. Он славится своим сбалансированным вкусом, хотя бывает едковатым, поэтому его лучше готовить, а не есть сырым. Он всегда должен быть у вас на кухне.





- **Сладкий лук (*Vidalia, Walla Walla, Maui* и т. д.).** В приготовлении похож на репчатый, но его слабая едкость и сладость больше подходят, например, для салатов или свежей сальсы или сэндвичей.

- **Красный лук** редко термически обрабатывают, так как он может окраситься в неаппетитный синий цвет при длительном приготовлении, меняя цвет готового блюда. Красный лук чуть более едкий, чем белый или сладкий, так что его лучше всего использовать в сыром виде или быстро и незатейливо обрабатывать, например, на гриле или в духовке под верхним грилем.





- **Шалот** – крошечный кузен лука. У него отчетливо сладкий и едкий вкус, и он отлично подойдет и для салатной заправки (сырой), и для приготовления с другими овощами. Воспринимайте его больше как приправу, чем как настоящий лук: он обеспечивает вкус лука, который не подавляет остальные вкусы.

Размер имеет значение?

Ах, вечный вопрос. Размер лука мало влияет на вкус, хотя я предпочитаю лук покрупнее: так приходится чистить меньше луковиц на такой же объем нарезанного лука.

Как отличить хороший лук от плохого?

Независимо от сорта лука при покупке убедитесь, что он крепкий на ощупь. Если он хоть немного проминается, особенно со стороны корня или стебля, есть большой шанс, что часть внутренних слоев уже начала гнить.

Где лучше его хранить?

Храните лук в прохладном, сухом, темном месте, никогда не храните в закрытом контейнере: он может удерживать влагу, что приводит к плесени и гниению. Я храню лук в китайской бамбуковой пароварке.

Половинки луковиц можно держать в пластиковом пакете в холодильнике. Только используйте их в течение нескольких дней.

Я заметил, что иногда лук, как бывает с бабушками или кинотеатрами, пахнет сильнее других. Есть ли способ узнать, насколько он пахучий, до покупки?

Запах лука зависит от того, насколько долго он хранился. Чем дольше он лежал на складе (бывает, доходит до нескольких месяцев), тем более едкий у него вкус. К сожалению, это не всегда легко определить, ведь на этикетке не указана дата. Как правило, у старых луковиц толстая, плотная шелуха, а у свежего лука шелуха тонкая. Но выбора у вас всё равно нет: магазины не предлагают «старый лук» и «новый лук».

Увы, в случае с луком приходится иметь дело с тем, что дают. Но есть пара трюков для борьбы с этим. Читайте дальше.

Так что всё-таки заставляет лук пахнуть?

Из всего «Кельвина и Хоббса» мой любимый комикс тот, где Кельвин входит на кухню и видит, как мама плачет, нарезая лук. Он уходит, бормоча: «Наверное, сложно готовить, когда наделяешь человеческими качествами все свои овощи». Классика. Но существует настоящая причина, почему мы плачем, нарезая лук, – защита.

Когда лук растет, он поглощает серу из почвы и сохраняет ее в крупных молекулах в своих клетках. Отдельно он хранит фермент, который активизирует реакцию, разрушающую эти крупные молекулы, в результате чего образуются едкие, раздражающие соединения серы. Только после того, как клетки лука были повреждены измельчением, пропротеины и смесь ферментов производят так называемые *лакриматоры* – соединения, которые атакуют нервы в глазах и носу, заставляя нас плакать и чихать. Защитный механизм природы!

Вот почему цельные луковицы почти не пахнут, но как только вы их разрезаете, запах начинает распространяться по комнате.

Я из-за этих лакриматоров и вправду начинаю плакать. Можно с этим что-то сделать?

Количество домашних средств, которые, как нам обещают, избавят от слез вовсе или сведут рыдания к минимуму, огромно. Зажгите огонь (должно активизировать какую-то реакцию, препятствующую образованию лакриматоров, – не помогает, разве что вы режете лук прямо над или под пламенем). Промывайте лук по ходу дела (вообще, работает, но мокрые руки и острые ножи не сочетаются). Положите на разделочную доску ломтик хлеба (ничем не поможет). Сосать кубик льда или жевать зубочистку (я даже не могу предположить, как это можно логично объяснить). Охладить лук в ледяной воде в течение 10 минут (это работает очень хорошо – холод замедляет ферментативные реакции). Но из всех магических средств есть только одно, которое действительно эффективно, – просто защитите глаза. Если вы носите контактные линзы, вы, наверное, уже заметили, что лук вас не сильно беспокоит. Для всех

остальных выход – горнолыжные или плавательные очки. К тому же выглядеть будете очень круто. Поверьте мне.

Есть ли какой-то способ избавиться от запаха лука?

Предположим, вам попался супередкий лук (случается с лучшими из нас) – есть ли способ укротить его? Я попробовал несколько разных методов: погружал в холодную воду на разные отрезки времени – от 10 минут до 2 часов, охлаждал его в морозилке, оставлял на рабочей поверхности, чтобы он выветрился, и т. д.

Замачивание нарезанного ломтиками лука в контейнере с холодной водой дает только луковую жидкость на дне, слабее запах лука особо не стал. Возможно, если бы я использовал идиотически маленькое количество лука в идиотически большом контейнере, вода ослабила бы его запах более эффективно. Выветривание привело к смягчению аромата, а также к высушенному луку с текстурой, как у бумаги.

Лучший способ оказался самым быстрым и легким: просто промойте все эти супередкие соединения под проточной водой после того, как нарежете лук, но главное – под теплой водой. Скорость химических и физических реакций возрастает с повышением температуры. Теплая вода позволяет луку высвобождать свои летучие соединения быстрее – примерно 45 секунд достаточно, чтобы избавить самый ядреный лук от его едкости.

Но разве лук не обмякнет из-за горячей воды? Нет. Даже если вы используете очень горячую водопроводную воду: обычно ее температура составляет примерно 60–65 °C, в то время как пектин – основной углеводный «клей», удерживающий растительные клетки вместе – не распадается до 84 °C. Есть и другие частицы лука, которые размягчаются при длительном прогревании под горячей проточной водой, но на это потребуется гораздо больше времени, чем 45-секундное полоскание. Не беспокойтесь, ваш лук в безопасности.



ТЕХНИКА НАРЕЗКИ
Нарезка лука полукольцами и кубиками

Главный вопрос, когда дело доходит до нарезки полукольцами, – направление.

Если называть кончики луковицы со стороны корня и стебля северным и южным полюсами, то орбитальный срез выглядит так:



…в то время как полукольца от полюса к полюсу выглядят так:



На первый взгляд можно задаться вопросом, такая уж и большая разница?

Позвольте мне ответить на ваш вопрос вопросом: вам важно, какого вкуса то, что вы кладете в рот? Если ответ отрицательный, то, конечно, нарезайте лук как угодно. Но если ответ положительный, подумайте вот о чем: клетки лука не совсем симметричны – они длиннее в направлении от полюса к полюсу, чем вдоль орбиты. Следовательно, направление, в котором вы нарезаете лук, влияет на количество поврежденных клеток и, значит, на количество образующихся лакриматоров. Мы знаем, что иногда это очень даже кстати: это придает луку более луковый вкус, рагу – более мясной вкус, а французскому луковому супу – более сладкий. Но если его слишком много – этот вкус может забить всё остальное.



Чтобы понять, в чем разница, я разрезал лук пополам и каждую из двух половинок нарезал по-разному, затем положил луковые ломтики в одинаковые закрытые контейнеры и дал им постоять 10 минут, открыл и понюхал. Не было никаких сомнений – запах орбитально нарезанного лука был сильнее: тяжелый дух мусорных ящиков *White castle** и неудачных свиданий.

В рецептах соусов и супов орбитально нарезанный лук тоже справляется хуже: его текстура получается более плотная и склизкая. За редким исключением, я почти всегда использую лук, нарезанный от полюса к полюсу.

* White Castle – одна из старейших сетей бургерных в США.

Нарезка лука кубиками – задача, с которой вы будете сталкиваться много, много, *много* раз, так что лучше бы вам к ней привыкнуть.



1



2



3

- ОСНОВНОЙ СПОСОБ всегда начинается одинаково: положите луковицу на разделочную доску и срежьте кончик со стороны стебля (1), затем поставьте ее вертикально на срез и разрежьте пополам (2). Очистите луковицу (3), а теперь…



4



5

- ДЛЯ СРЕДНИХ ИЛИ БОЛЬШИХ КУБИКОВ: сделайте от 2 до 6 разрезов на половинке луковицы в направлении от полюса к полюсу (4), оставив кончик со стороны корня нетронутым, чтобы лук не разваливался (5). Затем нарежьте половинку луковицы, сделав от 2 до 6 перпендикулярных разрезов, чтобы получились большие кубики.



6



7



8

- ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ КУБИКОВ: Сделайте несколько параллельных разрезов в направлении от полюса к полюсу с интервалом 0,5 см, оставив кончик со стороны корня нетронутым. Затем возьмите нож горизонтально и сделайте один горизонтальный надрез, отступая примерно 0,5 см от доски (6). Нарежьте половинку луковицы перпендикулярно, направляя лезвие вдоль костяшек пальцев (7). Лук должен разделяться на мелкие кубики (8). Выбросьте оставшийся кончик.

БЫСТРЫЙ СОВЕТ: если вы работаете с большим объемом лука, повысьте эффективность, проделывая каждый шаг с каждой луковицей, прежде чем переходить к следующему шагу. Другими словами, очистите все луковицы, прежде чем начать нарезать их. Также сделайте все горизонтальные разрезы прежде, чем делать вертикальные. Это сохранит ваше рабочее пространство более организованным, уменьшит количество походов к мусорному ведру (или компосту), и выглядеть вы будете прямо как профессионал.

КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

А как насчет этих ленивых воскресений, когда вы *не против* провести на кухне несколько часов, чтобы правильно карамелизовать лук, тогда каков идеальный метод?

В большинстве рецептов советуют нянчиться с луком: медленно готовить его на плите, помешивая каждые несколько минут. На самом деле тут происходят два отдельных процесса. Лук размягчается, выпускает из своих клеток воду и разные растворенные сахара и другие химические соединения. Одновременно эти сахара нагреваются – и происходит карамелизация. В идеале оба эти процесса заканчиваются примерно в одно и то же время.

Но вот что мне было интересно: могу ли я разделить процесс на два разных этапа, сначала дав луку полностью размягчиться и пустить сок, и только *затем* уварить эти соки и карамелизировать их? Так я смогу нянчиться чуть меньше: постоянные помешивания нужны будут только в последней стадии приготовления. Для воплощения этой задачи я воспользовался старым методом приготовления сладкого белого лукового пюре: я научился ему у шефа Джейсона Бонда, будучи поваром в *No. 9 Park*. Всё, что вам нужно сделать – нарезать лук тонкими полукольцами от полюса к полюсу (так в готовом виде его текстура будет вкуснее) и пассеровать его в сливочном масле в тяжелом казане, либо эмалированном чугунном, либо из нержавеющей стали. Когда лук начнет размягчаться, накройте крышкой, сделайте огонь как можно меньше, и оставьте его в покое. Лук при нагревании начинает выделять жидкость, которая частично превращается в пар, повторно конденсируется на внутренней стороне крышки и стекает назад вниз, сохраняя лук влажным, пока он размягчается.

Через пару часов (перемешать стоит в середине приготовления один, максимум два раза) лук полностью размягчится и отдаст всю жидкость, а растворенные ароматические соединения сдадутся. На этом этапе нужно просто уварить эту сладкую жидкость на среднем огне: она должна сильно карамелизоваться и потемнеть. Тут подходит тот же процесс подрумянивания и деглазирования, который я использую для моего быстрого карамелизированного лука.

Готовый суп сладкий, насыщенный, со сложным и глубоким вкусом.

ТРАДИЦИОННЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

ПРИМЕЧАНИЕ. **Если крышка вашего казана не плотно прилегающая и не тяжелая, то накройте кастрюлю слоем алюминиевой фольги, сильно прижмите края, а сверху накройте крышкой.**

НА 4 ПОРЦИИ

60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
2,3 кг репчатого лука (примерно 5 больших луковиц), нарезанного тонкими полукольцами (примерно 7½ чашки)
кошерная соль
¼ чашки сухого хереса
6 чашек домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
2 лавровых листа
6–8 веточек свежего тимьяна
свежемолотый черный перец
1 багет, нарезанный на ломтики толщиной 1 см (ломтики поджарить)
220 г грюйера или швейцарского сыра, натертого

1. Растопите масло в большом казане на среднем огне. Положите лук и 1 чайную ложку соли и жарьте, часто помешивая деревянной ложкой, пока лук не начнет размягчаться и не осядет на дно сковороды, примерно 5 минут. Накройте казан плотно прилегающей крышкой (см. Примечание выше), уменьшите огонь до самого маленького и готовьте, помешивая каждые 45 минут, пока лук не станет совершенно нежным, примерно 2 часа.
2. Снимите крышку и увеличьте огонь до среднего. Готовьте, часто помешивая, примерно 15 минут: жидкость должна испариться, а на дне образуется коричневый слой. Влейте 2 столовые ложки воды и соскребите подрумяненный слой со дна. Встряхните казан, чтобы лук равномерно распределился по дну, и жарьте, время от времени встряхивая, пока жидкость не испарится и снова не образуется коричневый слой, – еще 5 минут. Добавьте еще 2 столовые ложки воды и повторите: дайте образоваться подрумяненному слою, после соскребите его, и повторите еще два раза. К этому моменту лук должен стать темно-коричневым. Если нет, продолжайте деглазирование и перемешивание до достижения желаемого цвета.
3. Добавьте херес, куриный бульон, лавровый лист и тимьян, доведите до кипения, а потом уменьшите огонь до слабого кипения. Варите на маленьком огне примерно 15 минут, не накрывая крышкой, жидкость должна слегка увариться и насытиться ароматом. Посолите и поперчите по вкусу. Выньте лавровый лист и тимьян.
4. Для подачи разогрейте верхний гриль в духовке. Разлейте суп по четырем жаропрочным мискам. Положите сверху гренки, посыпанные тертым сыром. Когда сыр расплавится и начнет пузыриться, станет местами золотисто-коричневым – вынимайте из духовки. Подавайте немедленно.



КУРИЦА И КЛЕЦКИ

Мне будет сложно воздержаться от шуток о моем покойном псе Дамплинге, но я постараюсь изо всех сил.

Как только вы поймете, что курица и клецки – не что иное, как куриный бульон в сочетании с кусочками теста, ввести его в ваш репертуар будет проще простого. На странице 187 вы узнали, как сделать потрясающий куриный бульон в рекордные сроки, и мы исследовали научный поход к печенью в главе о завтраках (см. стр. 158), остается ответить на один вопрос: нужно ли изменить рецепт печенья, чтобы оно приготовилось правильно во влажной среде кастрюли с супом?

Ответ, к сожалению – да. Но несильно. В песочном тесте обычно много жира – целых 120 г сливочного масла на каждые 300 г муки. Мука не может так же легко образовывать плотные слои клейковины, как она могла бы, поскольку ее белки смазаны маслом. Для духовки это не проблема. Всё, что вам нужно сделать, – положить печенье на противень и дальше не трогать его, пока оно не затвердеет и не испечется. Однако в динамичной среде кастрюли с супом – с пузырьками со всех сторон, конденсатом, капающим с крышки, и с кусочками курицы, толкающими тесто туда-сюда, у деликатного песочного теста нет шансов: оно почти наверняка развалится, сделав бульон мутным и жирным.

Первый шаг перевоплощения песочного теста в тесто для клецек – уменьшение жира. Я выяснил следующее: если уменьшить 8 столовых ложек масла до 6, уже получалось неплохо, тесто было вкусным, повышалась прочность. Хотя это привело к возникновению новой проблемы: с меньшим количеством жира тесто готовых клецек выходило суховатым, плотным и более жестким, чем стоило бы. Я увеличил количество разрыхлителя и пищевой соды, но не помогло: они получались с сильным химическим послевкусием. Какой выход? Яйцо.

Обе составляющие яйца улучшают тесто для клецек по-своему. Жирный, богатый белками (протеинами) желток возмещает утерянную при сокращении количества масла часть жира. Но в отличие от жира сливочного масла, который начинает таять и вытекать из клецек примерно при 30 °C, желток поступает наоборот: становится тверже при нагревании. Также благодаря эмульгирующим веществам яичного желтка, например лецитину, жир остается внутри клецек. А яичный белок в данном случае отвечает за подъем теста. Во время варки неплотная сеть клейковины затвердевает, в ней застревают пузырьки воды, влажного воздуха и углекислого газа (продукт реакции между разрыхлителем, пищевой содой и пахтой). По мере приготовления клецек влажный воздух расширяется, и они получаются легкими и нежными.

* Клецки на английском называются дамплингами, как и все виды пельменей и любого теста с начинкой, которое варят.

1



2





3



4



5



6

КУРИЦА И КЛЕЦКИ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Вместо куриного бульона можно за 30 минут сварить 4 куриные голени в 2 литрах консервированного куриного бульона с низким содержанием натрия. Выньте ножки, снимите жир и влейте воду так, чтобы общее количество жидкости составляло 2 литра. Чтобы не обжечься, подождите, пока ножки достаточно остынут, снимите мясо с костей. Кости и кожу выбросьте, мясо отложите.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 порция быстрого куриного бульона (стр. 187), вместе с мясом с ножек (см. Примечание выше)
2 средние моркови, очищенные и нарезанные на средние кубики (примерно 1 чашка)
1 средний стебель сельдерея, нарезанный на средние кубики (примерно ½ чашки)
1 маленькая луковица, нарезанная тонкими полукольцами (примерно 1 чашка)

Для теста

¾ чашки пахты
1 крупное яйцо
300 г (примерно 2 чашки) неотбеленной универсальной муки
1 ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. пищевой соды
1½ ч. л. кошерной соли, по желанию – больше
60 г (4 ст. л.) холодного несоленого сливочного масла, нарезанного на кусочки по 1 см
¼ чашки нарубленной свежей петрушки
свежемолотый черный перец

1. Смешайте в большом казане куриный бульон (без мяса), морковь, сельдерей и лук и доведите до кипения на высоком огне. Уменьшите огонь до слабого кипения и медленно варите минут 20 – пока овощи не станут мягкими.
2. Между тем сделайте тесто: взбейте пахту с яйцом в миске среднего размера.
3. В кухонном комбайне смешивайте муку, разрыхлитель, соду и соль примерно 2 секунды. Распределите масло равномерно по поверхности муки и дальше смешивайте в режиме пульсации: смесь должна стать комковатой, одна сторона самых крупных кусочков масла должна быть примерно 0,5 см. Переложите всё в большую миску, силиконовой лопаткой введите смесь из пахты и яйца. Тесто будет грубоватым и довольно липким.
4. Вмешайте петрушку и куриное мясо в бульон. Посолите и поперчите по вкусу, доведите до слабого кипения. Мерной столовой ложкой, смазанной жиром, опустите в бульон клецки, оставляя между ними небольшое пространство. Накройте кастрюлю, уменьшите огонь до минимума и варите, пока клецки не станут в два раза больше и не будут готовы внутри (одну из них можно разрезать ножом, чтобы проверить, или вставить тестер или зубочистку – они должны остаться чистыми). Сразу же подавайте.



ЖАРКОЕ В КАЗАНЕ

В любой день недели я предпочту отличное американское жаркое в казане, вкусное, мясное, сочное, французскому бёф бургиньон.

Я обожаю, как мясо разваливается на кусочки от одного прикосновения вилки. Обожаю насыщенный луковым ароматом соус, полный мельчайших кусочков говядины. Обожаю вкус морковки и картошки, нежных, впитавших в себя мясные соки. Чтобы порадовать душу в холодную промозглую погоду – лучше не придумаешь.

Жаркое в казане – по сути, большой кусок томленого мяса. Томление – медленное приготовление большого куска мяса во влажной среде. Можно просто залить его водой (тогда, строго говоря, это называется тушением) или готовить его в закрытой или частично закрытой емкости, чтобы удерживать влажный воздух вокруг еды. Когда мясо готовится при низкой температуре во влажной среде, так же как и при приготовлении бульона, – соединительная ткань, в основном состоящая из коллагена, медленно превращается в желатин. Это очень важно, потому что нагревание мяса меняет его еще вот каким образом: оно выделяет влагу, даже если готовить его в полностью влажной среде. И правда, поскольку вода – отличный проводник тепла, говядина, сваренная при 100 °C, на самом деле будет быстрее нагреваться и терять влагу, чем говядина, запеченная в духовке при 100 °C! Но есть и другие причины использовать жидкость. Во-первых, она регулирует температуру: нет никаких шансов, когда что-нибудь в какой-то момент нагреется выше точки кипения воды. Во-вторых, вкусы разных частей мяса и овощей легче смешиваются. Наконец, что хорошего в томленом мясе без подливки?

Все достойные мясные рецепты начинаются с правильного отруба. Для томленого подойдет любой отрез с большим количеством соединительной ткани, но я предпочитаю шейный отруб. Он мясистый и содержит много соединительной ткани, обогащенной желатином, которая сохраняет его влажным (см. «Тушеная говядина», стр. 241). После подрумянивания в казане для усиления вкуса я добавляю мирпуа[1] из моркови, сельдерея и лука, там же подрумяниваю их (влажность, выделяемая овощами, деглазирует подрумяненные кусочки говядины, оставшиеся на дне). Теперь время для бомб умами: анчоусов, мармайта и соевого соуса – эти ребята попадают почти во все мои томленые блюда благодаря их глутаматам.

[1] Суповая зелень. *Прим. перев.*

В то время как для томленых блюд во французском стиле соус загущают, уваривая телячий бульон, в штатах мука – лучший загуститель. Следом бутылка вина. Это не самый традиционный способ для американского жаркого в казане, но, как анчоусы, мармайт и соевый соус, вино насыщено глутаматами, добавляет мясного вкуса бульону, сложный аромат и капельку кислоты. Немного куриного бульона, немного перца горошком, несколько веточек тимьяна и лавровый лист завершают вкусовой профиль моего жаркого.

Сконструировав свою жидкость для томления, я кладу обратно говядину, прикрываю крышкой казан и ставлю его в духовку на 135 °C, чтобы довести до готовности, еще раз убедившись, что между крышкой и казаном есть щель. Зачем, спросите вы? Регулировка температуры. С полностью закрытой крышкой вода внутри быстро достигает точки кипения – температуры, при которой со временем из куска говядины выйдет больше 50% влаги. Приоткрыв крышку, вы поддерживаете температуру внутри казана примерно 85 °C, даже при том, что в самой духовке 135 °C! (Более подробное объяснение см. «Эксперимент: кипящая вода под прикрытием», стр. 242 и «Плита против духовки», страница 271.) Эта низкая температура позволяет коллагену медленно распадаться, сохраняя при этом хороший уровень влажности внутри мяса.

Постоянное тепло против постоянной температуры

Может быть, вы задумываетесь о том, почему многие рецепты предлагают готовить томленые блюда в духовке, а не на плите. Дело вот в чем: плита поддерживает постоянную тепловую мощность, а духовка поддерживает постоянную температуру. Это означает, что на плите одинаковое количество тепловой энергии передается посуде, независимо от того, сколько еды внутри нее и до какой температуры эта еда нагрелась. Казан с мясным рагу, которое еле-еле



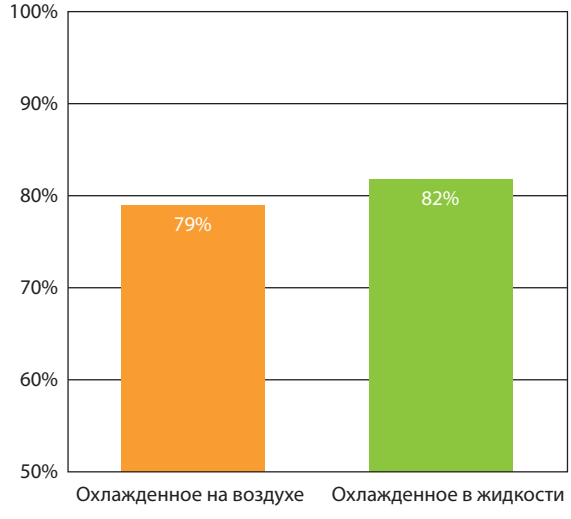
Лучше нарезать жаркое после того, как оно постояло ночь в холодильнике. Ломтики получаются ровными без рваных краев

кипит в начале приготовления на среднем небольшом огне, в конце приготовления может кипеть изо всех сил, когда часть жидкости уже выпарилась и объем мясного рагу уменьшился. В духовке, независимо от того, сколько еды в казане, температура еды остается той же. К тому же у духовки равномерный нагрев со всех сторон, а вот конфорка нагревает только дно казана. Переместите все ваши томленые блюда в духовку, и гарантирую – вы получите лучший результат.

Часа через три томленое мясо получилось ровно такое, как я люблю, – достаточно нежное, чтобы нож или тестер для тортов легко входил и выходил из него, но не настолько мягкое, чтобы разваливаться. (Аромат бульона, кстати, был прекрасный.) Проблемы возникли, когда я попытался нарезать мясо. Пока мясо было горячим, оно было настолько нежным, что это было почти невыполнимо: оно расслаивалось на волокна и разваливалось даже при использовании самого острого ножа и самого нежного прикосновения. Лучший способ нарезать томленое мясо – дать ему сначала полностью остыть.

Изначально я решил, что лучше позволить мясу остыть «на воздухе» в кухне, а не в горячей жидкости внутри казана. Но я провел эксперимент: оставил одну половину мяса остывать вне казана, а вторую – внутри, и вот что у меня получилось:

СОХРАНЕНИЕ ВЕСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕТОДА ОХЛАЖДЕНИЯ



Как вы видите, мясо, охлажденное в жидкости, сохранило на 3% больше влаги, чем охлажденное на воздухе. Это связано с тем, что холодное мясо удерживает влагу легче, чем горячее. Таким образом, когда мясо охлаждается в жидкости, часть жидкости повторно впитывается. Я также обнаружил, что, если дать томленому мясу постоять в холодильнике до 5 дней, его вкус и текстура, как это ни странно, улучшаются, а это означает, что для получения идеального томленого мяса стоит приготовить его за несколько дней до того, как вы собираетесь его есть.

ЭКСПЕРИМЕНТ
Кипящая вода под прикрытием

Действительно ли есть существенная разница: готовить с крышкой или без крышки в духовке, где поддерживается постоянная низкая температура? Проделайте быстрый эксперимент, чтобы это узнать.

Материалы

- **Две одинаковые кастрюли, наполовину наполненные водой**
- **Одна крышка**
- **Термометр с мгновенным считыванием**

Процесс

Разогрейте духовку до 135 °C. Поставьте в нее обе кастрюли, одну без крышки, а другую с крышкой. Дайте воде нагреться в течение 1 часа, затем откройте духовку и сразу же измерьте температуру воды в каждой кастрюле.

Результаты

Вода в накрытой кастрюле должна быть примерно 98 °C, а в открытой – 85–88 °C. Из-за охлаждающего эффекта испарения (молекулам воды требуется значительное количество энергии, чтобы отскакивать от поверхности жидкости – энергии, которую они забирают из самой жидкости, тем самым охлаждая ее) температура открытого тушеного мяса будет максимум 85 °C при температуре 135 °C в самой духовке. Отличные новости: это оптимальный уровень тушения при очень слабом кипении.

Накройте кастрюлю, и вы сократите количество испарения. Меньшее испарение означает более высокую максимальную температуру. В моем простом эксперименте использование крышки привело к повышению температуры в кастрюле почти на 10 градусов!

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

У лучших отрубов говядины для тушения или томления богатый мясной вкус и много соединительной ткани, в результате распада которой при приготовлении образуется желатин. Вот некоторые из моих любимых[1]:

- **Шея и лопатка** (*chuck*) – невероятно мясистые отрубы с большим количеством жира. Лучшие части для тушения – это *7-bone*[2] и *chuck roll*[3]. Я предпочитаю последний – он бескостный, поэтому разделывать его очень просто. Ищите мраморные кусочки цилиндрической формы для равномерного прожаривания.
- **Грудинку** *(brisket)* вырезают из грудной клетки. Целую грудинку разделяют на несколько частей: переднюю и среднюю (*flat*) и ядро (*point*). Первые части легче найти в супермаркетах, но если вам попадется ядро, его стоит купить: в нем больше соединительной ткани, жира и вкуса. Грудинка не такая насыщенная, как шея или лопатка, а еще у нее характерный металлический, травянистый аромат.
- **Флэп мясо (или обрезки костреца)** обычно продается в виде недорогого стейка, но он отлично подходит и для тушения, что делает его одним из самых универсальных для приготовления стейков. Целый стейк из костреца – это прямоугольный кусок мяса толщиной около 4 см, весом от 1–1,3 кг, с большим количеством жира. У него сильный мясной вкус и плотная волокнистая текстура, которая не распадается даже после долгого приготовления.
- **Тазобедренный отруб** (*round*) – эти отрубы можно разделать на много разных частей. Мякоть нижней части бедра (*bottom round*) с ароматом, как у шеи и лопатки, лучше всего подходит для тушения, хотя из-за своей необычной формы немного сложнее в обращении. Мякоть наружной части бедра (*eye of round*) – самый нежирный из всех отрубов для тушения, поэтому он может получиться суховатым. Если вы будете отслеживать температуру и не забудете вынуть мясо из духовки, как только оно станет нежным, у вас получится достойный диетический вариант (но что же в этом хорошего?).
- **Ребрышки** (*short ribs*) – технически часть лопаточного отруба, но продаются отдельно. Бывают трех видов. Первый: ребрышки, срезанные с кости и нарубленные по отдельности, каждый длиной около 15 см (разделка «по-английски»). Второй: кусок из трех-четырех ребрышек, оставленных на кости (разделка *flanken*). Третий: мясо, полностью снятое с кости. Все три отлично подходят для тушения. Обильный жир и соединительная ткань гарантируют, что при правильном приготовлении они будут таять во рту.

---

[1] Разделка мяса в США сильно отличается от принятой в России. Один американский отруб может включать в себя как минимум два российских, и наоборот. *Прим. ред.*

[2] Часть лопаточного отруба, название дано из-за того, что форма лопаточной кости в разрезе напоминает цифру 7. *Прим. перев.*

[3] Филей из шейного отруба. *Прим. ред.*

ЖАРКОЕ С СОУСОМ ПО-АМЕРИКАНСКИ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

1 бескостный шейный отруб (примерно 2,3 кг), разделенный вдоль волокон на 2 больших куска, без хрящей и лишнего жира
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного масла
4 филе анчоуса
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 ч. л. мармайта
1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. томатной пасты
2 большие моркови, очищенные и нарезанные на куски по 2,5–5 см.
2 стебля сельдерея, нарезанных на куски по 2,5 см
2 большие луковицы, нарезанные на тонкие полукольца (примерно 4 чашки)
2 ст. л. универсальной муки
1 бутылка (750 мл) сухого красного вина
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
7 г (один пакетик) желатина без добавок
2 лавровых листа
4 веточки свежего тимьяна
500 г картофеля для запекания (примерно 2 большие картофелины), очищенного и нарезанного на кусочки по 2,5–5 см

1. Установите противень чуть ниже центра духовки и разогрейте ее до 135 °C. Обсушите отруб, посолите и поперчите его. Каждую часть обмотайте кухонным шпагатом с интервалом 2,5 см, чтобы мясо сохранило форму при приготовлении.
2. Поставьте большой казан на сильный огонь и нагрейте масло до появления несильного дыма. Обжарьте оба отруба со всех сторон, на это уйдет около 8–10 минут. Переложите мясо в большую миску.
3. В маленькой миске смешайте филе анчоусов, чеснок, мармайт, соевый соус, томатную пасту и разомните задней частью вилки до получения однородной пасты.
4. Поставьте казан на средний огонь, положите морковь, сельдерей и обжаривайте примерно 5 минут, часто помешивая, пока овощи не подрумянятся по краям. Добавьте лук и жарьте, регулярно помешивая, пока лук не станет мягким и золотисто-коричневым, – еще 5 минут. Добавьте анчоусную смесь и жарьте, помешивая, 1 минуту до появления аромата. Затем всыпьте муку и, не переставая мешать, обжаривайте еще 1 минуту – сухой муки остаться не должно. Сделайте сильный огонь и, постоянно помешивая, медленно вливайте вино. При слабом кипении уварите вино наполовину – это займет примерно 15 минут.
5. Тем временем влейте куриный бульон в большую мерную чашу или миску и насыпьте желатин сверху. Дайте ему пропитаться в течение 10 минут.
6. Добавьте в казан куриный бульон с желатином, лавровый лист и тимьян, верните говядину и доведите до слабого кипения. Неплотно прикройте крышкой, поставьте в духовку и готовьте 3–4 часа, пока говядина не станет полностью мягкой (при протыкании тестером для торта или тонким ножом она не окажет почти никакого сопротивления). За 45 минут до готовности мяса добавьте к нему картофель. Выньте казан из духовки, пусть остывает 1 час.
7. Поставьте казан в холодильник и дайте говядине настояться по крайней мере ночь, максимум – 5 ночей.

8. Перед подачей аккуратно снимите верхний застывший слой жира и выбросьте. Перенесите мясо на разделочную доску. Выньте из казана лавровый лист и веточки тимьяна. На сильном огне доведите до кипения, а потом уварите. Идеальная консистенция – когда жидкость обволакивает ложку и медленно с нее стекает, но на вкус еще не слишком жирно. Посолите и поперчите по вкусу.
9. Между тем снимите шпагат с отруба и нарежьте мясо поперек волокон на куски толщиной примерно 1 см. Положите куски внахлест на дно 30-сантиметровой сковородки и налейте несколько половников соуса, чтобы смочить их. Накройте сковородку и держите на среднем огне примерно 15 минут, время от времени встряхивая ее, мясо должно полностью прогреться.
10. Выложите мясо на подогретые сервировочные тарелки или большое блюдо, а сверху на него – приготовленные овощи. Полейте соусом и немедленно подавайте.



ГЛУТАМАТЫ, ИНОЗИНАТЫ НАТРИЯ И БОМБЫ УМАМИ

На протяжении многих лет гастроученые полагали, что наши языки чувствительны к четырем основным разным вкусам: сладкому, соленому, кислому и горькому. Оказывается, есть и пятый: *умами*. Открытый в Японии, он переводится как «вкусный». Умами стимулирует слюноотделение, которое бывает, например, когда вы жуете хороший стейк или кусочек пармезана. Так же как ощущение сладости, вызванное сахаром, солености – солью, кислотности – кислотой и горечи – набором слегка ядовитых классов химических веществ, вкус умами вызван глутаматами – незаменимыми аминокислотами, которые содержатся во многих насыщенных белками продуктах. Вкус многих блюд – котлет из индейки, чили кон карне, рагу, супов и т.д. – можно сделать более мясным, увеличив уровень глутаматов.

Теперь это можно сделать с помощью порошкообразного глутамата натрия – натуральной соли, добытой из гигантских морских водорослей, – но некоторые люди относятся к ней с недоверием (лично я держу маленькую баночку прямо рядом с моей солонкой). Однако есть альтернатива, а именно то, что я называю тремя бомбами умами: мармайт, соевый соус и анчоусы.

Если вы когда-нибудь были в Англии, наверняка видели мармайт. Это странная темно-коричневая вязкая субстанция с резким, соленым, насыщенным вкусом, которую британцы любят намазывать на тосты по утрам. Его, несомненно, и на тосте интересно попробовать, но в этой маленькой баночке скрывается много возможностей. Мармайт сделан из побочного продукта, полученного при производстве алкоголя, по сути это концентрированные дрожжевые белки, богатые как солью, так и глутаматами. Соевый соус получают из ферментированных соевых бобов, у него высокий уровень глутаматов благодаря двум вещам: собственно насыщенным аминокислотами соевым бобам и дрожжам с бактериями, которые используются для ферментирования бобов и превращения их в соус. Анчоусы и многие другие мелкие жирные рыбки изначально богаты глутаматами, а засол и выдержка только увеличивают их концентрацию. Даже во многих традиционных рецептах насыщенных мясных рагу в ингредиентах бывают анчоусы, которые усиливают вкус блюд.

Существуют и другие ингредиенты, в которых много глутамата, – вустерский соус, пармиджано реджано, порошковый *даши* (японский бульон из морских водорослей и бонито), и это я перечислил только парочку, но у них у всех довольно резкий вкус. Мои три бомбы умами – единственные, про которые я знаю, что они усиливают мясной вкус, оставаясь на заднем плане: подчеркивая натуральный вкус мяса, не навязывают свой вкус блюду.

Но какой использовать? Я сделал несколько партий котлет из индейки, вмешивая три вида умами прямо в фарш. Оказывается, что добавление всех трех видов вместе в несколько раз усиливает нашу способность чувствовать мясной вкус, гораздо больше, чем при использовании каждого по отдельности. Вообще, глутаматы – *короли* мясного вкуса, но есть еще одно химическое вещество – *инозинат натрия*, который, как было выяснено, работает совместно с глутаминовой кислотой, усиливая вкус еды. Более того, в августовском выпуске *Journal of Food Science* 2006 года исследователь Сидзуко Ямагути обнаружил, что взаимноусиливающий эффект двух соединений на самом деле можно измерить!

Итак, соедините их, и вы получите взаимноусиливающий эффект: вместе получается сильнее, чем каждый по отдельности. Представьте, что инозинаты для глутамата, как Робин для Бэтмана – не очень-то обязательны, но помогают еще как.*

Засаливая свинину и рыбу и получая, скажем, прошутто и тайский рыбный соус, можно создать суперконцентрированные источники инозинатов. В анчоусах, кстати, довольно много инозинатов – даже больше, чем нужно для баланса с их собственными глутаматами, в то время как в мармайте и соевом соусе их почти нет. Инозинат из анчоусов в сочетании с глутаматом из соевого соуса и мармайта – идеальная комбинация.

СОДЕРЖАНИЕ ГЛУТАМАТА В РАСПРОСТРАНЕННЫХ ИНГРЕДИЕНТАХ

Во многих продуктах, которые мы готовим каждый день, много глутаматов. Вот таблица примерного содержания глутаматов.

Комбу (гигантские морские водоросли)	22 000 мг/100 г
Пармиджано реджано	12000
Бонито	2850
Сардины/анчоусы	2800
Томатный сок	2600
Помидоры	1400
Свинина	1220
Говядина	1070
Курица	760
Грибы	670
Соевые бобы	660
Морковь	330

* Божественные мясные котлеты, полные умами!

КУРИЦА, ТОМЛЕННАЯ В СКОВОРОДЕ

Есть много всего не менее вкусного, чем томленые куриные ножки, но мало что готовится так же просто и быстро, поэтому, когда мне хочется съесть нежного, сочного тушеного мяса, чаще всего я выбираю курицу.

Я очень редко томлю курицу по одному и тому же рецепту, но у всех есть общий принцип. Главное в томленой курице – подрумянивание. Кожицу нужно обжарить в сковороде до золотисто-коричневого цвета и невероятно хрустящего состояния, а во время томления корочка всё время должна возвышаться над жидкостью, чтобы оставаться хрустящей. Результат – нежнейшее мясо, отделяющееся от костей, пропитавшееся соусом, и хрустящая корочка идеально запеченной курицы.

Совершенно точно берите для этого дела красное мясо. В нем больше соединительной ткани, которая при томлении курицы медленно распадается на желатин, смазывая мясо и насыщая соус. Белое мясо просто станет сухим.

Один из моих любимых способов – белое вино, банка помидоров, горстка измельченных каперсов и оливок и немало кинзы. Если я в настроении, то могу заменить копченую паприку на обычную, помидоры – на обжаренные болгарские перцы и лук, вовсе не кладу каперсы и маслины, а в конце приправляю уксусом и петрушкой. Так же вкусно – влить больше белого вина, пару чашек куриного бульона и положить очень много петрушки и панчетты. Еще одна вариация содержит грибы, лук-шалот и кусок бекона. Опять-таки важнее всего метод, а вкусовые добавки – ваше дело.

Такие томленые блюда еще вкуснее на второй или третий день, хотя корочка и перестает быть настолько хрустящей.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

КУРИЦА, ТОМЛЕННАЯ В СКОВОРОДЕ
С ТОМАТАМИ, ОЛИВКАМИ И КАПЕРСАМИ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Это блюдо можно сделать полностью на плите, уменьшив огонь до минимума после добавлении курицы на 4-м этапе, накройте крышкой и готовьте, пока курица не станет нежной, примерно 45 минут.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

4–6 куриных окорочков
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного масла
1 большая луковица, нарезанная тонкими полукольцами (примерно 1½ чашки)
2 зубчика чеснока, тонко нарезанных
1 ст. л. паприки
1 ст. л. молотого кумина
1 чашка сухого белого вина
1 банка (800 мл) консервированных целых помидоров, раздавленных вручную (жидкость слить)
½ чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
¼ чашки каперсов, промытых, осушенных, крупно нарубленных
¼ чашки оливок или маслин, нарубленных
¼ чашки свежих листьев кинзы
¼ чашки сока лайма (от 3 до 4 лаймов)

1. Установите противень чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Слегка посолите и поперчите окорочка.
2. В жароустойчивой 30-сантиметровой сковороде с высокими бортиками нагрейте масло на сильном огне до появления несильного дыма. Щипцами аккуратно положите куски курицы кожей вниз. Накройте брызгозащитной сеткой или прикройте крышкой, чтобы предотвратить разбрызгивание, и готовьте примерно 4 минуты, не трогая курицу, она должна стать темно-золотисто-коричневой с хрустящей корочкой. Переверните кусочки курицы и жарьте еще 3 минуты: вторая сторона тоже должна стать золотисто-коричневой. Переложите на большую тарелку и отставьте.
3. Уменьшите огонь до среднего, положите в сковороду лук и жарьте примерно 4 минуты, сначала соскребая деревянной ложкой поджаренные кусочки со дна сковороды, а затем часто помешивая, до совершенной мягкости, лук должен только начать подрумяниваться. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Всыпьте паприку и кумин и, помешивая, жарьте до появления аромата – еще 1 минуту.
4. Влейте белое вино и соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды. Добавьте помидоры, куриный бульон, каперсы и оливки и доведите до кипения. Уложите курицу в бульон с овощами так, чтобы корочка не оказалась под жидкостью. Накройте сковороду и поставьте в духовку. Запекайте 20 минут, затем снимите крышку и продолжайте запекать еще минут 20: курица должна получиться мягкой, мясо будет отделяться от костей, а соус станет насыщеннее.
5. Вмешайте кинзу и сок лайма в соус, посолите и поперчите по вкусу. Сразу же подавайте.

КУРИЦА, ТОМЛЕННАЯ В СКОВОРОДЕ
С БЕЛЫМ ВИНОМ, ФЕНХЕЛЕМ И ПАНЧЕТТОЙ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Это блюдо можно сделать полностью на плите, уменьшив огонь до минимума после добавлении курицы на 4-м этапе: накройте крышкой и готовьте, пока курица не станет нежной, примерно 45 минут.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

4–6 куриных окорочков
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного масла
85 г панчетты, нарезанной кубиками
4 зубчика чеснока, тонко нарезанных
1 большая луковица, нарезанная тонкими полукольцами (примерно 1½ чашки)
1 корень фенхеля, обрезанный по краям, тонко нарезанный (примерно 1½ чашки)
1 крупный помидор, крупно нарубленный
1½ чашки сухого белого вина
½ чашки пастиса или Ricard
1 чашка домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 лавровый лист
¼ чашки нарубленной свежей петрушки
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона)

1. Установите противень чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Слегка посолите и поперчите окорочка.
2. В жароустойчивой 30-сантиметровой сковороде с высокими бортиками нагрейте масло на сильном огне до появления несильного дыма. Щипцами аккуратно положите куски курицы кожей вниз. Накройте брызгозащитной сеткой или прикройте крышкой, чтобы предотвратить разбрызгивание, и готовьте примерно 4 минуты, не трогая курицу: она должна стать темно-золотисто-коричневой с хрустящей корочкой. Переверните кусочки курицы и жарьте еще 3 минуты: вторая сторона тоже должна стать золотисто-коричневой. Переложите на большую тарелку и отставьте.
3. Положите на сковороду панчетту и готовьте, часто помешивая, до легкого подрумянивания – примерно 3 минуты. Добавьте чеснок и жарьте, помешивая, до легкого подрумянивания – 1 минуту. Добавьте лук и фенхель и готовьте примерно 5 минут: сначала соскребая деревянной ложкой поджаренные кусочки со дна сковороды, а затем часто помешивая, до совершенной мягкости, они только должны начать подрумяниваться.
4. Добавьте помидор, белое вино и пастис и соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды. Добавьте куриный бульон, лавровый лист и доведите до кипения. Уложите курицу в бульон с овощами так, чтобы корочка не оказалась под жидкостью. Накройте сковороду и переставьте в духовку. Запекайте 20 минут, затем снимите крышку и продолжайте запекать еще минут 20: курица должна получиться мягкой, мясо будет отделяться от костей, а соус станет насыщеннее. Переложите курицу на сервировочное блюдо.
5. Вмешайте петрушку, масло и лимонный сок в соус, посолите и поперчите по вкусу. Налейте соус вокруг курицы и немедленно подавайте.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ
Как нарезать фенхель

Фенхель – овощ, как правило, вызывающий разногласия.

Хрустящий, с сильным анисовым вкусом – для некоторых он резковат. Я предпочитаю фенхель в небольших количествах. Супертонко нарезанный на мандолине и смешанный с цитрусовой мякотью и приятной лимонной заправкой – отличный зимний салат, который прекрасно сочетается с колбасками, терринами и другими мясными закусками. Кудрявые зеленые листья, растущие сверху, совершенно съедобны, и ими здорово украшать блюдо.

С фенхелем точно так же, как с персонажами в каждом эпизоде *Thunder Cats*[1]: идентифицировать хороших парней от плохих легко. Ищите корни фенхеля бледно-зеленого или белого цвета, без пятен. Первое, что вы заметите, если фенхель уже немолодой, – края каждого слоя будут темными, их проверяйте прежде всего. Слои должны быть плотно прижаты друг к другу, а листочки – ярко-зелеными и крепкими (1).

Целый фенхель хранится примерно неделю в неплотно закрытом пластиковом пакете с застежкой-молнией в ящике холодильника, но как только вы его разрежете, он начнет быстро темнеть, поэтому нарезайте его прямо перед использованием.

Для ломтиков: сначала срежьте толстые стебли (их можно сохранить для бульона) (2). Поставив корнеплод вертикально, разрежьте его пополам (3). Кончиком ножа вырежьте кочерыжку

[1] «Громокошки», другое название – «Громовые Коты» – американо-японский мультсериал, созданный Итеном Сполдингом и Майклом Джелиником. *Прим. ред.*

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

8 

из каждой половинки (4) – она должна легко выходить в виде треугольного клина (5). Тонко нарежьте фенхель от полюса к полюсу (6).

Для кубиков: разрежьте и выньте кочерыжку, как указано выше. Потом нарежьте фенхель на толстые полоски (7), затем нарежьте их перпендикулярно на кубики (8).

КУРИЦА, ТОМЛЕННАЯ В СКОВОРОДЕ
С ПЕРЦАМИ И ЛУКОМ

Подавайте с яичной лапшой, шпецле, рисом или вареной картошкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это блюдо можно сделать полностью на плите: на 4-м этапе добавьте курицу, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте примерно 45 минут, пока курица не станет мягкой.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

4–6 куриных окорочков
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного масла
1 большая луковица, нарезанная на тонкие полукольца (примерно 1½ чашки)
1 зеленый болгарский перец, нарезанный тонкой соломкой (примерно 1 чашка)
1 красный болгарский перец, нарезанный тонкой соломкой (примерно 1 чашка)
2 зубчика чеснока, тонко нарезанных
1 ст. л. сладкой испанской копченой паприки (или обычной паприки)
1 ч. л. сушеного майорана (чабер или орегано тоже отлично подойдут)
1 ст. л. универсальной муки
1 чашка сухого белого вина
3 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 крупный помидор, очищенный от семян и кожицы, нарезанный на кусочки по 1 см

1. Установите противень чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Слегка посолите и поперчите окорочка.
2. Поставьте 30-сантиметровую жароустойчивую сковороду с высокими бортиками на сильный огонь и нагрейте масло до появления несильного дыма. Щипцами аккуратно положите куски курицы кожей вниз. Накройте брызгозащитной сеткой или прикройте крышкой, чтобы предотвратить разбрызгивание, и жарьте минуты 4, курицу не трогайте, корочка должна стать хрустящей и темно-золотисто-коричневой. Переверните кусочки курицы и жарьте еще 3 минуты: вторая сторона тоже должна стать золотисто-коричневой. Переложите на большую тарелку и отставьте.
3. Положите лук и перцы в сковородку и жарьте примерно 4 минуты, сначала соскребая деревянной ложкой поджаренные кусочки со дна сковороды, а затем часто помешивая, овощи должны стать совершенно мягкими и только чуть-чуть подрумяниться. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Всыпьте паприку, майоран и муку и готовьте еще 1 минуту, помешивая, до появления аромата.
4. Влейте белое вино и соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды. Добавьте куриный бульон и помидор и доведите до кипения. Уложите курицу в бульон с овощами так, чтобы корочка курицы была над жидкостью. Накройте сковороду и переставьте в духовку. Запекайте 20 минут, затем снимите крышку и продолжайте запекать еще минут 20: курица должна получиться мягкой, мясо будет отделяться от костей, а соус станет насыщеннее. Посолите и поперчите соус по вкусу и подавайте.

КУРИЦА, ТОМЛЕННАЯ В СКОВОРОДЕ
С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Это блюдо можно сделать полностью на плите: на 4-м этапе добавьте курицу, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте примерно 45 минут, пока курица не станет мягкой.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

4–6 куриных окорочков
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного масла
85 г бекона (одним куском), нарезанного кубиками
140 г свежих шампиньонов, очищенных и нарезанных ломтиками (примерно 2 чашки)
1 крупная луковица шалота, тонко нарезанная полукольцами (примерно ½ чашки)
2 зубчика чеснока, тонко нарезанных
2 ч. л. свежих листьев тимьяна
15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ст. л. универсальной муки
1 чашка сухого белого вина
3 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
½ чашки жирных сливок
2 ст. л. свежих листьев петрушки

1. Установите противень чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Слегка посолите и поперчите окорочка.
2. Поставьте 30-сантиметровую жароустойчивую сковороду с высокими бортиками на сильный огонь и нагрейте масло до появления слабого дыма. Щипцами аккуратно положите куски курицы кожей вниз. Накройте брызгозащитной сеткой или прикройте крышкой, чтобы предотвратить разбрызгивание, и жарьте минуты 4, курицу не трогайте, корочка должна стать хрустящей и темно-золотисто-коричневой. Переверните кусочки курицы и жарьте еще 3 минуты: вторая сторона тоже должна стать золотисто-коричневой. Переложите на большую тарелку и отставьте.
3. Положите бекон в сковородку и жарьте примерно 3 минуты, часто помешивая, пока он чуть-чуть не подрумянится. Переложите на тарелку. Добавьте в сковороду грибы и готовьте примерно 8 минут, соскребая деревянной ложкой поджаренные кусочки со дна сковороды, а затем часто помешивая, пока грибы не выпустят весь свой сок и не начнут шипеть. Добавьте лук-шалот и чеснок и жарьте примерно 1 минуту, помешивая, до появления аромата. Добавьте тимьян и сливочное масло и готовьте, пока масло не растопится. Всыпьте муку и готовьте, постоянно помешивая, 30 секунд.
4. Влейте белое вино и соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды. Добавьте куриный бульон и доведите до кипения. Уложите курицу в бульон с овощами так, чтобы корочка была над жидкостью. Накройте сковороду и переставьте в духовку. Готовьте 20 минут, затем снимите крышку и продолжайте запекать еще минут 20: курица должна получиться мягкой, мясо будет отделяться от костей, а соус станет насыщеннее. Переложите курицу в сервировочное блюдо.
5. Влейте жирные сливки в соус и готовьте, помешивая, на сильном огне, пока он немного не загустеет – примерно 1 минуту. Посолите и поперчите по вкусу, вмешайте петрушку и налейте соус вокруг курицы. Подавайте.



В ПОИСКЕ ЛУЧШЕГО ЧИЛИ*

Несмотря на свое мексиканское происхождение, сегодня чили – совершенно американское блюдо. И даже если с этим все согласятся, всё равно мир любителей чили разделен на целый ряд фракций, и многие из них готовы бороться не на жизнь, а на смерть, отстаивая свои представления о том, что можно, а что нельзя класть в «настоящий» чили. Его делают с фаршем или с нарезанной говядиной? Можно ли класть помидоры? Стоит ли вообще упоминать о фасоли? Поскольку согласиться друг с другом по всем этим пунктам не сможет никто, мы будем иметь дело не с одним, а с *двумя* вариантами чили с говядиной. Первый вариант – традиционный чили кон карне в техасском стиле, в который кладут только перцы чили и говядину. Другой вариант, к которому многие из нас привыкли с детства, – с фасолью, помидорами, с ребрышками или же с говяжьим фаршем.[1]

В любом случае есть несколько пунктов, по которым мы все можем сойтись, говоря о хорошем чили:

- У него должен быть насыщенный, сложный, сбалансированный вкус, сочетающий в себе сладкие, горькие, острые, свежие и фруктовые элементы.
- У него должен быть сильный мясной, говяжий вкус.
- Если в нем есть фасоль, то она должна быть нежной, кремовой и неразваренной.
- Объединять это всё должен густой темный томатный соус.

Для достижения этих целей я решил разделить чили на отдельные элементы – чили, говядину, фасоль и вкусовые добавки – и усовершенствовать каждый из них, прежде чем соединить их вместе в один большой идеальный чили.

* Чили – сокращение от «Чили кон карне», принятое в США.

Перцы чили

У меня сохранились плохие воспоминания о чили, который я ел в студенческое время. Готовили его так: в говяжий фарш добавляли банку фасоли вместе с банкой консервированных резаных помидоров, потом сыпали каждую специю, стоявшую рядом на полке (и всегда слишком много кумина) и затем тушили всё это. У конечного продукта неизбежно был абсолютно несбалансированный вкус, а во рту было ощущение, как от песка, из-за сушеных специй.



Молотый чили в баночке подойдет, если нужна одна щепотка, но, поставив себе цель добиться идеального чили, первым делом я отвергнул все молотые специи и заранее смешанные смеси молотых перцев и взялся прямо за источник – настоящие высушенные перцы чили. Высушенные на солнце или в дыму над огнем (если мы говорим о копченых перцах чили, таких как чипотле), или, что теперь особенно популярно, высушенные в комнатах с контролируемыми влажностью и ветром – у таких чили невероятно сложный вкус. Процесс высушивания чили похож на процесс выдержки мяса: чили теряет влагу, и внутри каждой клетки концентрируются его вкусовые компоненты. Они теснее связываются друг с другом, благодаря чему образуются реакции, появляются новые вкусы, которых не было в свежем перце.

Видов сушеного чили бесчисленное количество. Чтобы облегчить себе жизнь, я решил попробовать все виды, которые только смог найти, записывал уровень их остроты и вкусовой профиль. Я заметил, что большинство из них можно было распределить по четырем категориям: сладкий и свежий, острый, насыщенный и фруктовый, или копченый (см. «Сушеные чили», стр. 258).

Как мне показалось, смешивание чили из первых трех категорий дает самую сбалансированную смесь (копченый чили, как правило, превалирует над остальными вкусами). Несмотря на то что перцы чили высушены, их вкус со временем рассеивается, так что важно достать свежий высушенный чили. У него должна быть очень плотная текстура, и при этом он всё еще должен быть гибким. Если чили разрывается или трескается при сгибании, проходите дальше, ищите другой. Сушеные чили нужно хранить в закрытом контейнере в темном месте (я держу мой в пакетах с застежкой-молнией в шкафу и использую в течение примерно 6 месяцев с момента покупки).



Обжаривание чили усиливает его вкус

Вкус чили, как и вкус сушеных приправ, усиливается при сухой обжарке (см. «Целые специи или молотые», стр. 257). Она позволяет достичь двух целей: во-первых, тепло катализирует реакции между отдельными веществами внутри чили, создавая новые вкусы. Во-вторых, происходит реакция Майяра (подрумянивание), в результате которой образуются сотни новых веществ невероятно насыщенных разными вкусами.

После обжаривания я мог бы пойти по традиционному пути и просто смешать все виды чили и смолоть их в порошок, но я не из тех, кто преклоняется перед традициями. Вместо этого я обнаружил, что если проварить их в курином бульоне, а потом уже пюрировать влажные чили, то получалась паста без какого-либо песка. Паста с концентрированным вкусом – прекрасная основа для моего чили. А самое прекрасное? Сделав сразу двойную или тройную порцию, я мог заморозить пюре в формах для льда и долго хранить – удобно, так же как с баночками молотого чили, но текстура и вкус у замороженных кубиков гораздо лучше.



Я использую пюре из чили вместо молотого чили для лучшего вкуса и текстуры

Мясо

Помимо фасоли, мясо – самый большой источник раздора среди поклонников чили. Некоторые (моя милая жена) настаивают на говяжьем фарше, в то время как другие (это я) предпочитают кусочки мяса покрупнее, как в рагу. Чаще всего я неохотно уступаю жене, и поэтому на этот раз я решил бороться за свои права или, по крайней мере, заставить ее хоть частично сдать свои чили-позиции.

Попробовав покупной говяжий фарш, домашний говяжий фарш, говядину, нарезанную на кусочки по 2,5 см, говядину, быстро порубленную вручную или смешанную в кухонном комбайне

до такой степени, что получалась неоднородная смесь из кусочков по 0,3–1,2 см, я понял, что последний вариант лучше остальных. Так получалась смесь из небольшого количества фарша, благодаря которому чили был гуще и не распадался (как и мой брак), и из достаточно больших кусочков мяса, делавших текстуру готового чили интереснее.

Есть много говяжьих отрубов, которые отлично подходят для тушения (см. «Тушеная говядина», стр. 241), но мой чили я решил сделать с ребрышками: из-за их интенсивного, насыщенного мясного вкуса.

Каждый, кто когда-либо готовил говяжий фарш, знает, что равномерно обжарить целую сковородку фарша – почти невозможно. Всё кроется в простом соотношении поверхности и объема. У говяжьего фарша огромное количество поверхностей, из которых могут выходить жидкость и жир. Как только фарш начинает жариться, на дне сковороды собирается жидкость, которая постепенно покрывает мясо, заставляя его булькать и тушиться в его собственном серо-коричневом соку, из-за чего температура держится в пределах 100 °C – недостаточных для подрумянивания. Только после полного выпаривания жидкости можно хоть как-то его обжарить. Горькая правда? Используя фарш (а в нашем случае измельченную говядину), придется либо довольствоваться сухим, жестким мясом, либо исключить подрумянивание (и лишать чили дополнительного вкуса).



Обжарка фарша – бесполезное занятие

Но потом я подумал: почему я пытаюсь обжарить говядину после того, как я ее измельчил? Если моя цель – добиться вкуса подрумяненного мяса в тушеном блюде, имеет ли значение, *когда* именно обжаривать говядину? Я взял еще несколько ребрышек и на этот раз обжарил их на горячей сковороде, *прежде* чем снял мясо с костей и порубил до нужного размера.

Результат? Чили с текстурой рубленой говядины, но с глубоким вкусом подрумяненного мяса. Ура!



Целые куски быстро обжариваются



Измельчение мяса после обжаривания дает вкус подрумяненного мяса и превосходную текстуру

Фасоль

Если вы из Техаса, можете сразу открыть стр. 266. Но если вы, как я, считаете, что фасоль – такая же неотъемлемая часть плошки с отличным чили, как и говядина, а может быть, даже и важнее ее, читайте дальше. Честно говоря, нет ничего

плохого в использовании консервированной фасоли в чили. Она равномерно готовится, хорошо держит форму, и в данном случае ее слабый (по сравнению с приготовленной сушеной фасолью) вкус не играет большой роли. Тут хватит других вкусов для компенсации. Но иногда мое желание дать кому-нибудь по кулинарной башке и развеять какой-нибудь гастронаучный миф настолько велико, что я не могу устоять. Итак, быстренькое погружение в мир сушеной фасоли.

Если вы когда-нибудь работали шефом, или у вас бабушка из Тосканы, или свекровь из Южной Америки, может быть, вам в какой-то момент говорили, что фасоль нужно солить только тогда, когда она полностью сварится, а то вы помешаете ее жесткой оболочке смягчиться. Даже в некоторых ресторанах, где я работал, считалось, что переваренную фасоль *можно спасти*, посолив ее после приготовления. Подумать только!

А на самом деле вы когда-нибудь варили одновременно две кастрюли с фасолью, одну с подсоленной водой, а другую с простой? Наверное, никогда. А теперь никогда и не придется. Представляю вам результаты такого теста:



Если фасоль посолить, то ее оболочка размягчается и фасоль не разваривается

Обе порции фасоли сняли с огня, как только фасолины полностью размягчились, при этом их оболочки не были недоваренными, как бывает (с жесткой текстурой, как у бумаги). На варку ушло примерно 2 часа для обеих кастрюль после ночного замачивания. На картинках отлично видно, что непосоленная фасоль (слева) в результате впитала в себя слишком много воды и разварилась задолго до того, как ее оболочка должным образом смягчилась, в то время как соленая фасоль осталась полностью целой.

В чем дело? Магний и кальций, два иона, которые содержатся в оболочках бобовых, служат опорой: поддерживают структуру клеток оболочки и сохраняют ее твердой. Но если замочить фасоль в соленой воде на ночь, некоторые ионы натрия играют в музыкальные стулья с кальцием и магнием, размягчая не только внутренность фасоли, но и внешнюю оболочку.

Штука, которая *влияет* на скорость приготовления фасоли, – уровень pH. Кислотная среда, как правило, стопорит приготовление бобовых, поэтому, например, запеченной в кислотных патоке и помидорах фасоли по-бостонски иногда требуется целая ночь, чтобы стать достаточно мягкой. Выдерживание фасоли в соленой воде до некоторой степени ослабляет этот эффект, но единственный способ быть уверенным, что фасоль в кислых тушеных блюдах (например, в чили) приготовится должным образом, – размягчить ее отдельно и добавить в кастрюлю позже.

Так откуда же взялся этот старый миф про варку без соли? Наверное, из того же источника, что и многие кулинарные мифы, – от бабушек, тетушек и поваров. Никогда не доверял им и никогда не буду.

Вкусовые добавки

Для любого чили обязателен дуэт кумина и кориандра и пара гвоздик – это даже не обсуждается. Их лекарственное свойство, приводящее к онемению рта, идеально подходит жгучей остроте перцев чили, ровно так же, как способствующие онемению сычуаньские перцы отвлекают от перцев чили в китайском соусе под названием *ma-la* (онемение-острота).

Еще я решил попробовать звездочки аниса – отдать дань уважения британскому шефу Хестону Блюменталю, использующему их в соусе болоньезе. Он обнаружил, что в умеренных количествах

анис усиливает вкус обжаренного мяса, не давая о себе знать. Я довольно быстро понял, что он был прав. Для максимального вкуса не забудьте обжарить специи перед тем, как их молоть (см. «Целые специи или молотые», стр. 257).

Всё, что мне оставалось, – традиционное комбо из лука, чеснока, орегано, помидоров, а также свежих чили (для дополнительной остроты и свежести). Я потушил всё вместе, добавил свою вареную фасоль, снова потушил, приправил и попробовал.

И как? Отлично. Но всё еще недотягивало до звания «Лучший чили». Вкус мог бы быть более мясным. Пришло время достать из моего кулинарного «пояса Бэтмана» оружие, которое еще ни разу не подводило меня, – мои бомбы умами: мармайт, соевый соус и анчоусы.

Они усиливают мясной вкус почти всех блюд, в которых есть измельченное мясо, и почти всех рагу (см. «Глутаматы, инозинаты и бомбы умами», стр. 245). Добавление каждого понемногу в мое чили-пюре усиливало и так мясной вкус ребрышек до невероятного уровня: мне чудились обжаренные коровы без кожи, гуляющие по холмам из фарша и стремительно носившиеся туда-сюда по полям из стейков, останавливаясь только для того, чтобы сделать глоток из реки, переполненной густым мясным соусом *glace de viand*.



Я вернулся на землю только с одной мыслью в голове: выпивка. У алкоголя температура кипения ниже, чем у воды, и, что важнее, по сути, он заставляет воду испаряться при более низкой температуре. Видите ли, молекулы воды держатся близко друг от друга, как крошечные магниты. При смешивании воды и спирта каждая отдельная молекула воды отдаляется от других молекул воды, так им значительно проще подняться на поверхность и испариться. Поскольку ароматические молекулы, растворимые в воде и спирте, можно учуять только носом, когда они вырываются в воздух, то разумно было предположить, что чем больше испарения – тем ароматнее будет мой чили.

Я влил рюмку спиртного в готовый чили и вдохнул аромат, исходящий от него, а потом еще от безалкогольного чили, булькающего рядом. Без сомнения, алкоголь улучшил ароматические свойства чили. После тщательной дегустации водки, скотча, бурбона и текилы (во имя науки), я пришел к выводу, что в чили *все они хороши*.

ЦЕЛЫЕ СПЕЦИИ ИЛИ МОЛОТЫЕ

Вы часто слышите от шеф-поваров и авторов рецептов, что лучше использовать целые специи вместо молотых и обжаривать их перед приготовлением, но вам нечасто объясняют, почему. Для выяснения ответа на этот вопрос я сделал пять партий моего Простого чили на каждый день с говяжьим фаршем (стр. 261), используя такие виды специй и чили:

1. Молотые, прямо из банки
2. Молотые, из банки, обжаренные перед добавлением
3. Целые специи и сушеные чили, перемолотые и необжаренные
4. Целые специи и сушеные чили, перемолотые, потом обжаренные
5. Целые специи, обжаренные, потом помолотые

Каждая партия чили, приготовленная с цельными специями и чили, даже с необжаренными, превосходила по вкусу те, в которых использовались покупные молотые специи. Из двух вариантов с молотыми специями обжаренная версия была немного интереснее. А из трех чили с цельными специями партия, для которой специи были обжарены перед помолом, была намного лучше остальных. Почему так?

Начнем с того, что обжаривание целых специй позволяет достичь двух целей: во-первых, это заставляет насыщенные ароматическими соединениями масла, находящиеся глубоко внутри каждой клетки, выйти на поверхность специй и заполнить пространство между клетками. Так гораздо проще извлечь вкус специи при последующем ее измельчении и добавлении в еду. Во-вторых, обжаривание еще вызывает целый каскад химических реакций, благодаря которым образуются сотни ароматических побочных продуктов, и вкус специй становится более многогранным.

При поджаривании покупных молотых специй последняя реакция, безусловно, произойдет, но у вас также появится проблема: испарение. Ароматические соединения внутри специй обычно довольно летучие – они отчаянно хотят вырваться в воздух и улететь. В целых специях они остаются запертыми: им не так просто вырваться из своих клеточных тюрем. А в молотых специях ничего их не удерживает. Они очень быстро улетят в воздух. Может быть, вы замечали, что молотые специи невероятно пахнут, когда вы их обжариваете. Помните вот о чем – если вы чувствуете, как они пахнут во время приготовления, при подаче в еде их уже *не будет*.

Есть несколько редких исключений из правила «сначала обжаривать, потом молоть». Например, индийские и тайские карри начинают готовить с припускания в жиру молотых или протертых приправ. Поскольку большинство ароматических соединений в специях жирорастворимы, они в конечном итоге растворяются в жире, и их вкус равномерно и легко распределяется при добавлении других ингредиентов. Но для подавляющего большинства блюд, и *всегда,* когда вы собираетесь обжаривать специи всухую, обязательно обжаривайте их перед тем, как молоть.

СУШЕНЫЕ ЧИЛИ

Сушеные перцы чили бывают разного вкуса и разной остроты. Я разбил их на несколько категорий, чтобы облегчить выбор. В идеальном чили должны присутствовать элементы сразу нескольких из них.

- **Сладкий и свежий:** их запах отчетливо напоминает красные болгарские перцы и свежие помидоры. Это перцы «костеньо», «нью-мексико» (также известный как «анахайм», или калифорнийский чили, или колорадский чили) и «чорисеро».
- **Острый:** чрезвычайно острые. У лучших из них, например у перцев «каскабель», непростой вкус, в то время как другие – «пекин» или «арболь» – ничего, кроме остроты, не добавляют.
- **Насыщенный и фруктовый:** отчетливый аромат высушенных на солнце помидоров, изюма, шоколада и кофе. В этой категории одни из самых известных мексиканских чили: «анчо», «мулато» и «пасилья».
- **Копченый:** у некоторых чили, например у чипотле (копченые сухие «халапеньо»), копченый вкус из-за способа сушки. У других, таких как «нора» или «гуахильо», натуральный слабый дымный аромат и запах обугленного дерева.

ПАСТА ЧИЛИ

ПРИМЕЧАНИЕ. **В любом рецепте можно заменить молотый чили на чили-пасту. Используйте 2 столовые ложки пасты вместо одной столовой ложки молотого перца.**

НА 2–2½ ЧАШКИ

6 перцев чили: «анчо», или «пасилья», или «мулато» (примерно 15 г), очищенных от семян и порванных на куски по 2,5 см

3 перца чили: красного «нью-мексико», или калифорнийского, или «костеньо», или «чорисеро» (примерно 15 г), очищенных от семян и порванных на куски по 2,5 см

2 перца чили «каскабель», или «арболь», или «пекин», очищенных от семян и порванных пополам

2 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия

1. Обжарьте высушенные чили в казане на среднем огне, часто помешивая, до легкого подрумянивания и интенсивного запаха печеных перцев – от 2 до 5 минут; уменьшите огонь, если они начнут дымить. Влейте куриный бульон и тушите, пока чили не станут мягкими, от 5 до 8 минут.
2. Перелейте жидкость с чили в блендер и смешивайте примерно 2 минуты, начиная с низкой скорости и постепенно увеличивая ее до высокой, соскребая смесь со стенок по мере необходимости, до получения полностью гладкого пюре; если смесь слишком густая для смешивания, добавьте воды. Дайте остыть.
3. Заморозьте чили-пасту в формах для льда: в каждую лунку положите 2 столовые ложки пасты. После того как кубики заморозятся, переложите их в пакеты для заморозки с застежкой-молнией и храните в морозилке до 1 года.

ЛУЧШИЙ ЧИЛИ С РЕБРЫШКАМИ
И ФАСОЛЬЮ

Подавайте чили с тертым чеддером, сметаной, нарубленным репчатым луком, зеленым луком, нарезанным халапеньо, нарезанным кубиками авокадо и/или нарубленной кинзой, вместе с кукурузными чипсами или подогретыми тортильями.



ПРИМЕЧАНИЕ. **Вместо сухой фасоли можно положить консервированную. Возьмите три банки по 400 г красной фасоли «кидни», слейте жидкость и добавьте их в начале 5-го шага. Или вовсе не используйте фасоль.**

НА 8–12 ПОРЦИЙ

2,3 кг говяжьих ребрышек на кости (или 1,5 кг ребрышек без костей, или шеи, или лопатки), зачищенных от пленок и лишнего жира
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного масла
1 большая луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1½ чашки)
1 чили «халапеньо» или 2 чили «серрано», мелко нарубленные
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
1 ст. л. сушеного орегано
1 чашка пасты чили (стр. 259) или ½ чашки молотого чили
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
4 филе анчоуса, размятых в пасту тыльной стороной вилки
1 ч. л. мармайта
1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. семян кумина, обжаренных и перемолотых
2 ч. л. семян кориандра, обжаренных и перемолотых
1 ст. л. неподслащенного какао-порошка
2–3 ст. л. быстрорастворимой кукурузной муки (например, Maseca)
2 лавровых листа
450 г сухой красной фасоли «кидни», замоченной в подсоленной воде при комнатной температуре не менее чем на 8 часов, желательно на ночь (жидкость слить)
1 банка (800 г) мякоти помидоров

1. Натрите ребрышки со всех сторон солью и перцем. В большом казане нагрейте масло на сильном огне до появления дыма. Положите половину ребрышек и обжарьте со всех сторон (может быть, придется обжаривать в три подхода, в зависимости от размера казана – не переполняйте его), от 8 до 12 минут; уменьшите огонь, если жир начнет сильно дымиться или мясо начнет пригорать. Переложите на большое блюдо. Повторите с оставшимися ребрышками, обжарив их в жире, который остался в казане.
2. Уменьшите огонь до среднего, положите лук и жарьте 6–8 минут, сначала соскребая деревянной ложкой поджаренные кусочки со дна сковороды, а затем часто помешивая, до мягкости, при этом овощи не должны подрумяниться. Добавьте свежий чили, чеснок и орегано и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте пасту чили и готовьте 2–4 минуты, постоянно помешивая и соскребая, на дне казана должен образоваться однородный слой соуса. Влейте куриный бульон и соскребите поджаренные кусочки со дна. Добавьте анчоусы, мармайт, соевый соус, томатную пасту, молотые специи, какао и кукурузную муку и перемешайте. Держите теплым на медленном огне.
3. Установите решетку чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 110 °C. Если мясо на кости, снимите его, кости сохраните. Порубите всё мясо на куски примерно по 0,5–1,3 см (можно мельче или крупнее, как хотите). Слейте весь мясной сок с разделочной доски в казан, затем положите нарубленную измельченную говядину, кости, если они у вас есть, лавровые листья и доведите до слабого кипения. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 1 час.
4. Между тем слейте жидкость и переложите фасоль в кастрюлю и залейте водой так, чтобы уровень воды был на 2,5 см выше уровня фасоли. Посолите по вкусу. Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до слабого кипения и варите, пока фасолины не станут почти совсем нежными – примерно 45 минут. Слейте воду.
5. Достаньте казан из духовки и добавьте помидоры, уксус и фасоль. Верните обратно в духовку, накройте крышкой, оставив щель, и готовьте от 1½ до 2 часов, пока фасоль

¼ чашки яблочного уксуса, или немного больше – по вкусу
¼ чашки виски, водки или бренди (по желанию)
2 ст. л. острого соуса, например Frank's RedHot
2 ст. л. темно-коричневого сахара
гарнир по желанию (см. подзаголовок)

и говядина не станут мягкими, а бульон немного не загустеет и не станет насыщенным; по необходимости добавляйте воду: фасоль и мясо должны быть почти полностью погружены в жидкость (если они немного возвышаются – ничего страшного).

6. Щипцами выньте лавровые листья и кости (всё мясо, оставшееся на костях, можно сейчас снять, порубить и добавить в чили, если хочется). Влейте виски, если используете, острый соус и всыпьте коричневый сахар, перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу и/или приправьте уксусом.
7. Подавайте. Для лучшего вкуса дайте чили остыть, положите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник на ночь или до 5 дней, а затем снова разогрейте. Подавайте с несколькими или всеми предлагаемыми гарнирами и кукурузными чипсами или тортильями.

ПРОСТОЙ ЧИЛИ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Иногда даже лучшим из нас не хочется выкладываться на все сто. Этот чили можно быстро приготовить будничным вечером, в нем используется несколько трюков из моего Лучшего чили с ребрышками (стр. 259) и 30-минутных фасолевых супов (стр. 196–200). Здесь я использую говяжий фарш, что исключает возможность обжаривания, но пара добавленных копченых чили чипотле придают блюду похожую глубину вкуса. Подавайте чили с тертым чеддером, сметаной, нарубленным репчатым луком, зеленым луком, нарезанными халапеньо, нарезанными на кубики авокадо и/или нарубленной кинзой, а также кукурузными чипсами или подогретыми тортильями.



НА 4–6 ПОРЦИЙ

60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 средние луковицы, натертые на четырехгранной терке на стороне с крупными отверстиями (примерно 1½ чашки)
2 больших зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
1 ч. л. сушеного орегано
кошерная соль
2 чили чипотле в соусе адобо, мелко нарубленных
2 филе анчоуса, размятых в пасту тыльной стороной вилки
½ чашки пасты чили (стр. 259) или ¼ чашки молотого чили
1 ст. л. молотого кумина
½ чашки томатной пасты
900 г фарша из шейного отруба
1 банка (800 мл) консервированных целых помидоров, нарубленных на куски по 1 см (жидкость слить)
1 банка (420 мл) красной фасоли «кидни» (жидкость слить)
1 чашка домашнего куриного бульона, или консервированного с низким содержанием натрия, или 1 чашка воды
2–3 ст. л. быстрорастворимой кукурузной муки (например, Maseca)
2 ст. л. виски, водки или бренди (по желанию)
свежемолотый черный перец
гарниры по желанию (см. подзаголовок)

1. В большом казане растопите масло на среднем огне. Положите лук, чеснок, орегано, щепотку соли и жарьте, часто помешивая, пока лук не станет светло-золотисто-коричневым, примерно 5 минут. Добавьте чипотле, анчоусы, пасту чили и кумин и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте томатную пасту и готовьте еще 1 минуту, перемешав всё до однородности.
2. Добавьте говяжий фарш и жарьте примерно 5 минут, деревянной ложкой разбивая фарш на кусочки и часто помешивая, пока не останется розового фарша (не пытайтесь подрумянить). Добавьте помидоры, фасоль, бульон, кукурузную муку и перемешайте. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого кипения и тушите примерно 30 минут, периодически помешивая, чили загустеет, а его вкус станет насыщеннее.
3. Влейте виски, если используете. Подавайте с несколькими или всеми предлагаемыми гарнирами вместе с кукурузными чипсами или тортильями.



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЧИЛИ

Почему у вегетарианского чили такая дрянная репутация?

Понятно, есть очевидные вещи: чили вызывает много разногласий, особенно среди тех, кто его любит. Но знаете, что? Фасоль, добавленная в чили, получается вкусной. Помидоры тоже. Даже свинина и физалис получатся отменно. Так почему же мы не можем сделать версию без всякого мяса, которая тоже будет очень вкусной?

Мне встречались приличные вегетарианские чили, но по какой-то причине все они попадают в отсек «30 минут или меньше». Само по себе это не так плохо: как правило, вегетарианскому чили не нужно так долго тушиться, как мясному чили, потому что овощи, особенно консервированная фасоль, размягчаются быстрее мяса, но именно благодаря долгому, медленному приготовлению развивается вкус чили. Быстрые чили неизбежно не такие насыщенные и многогранные, как вам хотелось бы. Моя цель состояла в том, чтобы придумать 100%-й вегетарианский (на самом деле даже веганский) чили, обладающий всей глубиной вкуса, разнообразной текстурой и невероятной насыщенностью, которая обязательна для хорошего чили.

Сразу скажу: заменители мяса не обсуждаются. Я хочу, чтобы мой вегетарианский чили отличался овощами и фасолью, а не имел вид мясного. Разобравшись с этим пунктом, перейдем к следующему: хороший чили начинается с хороших чили. В этом вся суть. Я видел рецепты, где на целую кастрюлю с помидорами и фасолью кладут всего пару столовых ложек покупного молотого чили. Добиться отличного вкуса можно в том случае, если купить целые высушенные чили и смолоть их самому. У нас уже есть отличный рецепт сложносоставной пасты чили, разработанный для мясного чили, так почему бы не использовать ее и здесь?

Затем – фасоль. Для меня великолепный чили – многогранный, с характером. Вам же не нужна сплошная фасоль в каждом укусе, текстура должна быть разнообразной. Здесь вам стоит подойти к делу творчески.

Для многих вегетарианских чили используют бытовой, компенсирующий подход. Если *мы не кладем говядину* – очевидный ход мыслей, – *давайте закинем туда абсолютно все возможные виды фасоли и овощей*. Конечно, с таким подходом у вас будет и разнообразная текстура, и вкус, но это может быть беспорядочная куча-мала. Лучше всё продумать, отобрать пару ингредиентов и сосредоточиться на их совершенствовании.

В моем чили обязательна красная фасоль «кидни». Я вырос на чили с красной фасолью и дальше буду продолжать наслаждаться ею в чили. Вы можете заменить ее на любую другую фасоль, какую захотите. Всегда можно выступить за сушеную фасоль, и иногда я предпочитаю замачивать ее в соленой воде на ночь, когда делаю чили совершенно с нуля, но консервированная фасоль – надежная штука. Фасолины никогда не бывают недоваренными или переваренными, они не раздуваются и не разрываются. Такой фасоли немного недостает вкуса, но, хорошенько потушив их в жидкости, насыщенной разными вкусами, вы можете это легко восполнить (см. «Как улучшить вкус консервированной фасоли», стр. 195). А еще здорово, что уровень pH начальной смеси для чили – низкий (так как перцы чили, как и помидоры, создают кислотную среду), а фасоль и овощи очень медленно размягчаются в кислой жидкости. Это значит, что можно тушить консервированную фасоль в чили очень долго, прежде чем фасолины действительно начнут разрываться.

А как сделать текстуру разнообразнее? Я пробовал класть смесь из фасоли «кидни» и более мелких бобовых, и круп (нут, фасоль «фляжоле», перловку), но верным решением оказалось использовать кухонный комбайн. Измельчив пару банок нута в кухонном комбайне, мне удалось добиться неоднородной смеси из больших и крошечных кусочков. Добавленный к чили нут придал ему отличную консистенцию и невероятно разнородную текстуру.



Усиление вкуса

Секрет насыщенного овощного чили кроется в двух вещах. Во-первых, в долгом тушении, в течение которого вода улетучивается, вкус концентрируется, различные летучие соединения распадаются, а затем перекомпоновываются, добавляя сложности вкусу. Во-вторых, должен быть хороший источник глутаминовой кислоты – химического вещества, ответственного за вкус, который мы знаем как вкус умами (см. стр. 245). Анчоусы отбрасываем по понятным причинам, но немного мармайта и соевого соуса очень обогатят вкус чили. Помимо этого, вкусовой набор добавок очень прост: лук, пассерованный в небольшом количестве растительного масла, чеснок, орегано (сушеный вполне подходит для блюд длительного приготовления и таких, как это), а также парочка консервированных чили чипотле в соусе адобо, которые добавляют чуточку копчености и остроты и прекрасно компенсируют отсутствие обжаренной говядины.

Наконец, как мы уже знаем по мясному Чили с ребрышками (стр. 259), есть определенные ароматы, которые хорошо распространяются паром, в то время как другие лучше распространяются с помощью испаряемого спирта. Поскольку в моем чили много жидкости, вопрос с паром решен. Добавление небольшого количества алкоголя прямо перед подачей возьмет на себя всё остальное. Я люблю бурбон или виски, потому что, как правило, они у меня есть дома, но коньяк, текила или водка тоже подойдут. Просто проверьте, чтобы напиток был несладкий и не менее 40 градусов.

Самое главное, когда вы будете делать вегетарианский чили, забудьте напрочь, что вы готовите вегетарианский вариант. Величие чили состоит в наличии настоящих перцев чили, контрасте текстур в каждом укусе и насыщенной, густой консистенции, наполненной вкусом умами. Сделано ли оно с фасолью, говядиной, свининой, даже с фаршем из сердца яка – если вы усвоили основу, у вас всё получится.

ЛУЧШИЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЧИЛИ С БОБАМИ

Подавайте с тертым чеддером, сметаной, нарубленным луком, зеленым луком, нарезанными халапеньо, нарезанными на кубики авокадо и/или нарубленной кинзой вместе с кукурузными чипсами или подогретыми тортильями.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

2 банки (по 400 мл) консервированного нута (с жидкостью)
1 банка (800 мл) консервированных целых помидоров
1 чашка пасты чили (стр. 259), сделанной с водой вместо куриного бульона
2 чили чипотле в соусе адобо, мелко нарубленных, и 2 ст. л. соуса
2 ст. л. растительного масла
1 большая луковица, мелко нарезанная кубиками (примерно 1½ чашки)
3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)
1½ ст. л. молотого кумина
2 ч. л. сушеного орегано
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. мармайта
2 банки (по 400 г) консервированной красной фасоли «кидни» (жидкость слить и сохранить)
2 ст. л. водки, бурбона, текилы или коньяка
кошерная соль
2–3 ст. л. быстрорастворимой кукурузной муки (например, Maseca)
гарниры по желанию (см. подзаголовок)

1. Слейте нут, сохраните жидкость в миске среднего размера. Переложите нут в чашу кухонного комбайна и в импульсном режиме измельчите, он должен быть крупно порублен – три раза по 1 секунде должно хватить. Отставьте.
2. К жидкости из-под нута добавьте помидоры с соком и руками разомните помидоры на куски (каждый примерно по 1 см). Добавьте пасту чили и чипотле вместе с соусом и перемешайте.
3. В казане нагрейте масло на среднем огне. Положите лук и жарьте, часто помешивая, примерно 4 минуты, до мягкости, при этом лук не должен подрумяниться. Добавьте чеснок, кумин и орегано и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Добавьте соевый соус и мармайт и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Вмешайте томатную смесь.
4. Вмешайте нут и красную фасоль «кидни». Если нужно, влейте немного оставшейся от фасоли жидкости, так чтобы бобы были почти полностью погружены в воду. На большом огне доведите до кипения, уменьшите огонь до очень слабого и тушите примерно 1½ часа, изредка помешивая, пока смесь не загустеет и не станет насыщенной. Если чили станет слишком густым или начнет приставать ко дну, влейте еще немного жидкости от фасоли.
5. Добавьте водку и перемешайте. Посолите по вкусу и, помешивая чили, медленно введите кукурузную муку до получения желаемой густоты. Подавайте. Для лучшего вкуса дайте чили остыть и поставьте его в холодильник как минимум на ночь или на целую неделю, а затем снова разогрейте для подачи.
6. Подавайте с несколькими или всеми предлагаемыми гарнирами вместе с кукурузными чипсами или тортильями.



ТЕХАССКИЙ ЧИЛИ КОН КАРНЕ

Вот, ребята, – это он.



Настоящий. Этот рецепт – настоящий чили кон карне, классический техасский. Что это значит? Прежде всего абсолютно никакой фасоли. И помидоров. В сущности, почти ничего, кроме говядины и чили (а вот их много!). Однако это не значит, что тут нечего обсуждать. Давайте начнем.

Мясо

Классический чили готовили из сушеной говядины, толченной с нутряным салом и сушеными перцами чили: получалась сухая питательная смесь, напоминающая пеммикан, она могла долго храниться. Ковбоям, занимающимся выпасом, было удобно быстро разводить ее и тушить. Сейчас у нас есть холодильники и свежее мясо. Нам нужен кусок мяса, подходящий для тушения: с большим количеством соединительной ткани, жира и богатым вкусом.

В общем, говядину можно поделить по степени мягкости: есть отрубы с нежным мясом и совсем неярким вкусом, а есть куски мяса очень насыщенные, но жесткие. Соответственно, зависит это от мышц животного: часто ли на протяжении его жизни задействовались эти мышцы или редко. С одной стороны – вырезка и мясо поясничного отруба (стрип стейк, стейк портерхаус и т. д.) – очень нежные, но довольно безвкусные. С другой – рабочие мышцы, которые есть в ребрышках, голяшке, хвосте и лопатке. Лопатка – идеальный отруб для тушения, тут есть всё: и насыщенный вкус, и достаточно жира, и много соединительной ткани. Пока мясо медленно разваривается в ароматной жидкости, вся эта соединительная ткань, в основном состоящая из белкового коллагена, распадается на желатин, именно он придает хорошей тушеной говядине ее роскошную текстуру.

Нарезка и обжарка

В моей юности в чили всегда клали фарш, и это самое то, если вам неохота тратить время на правильное тушение мяса. При измельчении говядины ее волокна укорачиваются, делая ее гораздо более мягкой, и чили с фаршем готовится за час. Но это не то, за чем мы гонимся. Настоящий техасский чили делается с большими кусками мяса и требует длительного медленного тушения. Я попробовал разные размеры и остановился на кусках по 5 см (после приготовления они уменьшаются примерно на 1,5 см). Мне нравится разламывать кусочек мяса ложкой, перед тем как его съесть, хотя бы только для того, чтобы увидеть, каким невероятно нежным получилось мясо.



Если говорить об обжаривании, как мы знаем, приходится идти на компромисс. Благодаря обжариванию и реакции Майяра появляется дополнительный вкус подрумяненного мяса, но в итоге мясо получается жестче и суше. При высокой температуре, необходимой для этого процесса, мышечные волокна сильно сжимаются и выделяют так много жидкости, что даже после долгого тушения края кусочков мяса остаются довольно сухими. Я гораздо больше люблю мягкую текстуру необжаренного мяса.

Решение? Вы можете обжарить большие куски мяса, как я делал для Чили с ребрышками и фасолью (стр. 259), но можно сделать иначе: подрумяньте только половину мяса. Так вы получите и вкус мясной корочки, и отличную текстуру (у остальной части мяса). Беспокоитесь, что вкус будет сосредоточен только в обжаренном мясе? Не волнуйтесь. Большинство этих вкусовых и ароматических соединений водорастворимы, то есть у них полно времени, чтобы раствориться и распределиться по всему чили, пока он готовится.

Мы уже знаем, как выжать из перцев чили максимум, так что об этом я больше не буду повторять. Ну разве что в последний раз:

1. Используйте свежие сушеные перцы чили, а не молотые.
2. Обжарьте перцы, затем подержите их в жидкости при слабом кипении и наконец перемелите их, чтобы в готовом блюде не было песочной текстуры.

Да, вот вроде и всё… Говядина, чили и время – больше ничего не нужно. Иногда я добавляю лук и, может быть, несколько зубчиков чеснока, которые я обжариваю в казане после того, как потомил говядину. Если у меня боевой настрой, то я беру с полки кумин, корицу, душистый перец, немного сушеного орегано – все они подходят, если класть немного, но совершенно необязательны.

Осталось только решить, как тушить мясо. В идеале нужно готовить мясо при самой низкой температуре, чтобы избежать чрезмерного сокращения мышечных волокон и в то же время смягчать соединительные ткани мяса. Самый простой способ – взять очень большую, тяжелую, широкую посудину: поверхность для испарения должна быть большая (это помогает ограничить максимальную температуру чили) и использовать как можно меньший огонь на плите или, еще лучше, поставить чили в духовку при низкой температуре (от 93 до 121 °C вполне подойдет), чили будет в ней нагреваться равномернее и мягче, чем на конфорке.

Если оставить крышку приоткрытой, то давление пара на поверхности тушеного мяса уменьшится, что тоже ограничивает максимальную температуру. С плотно закрытой крышкой

температура чили может подняться до 100 °C. Немного сдвиньте ту же самую крышку и оставьте щель, и температура вашего тушеного мяса будет ближе к 88 °C или даже 82 °C, что еще лучше. Даже мясо, которое долго тушат на слабом огне, можно передержать, поэтому нужно тщательно следить за чили и снять его с огня в тот момент, когда мясо станет нежным. Обычно это занимает 2,5–3 часа.

Теперь можно оставить чили как есть, но мне нравится загущать его кукурузной мукой.

Как и любой хороший брак, союз говядины и перцев чили крепнет со временем. Пусть чили постоит ночь в холодильнике, и на следующий день он станет еще лучше. Я обещаю, ожидание стоит того. Сочный? Да. Острый, насыщенный, сложный вкус? Да. А это всё, что нужно для техасского чили. Его хорошо дополнят щепотка кинзы, нарезанный зеленый лук и, может быть, немного тертого сыра (мне нравится котиха, но и монтерей джек, колби и чеддер тоже подойдут). Также подогретые тортильи или кукурузные чипсы. А еще – хорошее пиво или виски. И, ладно, так и быть, если хочется, возьмите и добавьте банку фасоли. Только не говорите никому, что это я вам посоветовал.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Зачистка шейного отруба

Шейный отруб – универсальная и недорогая мышца, а еще у нее много жировых прослоек и соединительной ткани. Это неплохо, если делать из него фарш для котлет, но вряд ли кому-то понравится откусить большой кусок мягкого жира в чили, поэтому важно его срезать.





- **ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕ КУСОК,** пока не найдете основной шов – пленку (их может быть несколько, это зависит от того, какую часть чака вы купили). Мясо должно легко отделяться по этой пленке; если понадобится, кончиком обвалочного или шефского ножа прорезайте особенно неподатливую соединительную ткань.

- **ЧТОБЫ ЗАЧИСТИТЬ ШЕЙНЫЙ ОТРУБ,** сначала разрежьте его пополам. Так будет проще с ним управляться на разделочной доске.

- **КАК ТОЛЬКО ВЫ РАЗДЕЛИТЕ** мясо на отдельные куски с большими мышцами, весь жир и соединительная ткань должны обнажиться. Острым ножом срежьте их, выбросьте и нарежьте мясо на куски желаемого размера.





НАСТОЯЩИЙ ТЕХАССКИЙ ЧИЛИ КОН КАРНЕ

Подавайте с тертым сыром, сметаной, нарубленным репчатым и зеленым луком, нарезанными халапеньо, нарезанными кубиками авокадо и/или нарубленной кинзой, вместе с кукурузными чипсами или подогретыми тортильями.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

2 кг говяжьей шеи или лопатки без кости (зачистить от жира и хрящей, мясо нарезать на куски по 5 см)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного масла
1 большая луковица, нарезанная на мелкие кубики
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
1 ст. л. молотого кумина
½ ч. л. молотой корицы (по желанию)
¼ ч. л. молотого душистого перца (по желанию)
2 ч. л. сушеного орегано
1 чашка пасты чили (стр. 259)
2 л домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
2–3 ст. л. быстрорастворимой кукурузной муки (например, Maseca)
гарниры по желанию (см. подзаголовок)

1. Посолите и поперчите половину мяса. В большом казане нагрейте масло на сильном огне до дымления. Положите приправленное мясо и жарьте примерно 6 минут, не трогая его, пока оно не обжарится снизу. Переложите мясо в большую миску, добавьте туда сырое мясо и отставьте.
2. Поставьте казан на средний огонь, положите лук и готовьте, часто помешивая, пока он не станет мягким, но не подрумянится – примерно 6 минут. Добавьте чеснок, кумин, корицу и душистый перец, если используете, и орегано. Жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту.
3. Добавьте мясо вместе с пастой чили и куриным бульоном и перемешайте. Доведите до кипения на высоком огне, затем уменьшите огонь до слабого кипения, накройте крышкой, оставив небольшую щель, и тушите, периодически помешивая, пока мясо не станет полностью мягким, от 2,5 до 3 часов. (Можно готовить чили в духовке при температуре от 93 до 121 °C, крышка казана должна быть слегка приоткрыта.)
4. Посолите и поперчите по вкусу. Вмешивайте кукурузную муку по чуть-чуть, пока не достигнете желаемой густоты. Подавайте. Для лучшего вкуса поставьте чили в холодильник на ночь, на следующий день разогрейте и подавайте вместе с кукурузными чипсами или тортильями и некоторыми или всеми предлагаемыми гарнирами.



ЧИЛИ ВЕРДЕ

Мы знаем, что чили должен быть густым, насыщенным, пряным, мясным, сложным и красным, так?

А как насчет его кузена, распространенного во многих юго-западных штатах – зеленого чили, такого же сложного, но более свежего и свиного? Самая простая и хардкорная версия чили верде в штате Нью-Мексико – потушить сочные куски свинины в густом рагу из запеченных перцев чили «хэтч», лука, чеснока, соли, да и всё в общем-то. Пока мясо медленно разваривается до мягчайшего состояния, бульон насыщается вкусом растопившегося свиного жира и уникальным, сладко-горьким вкусом копченых (благодаря запеканию почти до черноты) перцев чили.

Выращенные в городе Хэтч (население примерно 2000) в южной части Нью-Мексико, эти чили обеспечивают сложную основу, какую вряд ли может предоставить другой ингредиент. В Нью-Мексико я бываю нечасто: не особо жалую жару и «ловцов снов», а свежие чили «хэтч» редко попадают на северо-восток, так что мне остается довольствоваться консервированными или замороженными чили. Но ни один из этих вариантов не подходит для запекания, а копченые обуглившиеся чили – лучшее, что есть в зеленом чили. К счастью, меня не так волнует аутентичность. Главное, чтобы было вкусно. Живу я достаточно далеко от Нью-Мексико, так что, надеюсь, заранее увижу поднимающийся столп пыли от приближающейся толпы разъяренных фанатов зеленого чили, так что успею унести ноги.

Перцы

Конечно, где бы вы ни жили, всегда можно заказать с доставкой на дом какую-то версию перцев «хэтч». В интернете изобилие продавцов этого чили, которые обещают отправить вам подлинные консервированные или замороженные перцы прямо из первоисточника. Проблема не в текстуре и не во вкусе, а в том, что консервированные или замороженные чили абсолютно невозможно правильно обуглить, перед тем как их тушить. Они просто слишком мокрые. А у предварительно запеченных консервированных или замороженных чили нет того глубокого вкуса, который есть у перцев, запеченных в домашних условиях. Так что у меня остался лишь один выход: найти подходящую замену.



Понятное дело, я начал с перцев «поблано». У них глубокий, землистый вкус. Чтобы добавить яркости и характерный горький привкус, я взял еще несколько перцев «кубанелле». Для баланса, остроты и травяного вкуса – парочку «халапеньо». Если вы хотите закоптить по-настоящему, разведите огонь в гриле на открытом воздухе и обжарьте перцы на раскаленных углях до черноты. Для нас, жителей квартир, сойдет и обжаривание над газовой конфоркой или под грилем в духовке. Цель – полное обугливание всей поверхности. Когда она нагревается, жидкость, которая находится прямо под поверхностью, преобразуется в пар, из-за чего кожица отслаивается и отделяется от мякоти. Эта небольшая область скопления воздуха и водяного пара под кожицей изолирует мякоть и предотвращает

ее подгорание. После того как перец полностью почернел, отделившаяся кожица очень легко сходит, оставляя мякоть чистой и необугленной, но насыщенной глубоким дымным ароматом.



Физалис

Даже среди менее ревностных приверженцев чили физалис – яблоко раздора. Хотя физалисы – род растений того же семейства, что и помидоры (однако сильно отличаются от незрелых зеленых томатов), на самом деле они больше похожи на крыжовник. На вкус терпковатые, как цитрусовые, и оба оставляют сильное послевкусие, хотя крыжовник, как правило, слаще. Особенно здорово, что в физалисе содержится много пектина, желирующего сахарного вещества, его часто используют для загущения желе. Если вы добавите физалис в чили, вам не понадобится какой-либо другой загуститель (во многих классических рецептах нет физалиса, но указана либо мука, либо другой крахмал), и терпкость, которую он привносит, делает вкус интереснее. Я обугливаю физалис под бесконтактным грилем в духовке, чтобы усилить дымный аромат.



Именно в таких рецептах видно, насколько важна каждая деталь. Обуглить перцы чили со всех сторон, чтобы максимизировать копченый вкус. За запекающимся физалисом нужно пристально следить, плоды должны обуглиться и стать нежными, но при этом сохранить свежую кислотность. Иногда процесс медленного, сознательного наслаивания вкусов и ароматов приносит такое же удовлетворение, как и готовое блюдо.

Свинина

Если в красном чили главное – говядина, то в зеленом чили всем заправляет свинина. Я попробовал несколько разных отрубов, в том числе – кострец, грудинку, ребрышки и лопатку. Лопатка и кострец показали себя лучше остальных, они остались сочными на протяжении всего приготовления. Грудинка просто была слишком жирной, и хотя ребрышки частично получились неплохо, их секции, расположенные ближе к нежирному поясничному отрубу, были слишком сухими. С лопаткой придется повозиться больше, чем с кострецом, перед тушением (снять с костей, зачистить от лишнего жира), но она значительно дешевле, и это, с моей точки зрения, дает ей преимущество.

После моих предыдущих экспериментов с чили я понял, что обжаривание мелких кусочков мяса – очень неэффективный метод, и гораздо лучше обжаривать отрубы целиком, а потом нарезать их. С лопаткой это сделать немного сложнее: приходится буквально разбирать ее по частям, когда снимаешь мясо с костей и счищаешь жир и остальное. Какой я придумал выход? Применять тот же метод, который я использую для техасского чили кон карне: вместо того чтобы обжаривать всю свинину, обжарьте только половину, но дайте образоваться темно-коричневому поджаристому слою и только потом кладите лук и оставшуюся часть свинины. Подрумяненного

слоя обжаренной свинины вполне хватит, чтобы у готового чили был насыщенный, мясной вкус. Кроме того, у необжаренной свинины текстура гораздо нежнее, чем у обжаренной.

Плита или духовка

Последний вопрос: как приготовить блюдо? Довольно часто я делаю быстрые соусы прямо на плите, просто присматриваю за ними, чтобы не подгорели. Но когда дело касается тушеных блюд, на которые уходит 3 или 4 часа, у духовки есть пара очевидных преимуществ.

На плите еда готовится только на дне казана, а значит, может и пригореть, если не уследить. В духовке всё нагревается со всех сторон одновременно. Кроме того, газовая или электрическая конфорка, включенная на определенную подачу тепла, – это система *выработки постоянной энергии*. Это значит, что в любой момент времени она добавляет энергию казану с заданной скоростью. А вот духовка – это система с *постоянной температурой*. То есть у нее есть термостат, который контролирует температуру воздуха внутри, добавляя энергию только по мере необходимости, чтобы поддерживать температуру в том же базовом диапазоне. Это означает, что готовите ли вы гигантский горшок с тушеным рагу или Рагу для муравьев Дерека Зуландера[1], скорость приготовления у них будет одинаковая. По этим причинам густые блюда, которые нужно долго томить, лучше ставить в духовку. (Подробнее об этом см. «Жаркое в казане», стр. 238.)

Вот еще один пункт, который мы уже затрагивали (см. стр. 241): с крышкой или без? Если вы за традиционные устои, то наверняка считаете, что крышка должна плотно прилегать к казану, чтоб никакая влага не вышла. Потому что больше влаги в казане – больше влаги в мясе, да? На самом деле, к сожалению – нет, тушение не так устроено. Во время тушения действуют две противодействующие силы, которые нужно сбалансировать.

Распад коллагена начинается (жесткая соединительная ткань превращается в мягкий желатин) при температуре примерно 60 °C и ускоряется в геометрической прогрессии по мере повышения температуры. При температуре 60 °C свиная лопатка может тушиться 2 дня для полного размягчения, а при 82 °C это время сокращается до нескольких часов. С другой стороны, при нагревании мышечные волокна сжимаются и выделяют влагу начиная примерно с 54 °C, и при дальнейшем увеличении температуры всё становится только хуже. В отличие от распада коллагена, для которого нужно и время, и тепло, мышечное сжатие происходит почти мгновенно – мясо, хоть на секунду доведенное до 82 °C, будет высушено.

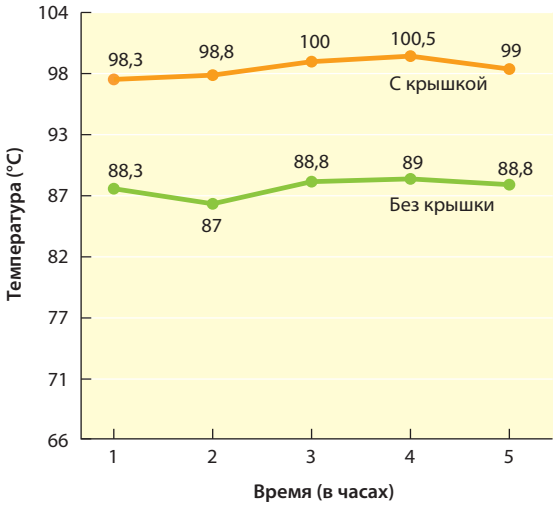
Точно так же, как нельзя преодолеть силу, встретившуюся с недвижимым предметом, почти невозможно достичь распада коллагена, не сжав в то же время пищевые волокна. Но есть хорошие новости: образующийся во время распада коллагена желатин сильно смягчает высушенное сжатием мышечных волокон мясо. Но главный секрет хорошего тушеного блюда – готовить его при низкой температуре, чтобы мясо вовсе не попадало в температурный диапазон «настолько жесткое, что даже желатин его не спасет».

Мы прекрасно знаем, что вода кипит при 100 °C, правда? Но вот что интересно: даже в духовке при температуре 121 °C вы можете оказать сильное влияние на температуру воды внутри казана, допуская испарение или нет. Потому что для испарения – превращение воды в пар – нужно очень много энергии. Для превращения одного грамма воды в пар испарение потребляет энергии в пятьсот раз больше, чем требуется энергии для повышения температуры того же одного грамма воды на один градус!

Посмотрите на этот график, демонстрирующий температуру тушения, когда крышка казана закрыта и когда слегка приоткрыта:

[1] Фильм «Образцовый самец» (2001 г.), режиссер Бен Стиллер, он же в главной роли. *Прим. ред.*

ЗАВИСИМОСТЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ВНУТРИ КАЗАНА ОТ ВРЕМЕНИ



С закрытой крышкой жидкость внутри казана колеблется в районе температуры кипения, а иногда даже выше (давление от плотно закрытой тяжелой крышки позволяет жидкости нагреваться выше точки кипения, как в скороварке). Так мясо получается переваренным: когда оно наконец полностью готово, оно уже довольно сухое и волокнистое. С другой стороны, в открытом казане температура держится на 20 градусов ниже, то есть температура мяса гораздо ближе к идеальной. Мясо тушится, становится нежным и сохраняет влагу и в итоге получается гораздо более сочным и нежным.

Правда, ужасно раздражает? Изо всех сил стараешься держаться спокойно и просто писать о прелестях медленного приготовления чили со свининой, и вместо этого вылезает какой-то график. Извините. (В конце концов, это лаборатория пищи.) По крайней мере, теперь вы понимаете, почему именно у вашего чили верде со свининой настолько насыщенный, сочный и сложный вкус.

ЧИЛИ ВЕРДЕ
СО СВИНИНОЙ

Подавайте с нарезанным кубиками луком, сметаной, тертым сыром, нарубленной кинзой и ломтиками лайма, вместе с теплыми тортильями.



НА 4–6 ПОРЦИЙ

1,35 кг свиной лопатки без кости, очищенной и нарезанной на кубики по 2,5 см
кошерная соль
5 чили перцев «поблано»
5 чили перцев «кубанелле»
900 г физалиса (примерно 15 штук среднего размера), очищенного от листьев, промытого и вытертого
6 неочищенных зубчиков чеснока
2 перца «халапеньо», очищенных от стеблей, разрезанных пополам вдоль
3 ст. л. растительного масла
2 чашки листьев свежей кинзы (неутрамбованных)
1 большая луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1½ чашки)
1 ст. л. молотого кумина
4 чашки куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
гарниры по желанию (см. подзаголовок)

1. Положите свинину в большую миску и натрите 2 столовыми ложками соли. Оставьте при комнатной температуре на 1 час.
2. Пока обжарьте перцы «поблано» и «кубанелле», либо обожгите прямо над пламенем газовой конфорки, время от времени поворачивая, чтобы они обуглились со всех сторон, – на это уйдет примерно 10 минут. Если у вас нет газовой конфорки, можно добиться аналогичных результатов под верхнем грилем в духовке или на уличном гриле. Положите обжаренные перцы в миску, накройте большой тарелкой и дайте им пропариться в течение 5 минут.
3. Очистите перцы под холодной проточной водой, выкиньте семена и стебли, протрите насухо и затем порубите. Переложите в чашу кухонного комбайна.
4. Разогрейте верхний гриль в духовке до максимума. Смешайте физалис, чеснок и халапеньо с 1 столовой ложкой растительного масла и 1 чайной ложкой соли. Переложите всё на противень, выстеленный фольгой, и запекайте примерно 10 минут, в середине приготовления разверните противень. Овощи должны стать чуть мягкими, при этом обугленными и вздутыми со всех сторон. Перенесите в чашу кухонного комбайна вместе со скопившимся соком. Добавьте половину кинзы, в импульсном режиме измельчите смесь до состояния негладкого пюре – от 8 до 10 коротких импульсов. Посолите и поперчите по вкусу.
5. Установите решетку в середине духовки и разогрейте ее до 105 °C. На сильном огне нагрейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в большом казане до появления дыма. Положите половину свинины и жарьте, не трогая ее, пока она как следует не подрумянится, примерно 3 минуты. Перемешайте и продолжайте готовить, периодически помешивая, пока она не подрумянится со всех сторон. Добавьте оставшуюся свинину и лук и жарьте примерно 4 минуты, часто помешивая и соскабливая любые пригоревшие кусочки со дна казана, лук должен стать мягким. Всыпьте кумин и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту.
6. Добавьте куриный бульон и чили-пюре и перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и переставьте в духовку, оставив крышку слегка приоткрытой. Готовьте примерно 3 часа: свинина должна легко разламываться вилкой.
7. Верните казан на плиту и снимите любой жир. Доведите до желаемой консистенции: влейте немного воды или, наоборот, потушите чили, чтобы жидкости стало меньше. Вмешайте оставшуюся кинзу, посолите по вкусу. Подавайте. Для лучшего вкуса поставьте чили в холодильник на ночь, на следующий день разогрейте и подавайте вместе с подогретыми тортильями и некоторыми или всеми предлагаемыми гарнирами.

ПРОСТОЕ РАГУ С ВЕТЧИНОЙ, ФАСОЛЬЮ И КЕЙЛОМ

Как только я осознал, как меняется текстура фасоли, если замачивать ее в подсоленной воде на ночь, я стал готовить ее в невообразимых количествах. Вот еще одно из моих любимых блюд с фасолью. Подавайте его с поджаренными ломтиками хрустящего хлеба, смазанными оливковым маслом.

НА 8–10 ПОРЦИЙ

450 г сушеной белой фасоли, например, «каннеллини», тарбской или *great northern* (см. стр. 198), замоченной в подсоленной воде при комнатной температуре как минимум на 8 часов, а лучше на всю ночь (жидкость слить)
450 г оставшихся от копченой ветчины костей, обрезков и/или мяса
3 л домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 большая луковица, разрезанная пополам
1 большой зубчик чеснока
3 лавровых листа
кошерная соль
1 большой пучок кейла (листовой капусты), листья отделены от стеблей (примерно 2 л неутрамбованной)
свежемолотый черный перец
оливковое масло *extra virgin*
хересный уксус

1. В большом казане смешайте фасоль, ветчину, бульон, лук, чеснок, лавровые листья и 1 чайную ложку соли, доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до среднего и держите при слабом кипении, пока фасоль не станет нежной – примерно 45 минут, при необходимости подливайте воду, чтобы фасоль всегда была ей покрыта. Снимите с огня, выньте ветчину и отставьте. Выбросьте лук, чеснок и лавровые листья.
2. Когда ветчина остынет достаточно для того, чтобы с ней работать, разделите мясо на мелкие кусочки и верните в казан; кости выбросьте. Добавьте в казан кейл, доведите до сильного кипения и тушите, периодически помешивая, примерно 30 минут: некоторые фасолинки должны полностью развариться, жидкость – выпариться до консистенции густого рагу, а капуста – стать совсем нежной.
3. Посолите и поперчите фасоль по вкусу. Разложите по неглубоким мискам, сбрызнув каждую большим количеством оливкового масла и небольшим – хересного уксуса. Подавайте.





СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ
И СВИНИНЫ, КУРИЦА, РЫБА
И

НАУКА
о
ЕДЕ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

3

Хотя стейк в основном состоит из воды, главное в нем – жир



СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ, КУРИЦА, РЫБА И НАУКА *о* ЕДЕ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Быстрые и простые стейки, обжаренные на сковороде 311
Толстые стейки, обжаренные в масле на сковороде 312
Идеальные стейки из вырезки 316
Простой соус из красного вина на сковороде 319
Соус с вермутом и белыми грибами в сковороде 320
Копченый соус с апельсинами и чипотле в сковороде 321
Надежный рецепт беарнеза 322
Идеальный стейк на гриле для двоих 325
Основной рецепт сливочного масла с добавками 326
Масло с лимоном и петрушкой 326
Масло с голубым сыром 326
Масло с чесноком и чили 326
Обжаренный на сковороде хэнгер-стейк, маринованный в травах и чесноке 342
Маринованный фланк-стейк на гриле, как в стейк-хаусе 343
Острый салат в тайском стиле с фланк-стейком 344
Флэп-мясо на гриле в медово-горчичном маринаде 345
Маринованные ребрышки на гриле с чимичурри 346
Трайтип на гриле в стиле Санта-Мария 347
Сальса в стиле Санта-Мария 348
Фахитас со скёрт-стейком на гриле 349
Классический пико-де-гайо 351
Простые свиные стейки на кости, обжаренные на сковороде 355
Обжаренные на сковороде свиные стейки на кости с вишней, пропитанной бренди 355
Обжаренные на сковороде свиные стейки на кости в кленово-горчичной глазури 356
Обжаренные на сковороде свиные стейки в соусе из яблок и сидра 356
Курица, запеченная в сковороде 365
Куриные отбивные за 3 минуты 367
Лимонный соус с каперсами в сковороде 368
Грибной соус с марсалой в сковороде 369
Сливочный соус с бренди в сковороде 370
Рыбные филе с невероятно хрустящей кожицей, запеченные в сковороде 380
Релиш из базилика и каперсов 381
Релиш из помидоров черри и шалота 382
Крем-фреш с лимоном и укропом 382
Базовый рецепт соуса тартар 383
Рибай-стейки в кулере с шалотом, чесноком и тимьяном 394
Хэнгер-стейки в кулере с соусом чимичурри 394
Соус чимичурри 395
Бараньи ребра в кулере с сальсой верде 395
Сальса верде 396
Курица в кулере с лимонной заправкой или заправкой из сушеных помидоров 396
Заправка из сушеных помидоров 397
Сосиски с пивом в кулере 398
Свиные стейки в кулере с соусом с барбекю 398
Лосось в кулере, пошированный в оливковом масле 399
Заправка из грейпфрута 400
Чизбургеры в кулере 401



ВОПРОС: ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ МАКДОНАЛЬДСОМ И САМЫМ ДОРОГИМ СТЕЙК-ХАУСОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ?

Ответ: И тот, и другой – рестораны быстрого питания.

Подождите… что? Как так? Смотрите: они оба специализируются на *быстрых* методах приготовления. Цель такого метода проста – довести куски мяса до желаемой температуры подачи и заодно улучшить вкус за счет поджаренной корочки. Вот несколько быстрых методов: обжаривание на сковороде, на углях, под верхним грилем, жарка в масле. Такой способ лучше всего подойдет для более нежных кусков мяса, в том числе – прайм риб, свиных стейков на кости, куриных грудок, стейков из говядины и баранины, и для котлет тоже. Быстрые методы отличаются от медленных методов, задача которых не только в том, чтобы нагреть продукты, но и в том, чтобы нагревать их достаточно мягко и долго, чтобы соединительная ткань медленно распадалась. К ним относятся, например, томление, тушение и настоящее барбекю (т. е. копчение). Такие кулинарные методы, как запекание, приготовление на пару или варка, можно использовать для всех мясных отрубов, но температура и время их приготовления варьируются в зависимости от того, что именно вы готовите. Мы доберемся до медленных методов в следующих главах.

В стейк-хаусах, как и в ресторанах быстрого питания, главное – скорость. В отличие от других видов ресторанов, где многие блюда и их составляющие готовятся заранее и доводятся до готовности еще до заказа, в стейк-хаусах почти всегда начинают готовить из сырых ингредиентов: кладут их на горячий гриль или под огромный бесконтактный гриль только после того, как вы сделали заказ. Обжаривание на углях, под грилем или на сковороде – одни из самых древних

методов приготовления еды, и они пробуждают в нас первобытные инстинкты. Кто из вас сможет устоять против горячего рибай-стейка прямо из сковороды, средне-слабой прожарки, сочащегося, но при этом с хрустящей, как следует поджаренной корочкой? Поднимите руку.

Так я и думал.

Для многих ужин в стейк-хаусе – самое удобное и простое, что может быть. Способ отпраздновать повышение или окончание института. Способ еще раз утвердить за собой место главного в пищевой цепи. Способ позволить себе раз в году как следует насладиться красным вином, сливочным шпинатом, хэшбраунами, бренди, и ни ваш любимый человек, ни ваш доктор не имеют права даже пикнуть. Это *моя* жизнь, *мой* день, *мое* мясо, повторяешь ты про себя, ударяя толстым ножом для стейков по столу и обрушивая аккуратную башню спаржи прямо в кремовый голландский соус.

Но вот маленький секрет: нет ничего такого, что делают в стейк-хаусах, чего бы вы не могли сделать дома, при этом лучше и дешевле. Все, что нужно – немного науки, знаний и практики.

В этой главе мы поговорим не только о том, как запечь нежнейший, самый хрустящий снаружи, самый сочный внутри, самый тающий во рту прайм риб для голодной толпы плотоядных пожирателей мяса, мы еще отдельно уделим внимание «быстрой» части быстрого метода приготовления. Это стейки, бараньи ребрышки, куриные грудки и другие протеины, которые можно приготовить и подать на стол за полчаса или даже быстрее. Готовы?

Полное руководство «Лаборатории еды» по стейкам из говядины

За свою жизнь я приготовил очень много говядины, начиная от стейка на двоих до целого 11-килограммового толстого края на кости класса *Prime* – говядины с хорошей мраморностью сухой выдержки, от коровы, которая всю жизнь питалась только травой, и только в последние месяцы ей стали давать зерновой корм. Красивые куски мяса, из-за которых моя квартира пропиталась сладким, мускусным ароматом хрустящего говяжьего жира, и мой разум навсегда запятнан ненасытным желанием снова отведать такой говядины. Не самая неприятная часть моей работы.

Но погодите – *премиум, зернового откорма, мраморная? Что все это значит?* – воскликнете вы. И что еще важней – *Почему меня это все должно волновать*?

Вот ответы на все вопросы, которые у вас когда-либо были (или будут) о стейках и говядине для запекания:

В чем же разница между куском говядины для запекания и стейком? Это мясо из разных частей коров?

Грубо говоря, для запекания в духовке берут просто большой кусок мяса толщиной не менее 5 см, и после запекания, перед подачей, его нарезают. Стейк – кусок мяса потоньше, его толщина, как правило, 5 см или менее, резать его не нужно, только приготовить и подать. Короче говоря, разницы между ними особой нет, только размер. Куски говядины для жаркого и стейки готовят методом быстрого приготовления. Цель – довести мясо до определенной конечной температуры и сразу подать. При этом во время медленных методов приготовления, например томления, – нужно держать мясо при заданной температуре достаточно долго, чтобы произошел распад соединительных тканей. В общем, отрубы для жаркого и стейков прежде всего должны быть

из относительно нежных частей коровы. Во многих случаях на говядину для запекания и на стейки идут одни и те же отрубы. Например, стейки рибай и дельмонико по сути – просто кусок мяса на реберной кости, а стейк из вырезки или филе миньон – просто нарезанные на стейки вырезка или шатобриан (который сам по себе является частью вырезки).

Четыре отборных стейка, которые вы должны знать

Я хочу купить хороший стейк. Что мне нужно знать?

Как упоминалось выше, разница между мясом на стейки и для запекания только в размере. Любой хороший кусок мяса для запекания можно нарезать на отдельные стейки. Хотя более дешевые отрубы, например кострец, фланк (из пашины) и скёрт (из тонкой диафрагмы), а также такие отрубы, как хэнгер (из толстой диафрагмы) и флэтайрон (из части лопаточного отруба), становятся всё популярнее и доступнее, королями стейк-хаусов всё еще остаются отрубы из *длиннейшей мышцы спины* и *большой поясничной мышцы*. Длиннейшие мышцы спины – две длинные нежные мышцы, проходящие с двух сторон от позвоночника коровы, от шеи до бедра, над ребрами. Большие поясничные мышцы – две мышцы покороче, которые начинаются примерно за серединой позвоночника коровы и проходят с противоположной стороны от длиннейших мышц – вдоль внутренней стороны ребер. Их обычно называют филе миньоном или вырезкой, и это совершенно точно самое нежное говяжье мясо. В сочетании с их небольшим размером они считаются самыми дорогими отрубами (спрос и предложение – вот эти все штуки, понимаете?).

Из этих двух мышц можно вырезать несколько разных стейков. В таблице на стр. 284 перечислены названия стейков, которые можно найти в обычном мясном магазине.

Почему нужно есть стейки именно из этих мышц?

Нежность стейка обратно пропорциональна количеству движений, которые выполняли мышцы коровы на протяжении ее жизни. Поэтому, как мало используемые мышцы, длиннейшая мышца и большая поясничная мышца – чрезвычайно нежные, что делает их идеальными кандидатами для стейков (и довольно дорогими). У длиннейшей мышцы есть преимущество над поясничной – в ней больше жира, он есть в виде большого слоя, обрамляющего отруб, и, что важнее, в виде прослоек прямо в самой мышце. Жир распределен в ней как паутина – это и называется мраморным мясом.

Почему мраморность важна?

Главным образом потому, что жир смазывает мышечные волокна. В холодильнике или при комнатной температуре жир твердый, но при приготовлении он растапливается, благодаря чему мясо получается нежнее и сочнее, и его легче жевать. Еще мраморность важна потому, что вкус красному мясу в основном дает именно жир. По этому поводу даже проводили исследования: дегустаторы пробовали нежирные куски мяса – говядину и баранину – и не могли правильно их идентифицировать, пока им не дали куски мяса с жиром. У жирной говядины более ярко выраженный мясной вкус.

Градации

В чем разница обозначений на упаковках говядины, типа Prime или Choice?

Министерство сельского хозяйства США (USDA) разделяет говядину на восемь категорий: *Prime, Choice, Select, Standard, Commercial, Utility, Cutter* и *Canner*. Те, что входят в тройку лидеров, вы наверняка видите на прилавках свежего мяса в супермаркете; остальные используют для мясных полуфабрикатов и для других продуктов (если вдруг вы увидите рекламу стейк-хауса

«Стопроцентная третьесортная говядина!», бегите сломя голову!).



Бескостный рибай класса Prime

- **Говядина класса *Prime*** – самая высшая отметка USDA. Это мясо молодых бычков и коров (возраста до 42 месяцев), плотное и очень мраморное. Такое обозначение получает менее 2% говядины, производимой в США, и почти вся она поставляется в стейк-хаусы и дорогие отели. Если вы сможете отхватить такую в мясной лавке, обязательно поблагодарите мясника.
- **Говядина класса *Choice*** менее мраморная и нежная, чем говядина Prime. Но если ее приготовить правильно, она всё равно получится очень сочной и вкусной. Обычно качество мяса у нежирных отрубов, таких как вырезка или некоторые части костреца, почти не отличается от класса Prime. Стандартный вариант для продажи в дорогих супермаркетах.
- **Говядина класса *Select*** гораздо постнее, чем Prime или Choice, но всё еще нежная и очень качественная. Главный минус – ей не хватает мраморности, поэтому она будет не такой сочной и вкусной, как мясо более высокого класса.
- **Говядина классов *Standard and Commercial*** представлена в некоторых супермаркетах как «неклассифицированная». Часто именно эту говядину продают в магазинах, как универсальную, она почти совсем не мраморная и заметно жестче других сортов. Избегайте ее.
- **Говядина с пометками *Utility, Cutter, and Canner*** почти никогда не продается в розницу. Вы едите ее в виде мясных палочек, вяленого мяса, замороженных котлет, сосисок или в начинках замороженных буррито.

Говядина класса Prime очень дорогая, и ее трудно найти. Она действительно стоит того, чтобы ее искать?

Хороший вопрос. Я провел слепую дегустацию кусков говядины классов Choice и Prime, приготовив их совершенно одинаково и при одной и той же температуре (ох, чего только мне не пришлось испытать во имя науки!). Из восьми присутствующих дегустаторов подавляющее большинство анонимно предпочло говядину Prime, хотя и мясо класса Choice было весьма вкусное.

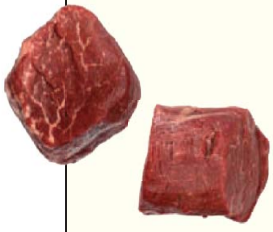
Говядина Prime обычно стоит на 25% дороже за 0,5 кг, чем Choice, что довольно существенно, если вам нужно накормить много народу. В моей семье, однако, стейк на ужин – редкий случай, и я на него коплю.

А что насчет «говядины кобе», о которой я всё время слышу?

Говядина кобе – вид высококачественной мраморной говядины, названной в честь профессионального баскетболиста. Стоп. Вычеркните, отмотаем назад.

Настоящая говядина кобе – мясо коров вагю[1] линии тадзима. Изначально эту породу использовали как рабочий скот для пахоты рисовых полей в горной префектуре Хёго в Японии. По мере того как в Японии люди стали есть больше говядины, некоторые заметили, что мясо именно этих коров необычайно мраморное, с отчетливым нежным вкусом. Поэтому породу стали бережно разводить, чтобы максимизировать ее характеристики. В итоге получилась говядина с ошеломляющей степенью мраморности, намного превосходящая даже класс Prime USDA.

[1] Слово вагю на японском означает «корова». Японских коров всего 4 вида. Линия тадзима относится к черному виду японских коров. *Прим. ред.*

НАЗВАНИЕ СТЕЙКА	МЯГКОСТЬ (по шкале от 1 до 10)	ВКУС (по шкале от 1 до 10)	ДРУГИЕ НАЗВАНИЯ[1]	ЧАСТЬ ТУШИ
Рибай  на кости  бескостный	7/10	9/10	Стейки дельмонико, томагавк, ковбой и антрекот	Передняя часть длиннейшей мышцы спины, прайм-риб. Чем ближе к голове коровы, тем больше остистой мышцы будет в стейке – это продолговатый «капюшон», окружающий более жирный край стейка
Стриплойн (Стрип) 	8/10	7/10	Стейки нью-йорк, поясничный отруб, тонкий край	Длиннейшая мышца спины – та часть, которая находится в поясничном отделе, сразу после толстого края (рибая) – тонкий край
Вырезка 	10/10	2/10	Филе, филе миньон, шатобриан (как целый кусок для запекания из середины отруба; как минимум на двоих), стейк турнедо (отруб с зауженного конца вырезки, ближайшего к реберному отрубу)	Центральная часть большой поясничной мышцы, поясничный отдел, тонкий край
Тибон 	Состоит из вырезки и стриплойна	Вкус вырезки + вкус стриплойна	Стейк портерхаус (когда его секция из вырезки в ширину как минимум 4 см)	Тибон – отруб «два в одном»: состоит частично из вырезки, частично из стриплойна, части разделены Т-образной костью. Стандартный отруб вырезают из передней части тонкого края, там, где только начинается вырезка: таким образом, в нем есть малюсенький кусочек вырезки (примерно 1,5–4 см); стейк портерхаус вырезают из части подальше, и в нем кусок вырезки шириной как минимум 4 см

[1] Здесь приведены названия отрубов, которые можно купить на территории РФ. *Прим. ред.*

	КАК ОНО НА ВКУС	ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
	Именно жир придает мясу характерный говяжий вкус, и это делает рибай – невероятно мраморный отруб, с большим количеством жировых прослоек, разделяющих длиннейшую и остистую мышцы, – одним из самых насыщенных, «мясных» отрубов. В центре рибая текстура более гладкая, с волокнами тоньше, чем у стриплойна. А по краю, где проходит остистая мышца, он жирнее, и волокна крупнее. Многие считают (и я в том числе), что остистая мышца – абсолютно точно самый вкусный из тех отрубов говядины, которые можно быстро приготовить	Пожарить на сковороде, или на гриле, или под грилем. Поскольку жира очень много, может загореться, поэтому жарить на гриле крайне затруднительно. Держите крышку наготове и стойте рядом с щипцами в руках на случай, если вам придется экстренно вмешаться и извлекать стейк из языков пламени. Это мой любимый отруб для обжаривания на сковороде
	Плотная текстура с отчетливыми волокнами, а значит, стриплойн-стейк довольно нежный, но всё-таки требует некоторых усилий для пережевывания. Довольно мраморный, с сильным мясным вкусом. Хотя вкус и не такой насыщенный, как у рибая, зато его легче зачистить и у него нет больших вкраплений жира. Так что его легко готовить и легко есть. Любимчик всех стейк-хаусов	Жарить на сковороде, на гриле и под грилем. Его легче готовить на гриле, чем рибай, потому что в нем меньше жира, значит, меньше вероятность возгорания или того, что он подгорит
	Чрезвычайно нежный, почти что с масляной текстурой. Очень низкое содержание жира и, соответственно, очень слабый вкус. Если вы не гонитесь за нежирным или супернежным отрубом, лучше берите другой, не такой дорогой отруб	Жарить на сковороде или на гриле. Поскольку жира почти нет, (а жир проводит тепло медленнее, чем мышцы), стейк из вырезки прожаривается намного быстрее, чем другие стейки, и поэтому может быстро стать сухим. Если обжарить на растительном масле, а в конце полить сливочным, то вкус будет немного насыщеннее. Также можно обернуть ее беконом перед обжаркой на гриле (распространенный способ). А еще лучше купить и запечь в духовке или в гриле целый кусок, как шатобриан (чем меньше площадь поверхности, тем меньше потеря влаги), а затем нарезать его на куски. Из-за мягкого вкуса его часто подают с ароматными соусами или со сливочным маслом с добавками
	Часть из стриплойна на вкус как стриплойн, а часть из вырезки – как вырезка	Готовить на гриле или под грилем. Из-за необычной формы кости его трудно жарить на сковороде. Поскольку мясо во время приготовления немного сжимается, Т-образная кость начинает выступать и мешает мясу контактировать с поверхностью сковороды и обжариваться. Гораздо лучше готовить его на гриле или под верхним грилем. Главное для равномерного приготовления: положите стейк так, чтобы часть вырезки была дальше от источника тепла, чем часть из стриплойна

Но говядину кобе трудно найти даже в Японии, а уж в США отыскать настоящую говядину кобе почти невозможно. Скорее всего, то, что вы видите в продаже, – говядина «в стиле кобе», в основном отрубы мяса из американских бычков и коров – «гибридов» видов вагю и ангус. Говядина американского производства, которую продают под видом кобе, менее жирная, темнее, с более сильно выраженным вкусом, в отличие от своего японского аналога. Причина этих различий – скрещивание с породой ангус и американский метод травяного и зернового откорма. Хорошая американская говядина «в стиле кобе», как правило, самая дорогая говядина на рынке.

Кстати, если когда-нибудь вам предложат бургер из говядины кобе, любезно откажитесь от него. Говядина кобе ценится за свою мраморность, нежность и тонкий вкус. Котлеты для бургеров и так достаточно жирные и нежные из-за степени измельченности мяса и количества добавленного жира, да и деликатный вкус – *не* то, чего ждешь от гамбургеров. В общем, незамысловатый маркетинговый трюк чистой воды. Коби Брайанта в самом деле назвали в честь говядины.

Цвет и размер

Как так получается, что иногда говядина бывает темно-красной, а иногда просто красной? Одна лучше другой?



Это связано с преобразованием одного из мышечных пигментов, *миоглобина,* и воздействием на него кислорода. Сразу после нарезки у мяса темный оттенок – это цвет миоглобина. Вскоре кислород начинает взаимодействовать с железом в миоглобине, превращая последний в *оксимиоглобин*, он яркого вишнево-красного цвета. Может быть, вы когда-нибудь замечали, что при разрезании стейка слабой прожарки в среде, насыщенной кислородом (например, у вас дома), сначала цвет мяса на срезе темный, а потом мясо краснеет? Теперь попробуйте сделать то же самое в вакууме открытого космоса. Увидели разницу? Так что, хотя ярко-красный цвет и ассоциируется со свежим мясом, он вовсе не имеет с ним ничего общего: темно-красное мясо не менее свежее. Такой темный цвет мяса особенно часто встречается в отрубах, запакованных в вакуумные пакеты.

В конечном итоге ферменты, присутствующие в мясе, заставят как миоглобин, так и оксимиоглобин потерять электрон, образуя пигмент под названием *метмиоглобин*. У него грязно-коричневый/серый/зеленый цвет. Это означает только то, что мясо некоторое время пролежало на витрине, а вовсе не то, что оно обязательно испорчено.

Вы хотите сказать, что красный цвет мяса не из-за крови?

Именно так. В говядине, которую вы покупаете в супермаркете, крови либо совсем чуть-чуть, либо нет вовсе: тушу после забоя обескровливают. Кровь содержит пигмент, очень похожий на оксимиоглобин, – *гемоглобин*. В общем, в следующий раз, когда ваш друг закажет стейк «С кровью!», поправьте его: «Ты, наверное, хотел сказать – настолько слабой прожарки, что в мышце еще не успел произойти распад пигмента под названием миоглобин?»

Скажите, и пригнитесь сразу. А то у людей, любящих «кровавые стейки», может, и глаза быстро наливаются кровью.

Маркировки: натуральная, травяной откорм и органическая

Законы о маркировке в США, мягко говоря, запутанные, и часто – бесполезные. Имейте в виду, что подавляющему большинству производителей

просто невыгодно делать маркировку более понятной: чем меньше потребитель знает, какой путь проделала говядина, прежде чем попасть к нему на стол, тем лучше. В США почти весь крупный рогатый скот проводит на пастбище большую часть жизни, и при этом в его рацион всё равно входят кукуруза и другие зерновые. Последние месяцы перед забоем почти всех держат в загонах, где их кормят исключительно зерновым кормом (в основном из кукурузы и сои), чтобы говядина была более мраморной и жирной – то, что так ценится в мясе. Им регулярно вкалывают профилактические антибиотики, не только для предотвращения болезней, но и для ускорения роста. Обычный крупный рогатый скот – не самые счастливые животные в последние пару месяцев своей жизни.

К счастью, в продаже есть альтернативы. Вот несколько обозначений, которые вы можете заметить:

- **«Натуральная»** ничего не означает. Отсутствует контроль соблюдения и правила. Приходится доверять честности производителя, нет проверок.
- **«Естественно выращенная»**, наоборот, имеет смысл. По состоянию на 2009 год этикетка гарантирует, что к животным не применяются стимуляторы роста и антибиотики (кроме кокцидиостатов от паразитов) и что их никогда не кормили продуктами животного происхождения. На практике это означает, что вы можете быть уверены: мясо не содержит каких-либо остатков антибиотиков, и крупный рогатый скот выращивают в чистых, нестесненных условиях, предотвращающих необходимость использования антибиотиков.
- **«Органическая говядина»** сертифицирована; ее проверяют; животных должны кормить полностью органическим кормовым зерном и не использовать антибиотиков и гормонов. Также их должны выпускать на пастбище, но на деле «пастбище» может быть маленьким участком травы на краю грязного огромного загона. Особенно следят за тем, чтобы с «органическим» рогатым скотом обращались гуманно. В недавнем законодательстве предусмотрено, что по меньшей мере 30% сухого корма коров должно приходиться на то, что они съедают на пастбищах в течение 120 дней в году. Это хорошие новости.
- Крупный рогатый скот **«травяного откорма»** часть своей жизни питается травой. Их не всегда кормят 100-процентным травяным кормом, и в последние месяцы они необязательно едят только траву. Почти всему скоту «травяного откорма» в течение последних нескольких недель дают зерно, чтобы откормить. Определение «травяной откорм» также открыто для обсуждения: многие производители доходят до того, что относят к «траве» молодые кукурузные стебли, обесценивая эту этикетку.

Обычно я стараюсь покупать хорошую мраморную органическую или естественно выращенную говядину с определенных ферм, где, насколько я знаю, хорошо обращаются с коровами. В следующий раз, когда будете в супермаркете, взгляните на этикетки, запишите названия производителей и поищите их в интернете. Вы поразитесь информации, которая свалится на вас, стоит только немного погуглить.

Правда, что говядина на травяном откорме полезнее, чем на зерновом?

Многие исследования показывают, что это так. Это уж точно полезнее для коровы, жвачного животного, чья пищеварительная система в процессе эволюции сформировалась так, чтобы переваривать траву. С другой стороны, если говорить о тех коровах, которых несколько месяцев перед забоем кормят зерном, а не травой – этого короткого времени не хватит, чтобы подвергнуть их большому риску серьезных проблем со здоровьем, поэтому, честно говоря, я не сильно беспокоюсь по этому поводу. По словам Марион Несл,

профессора питания и общественного здравоохранения в Нью-Йоркском университете – у коров на травяном откорме, как правило, меньше бактерий *кишечной палочки* и меньше других опасных бактерий в их фекалиях, им реже нужны антибиотики; в целом эти факторы делают их мясо безопаснее для употребления. Еще в их мясе выше уровень жирных кислот омега-3 (полезная штука) и высокий уровень конъюгированных трансизомеров линолевых кислот (CLA).

Подождите, разве CLA – не трансжиры, они же вредные?

Да, есть такое дело. Те самые трансжиры, образующиеся в искусственно гидрогенизированных жирах, которые содержатся в мясе всех жвачных животных, таких как коровы, быки, овцы и козы. Однако есть некоторые признаки того, что CLA коров на самом деле менее вредные, чем искусственные трансжиры в гидрогенизированных маслах, хотя и неясно, считают ли так настоящие диетологи или всякие представители организаций типа «Совета Знатоков Говядины». Как и во многом, что связано с питанием, литература, похоже, указывает на то, что никто не имеет никакого представления о том, что на самом деле происходит.

Мне надоели эти разговоры о здоровье и питании. Что по поводу вкуса?

В целом, у говядины травяного откорма вкус насыщеннее и чуть больше напоминает вкус дичи, чем у говядины зернового откорма, а если в ее рационе и присутствовало зерно в последние месяцы жизни, она всё равно может быть такой же нежной и сочной. Лично я каждый раз стараюсь покупать мясо у производителя, который позволял скоту большую часть жизни щипать траву на пастбище, а затем докармливал зерном. В основном беру мясо с фермы *Creekstone Farms*, которая доставляет много говядины в *Pat LaFrieda* – самый известный поставщик мяса в Нью-Йорке. Лучше всего познакомиться со своим мясником и объяснить ему, чего вы хотите. Как вы будете поддерживать вкусовой, питательный и этический баланс, зависит от вас.

Покупка вырезки на стейки



Правда ли, что не столь важно – выдержана ли вырезка, и мраморная ли она?

Да, правда. Вырезка – один из самых нежирных говяжьих отрубов, поэтому даже вырезка класса Prime будет совсем не жирной. Ее больше ценят за нежность, а не за вкус. Вообще, я не заморачиваюсь и не покупаю вырезку дороже класса Choice. Правильная сухая выдержка вырезки тоже почти невозможна – просто потому, что мясо недостаточно окружено жиром и во время такой выдержки может испортиться или засохнуть. Вырезку с надписью «выдержанная» почти наверняка выдерживали «влажным способом» – в вакуумной упаковке благодаря такому методу мясо будет мягче, но вот вкус никак не изменится.

При покупке стейков из вырезки у вас есть два пути. Можно купить вырезку, уже разделанную на стейки, которые чаще всего такие тонкие, что приготовить их правильно почти невозможно, или, что еще хуже, они все разной формы и размера. Лучше попросить у вашего мясника целый килограммовый отруб, известный как шатобриан – это центральная часть вырезки, от которой отрезали узкий и толстый концы. Дома вы сможете сами нарезать его на аккуратные стейки. Этого куска хватит, чтобы накормить четырех американцев или полдюжины европейцев. Подробнее об этом см. «Как зачистить целую говяжью вырезку», стр. 317.



Разумный размер стейков для обжаривания на сковороде

Вы поймете название этого раздела, когда прочтете «Неоправданно большие стейки, обжаренные на сковороде», стр. 297.

Может быть, курица сейчас и более популярный продукт, чем говядина (мы доберемся до «быстрых» рецептов курицы в этой книге), но мы всё еще нация пожирателей говядины. Что может сильнее пробуждать в нас нечто базовое, плотское, первобытное, чем совершенный мраморный кусок говядины средне-слабой прожарки, с сочной розовой мякотью и темной хрустящей подрумяненной корочкой? Бекон и секс (именно в этой последовательности), и это точно всё. Поэтому мы готовы регулярно переплачивать в стейк-хаусах. Но, как я уже упоминал в начале главы, они не делают ничего такого на своих кухнях, чего вы не могли бы сделать дома. Вам просто нужно знать всего две вещи: как купить хороший стейк и как его приготовить.

Что касается покупки, основное мы уже обсудили. Подведем итог, на что обращать внимание:

- **Достаточно мраморное мясо**. Если вы покупаете обычное мясо, берите говядину класса Prime или хотя бы Choice. Если предпочитаете «органическую» или говядину «травяного откорма», ищите мясо с большим количеством внутримышечного жира.
- **Свежее мясо** должно быть аккуратно разделано. Если витрина с мясом выглядит неопрятной, представьте, как выглядит заднее помещение для разделки мяса.
- **Выдержанные стейки**, если вы можете себе это позволить.

Если только вы не любите мясо полной прожарки (*well-done*), лучше покупайте стейки толщиной не менее 4 см, у вас будет достаточно времени, чтобы как следует обжарить стейк снаружи, но не пережарить его внутри. Лучше купить один крупный стейк и подать на двоих идеально приготовленное мясо, чем купить два тонких стейка и подать сухое мясо.

Поздравляю: вы приобрели отличный стейк на свою кухню, значит, одолели битву на 80%. Осталось только не испортить его. Вот некоторые часто задаваемые вопросы о приготовлении стейка и ответы на них.

Когда следует солить стейк?

Прочтите с полдесятка кулинарных книг или послушайте полдесятка знаменитых шефов, и, скорее всего, у вас наберется столько же разных мнений по поводу того, когда лучше солить мясо. Некоторые утверждают, что лучше всего солить прямо перед тем, как класть его на сковороду. Другие предпочитают не солить мясо вовсе, а вместо этого солят сковороду и кладут мясо на соль. Третьи же настаивают на том, что солить нужно за несколько дней до приготовления. Кто прав?

Чтобы выяснить это, я попросил у мясника шесть толстых рибаев на кости (мне нравится, когда загораются глаза у мясников в таких случаях), дома я их посолил по очереди с интервалом в 10 минут, а потом обжарил их по одному на горячей сковороде. Таким образом, последний посоленный стейк попал на сковороду сразу, как я его посолил, а первый стейк – только через 50 минут. Все стейки пролежали при комнатной температуре примерно 50 минут – это гарантировало одинаковую температуру стейков в начале приготовления. Каков итог? Стейк, посоленный непосредственно перед приготовлением, и те, что были посолены на 40 или 50 минут раньше, оказались намного лучше стейков, посоленных в промежутке.

Что случилось с этими стейками? Вот что:

- Как только вы посолили мясо, соль остается на его поверхности нерастворенной. Все мясные соки пока еще находятся внутри мышечных волокон. Таким образом, после обжаривания у этого стейка получается равномерная твердая корочка.
- Через 3–4 минуты соль в процессе осмоса начнет вытягивать жидкость из говядины, и эта жидкость скопится на поверхности мяса. Начните обжаривать мясо в этот момент, и вы потратите драгоценную тепловую энергию только на испарение этой жидкости. Температура в сковороде падает, обжаривание происходит не так интенсивно, препятствуя реакции Майяра, которая отвечает за формирование корочки и развитие вкуса.
- Через 10–15 минут рассол, который образовался из соли, растворенной в мясном соке, начнет разрушать мышечную структуру говядины, в результате чего она станет сильнее впитывать влагу. Затем рассол начинает медленно впитываться обратно в мясо.
- Через 40 минут мясо впитало почти всю жидкость. Также влага немного испарилась, поэтому вкус мяса будет чуть более концентрированным.

Кроме того, я обнаружил, что процесс не останавливается в тот момент, когда жидкость впиталась в мясо. Спустя 40 минут, пока оно продолжает лежать, соль медленно пробирается всё глубже и глубже в мышечную структуру, приправляя мясо изнутри, а не только снаружи, как бывает, если солишь прямо перед обжариванием.

Самым лучшим стейком был тот, который я посолил с обеих сторон и поставил на ночь ненакрытым в холодильник. С утра он казался немного высохшим, но это только на поверхности – потеря влаги, произошедшая за ночь (примерно 5%), незначительна по сравнению с количеством влаги, которую выделяет мясо во время жарки (до 20% или даже больше с сильно зажаренных краев). После приготовления в посоленном, выдержанном ночь стейке было на 2% *больше* влаги, чем у посоленного прямо перед обжариванием, из-за того, что соль ослабила структуру мышечных волокон, и мясо удержало больше воды.

К тому же заранее посоленные стейки благодаря соли, которая пробирается глубже в мясо, приобретают более глубокий оттенок. Это потому, что денатурированные белки рассеивают свет иначе, чем когда они были целыми.



Воздействие соли на мясо с течением времени

Мораль истории: если у вас есть время, солите мясо заранее, как минимум за 40 минут, а можно оставить его посоленным на целую ночь. Если у вас нет 40 минут, лучше солить прямо перед приготовлением. Худший вариант – обжаривать стейк где-то между 3 и 40 минутами после того, как вы его посолили.

Если солить еще раньше? Будет от этого польза?

Вообще, да. Можно посолить стейк за три дня до приготовления и оставить его в холодильнике, ненакрытым, на решетке, установленной поверх противня. Иногда это называют сухой засолкой, и она значительно улучшит ваш стейк по трем параметрам.

Во-первых, пока стейк лежит, соль медленно проникает в мясо, приправляя его изнутри. Во-вторых, из-за впитывающейся соли будет происходить распад мышечных белков, что позволит стейку во время приготовления сохранить больше влаги. Так стейки получаются сочнее. В-третьих, самое главное, внешние края стейка немного высохнут, пока он будет лежать ненакрытым. Может, это звучит не очень, но не забывайте, что эта влага *в любом случае* выделилась бы во время обжарки стейка. Убрав немного влаги перед тем, как стейк попадет на сковородку, вы обеспечиваете более эффективное подрумянивание и образование корочки. Хорошая корочка = лучше вкус, быстрое обжаривание = сочнее мясо внутри стейка.



Что значит подрумянивание и действительно ли корочка «запечатывает сок»?

С середины XIX века и до недавнего времени считалось (и много кто до сих пор так думает), что обжаривание куска мяса, то есть воздействие чрезвычайно сильного тепла для быстрого приготовления снаружи прижигает поры на поверхности мяса, тем самым запечатывая его и уменьшая потерю влаги. Давайте я вам прямо скажу: теория неверна, и ее очень легко проверить вот таким образом:

1. Возьмите два одинаковых стейка и взвесьте их (сырыми).
2. Приготовьте один стейк: сначала обжарьте его на очень горячей сковороде, а потом переставьте в духовку, нагретую до 135 °C, и запекайте, пока температура внутри стейка не достигнет 51–52 °C. Достаньте из духовки и дайте ему отдохнуть 10 минут (в течение этого времени температура внутри него должна подняться примерно на 2–3 градуса – до 54 °C, а затем снова понизиться). Взвесьте стейк и запишите, насколько меньше он стал весить (то есть какова потеря жира и влаги).
3. Теперь приготовьте второй стейк, сначала запекайте его в духовке, пока температура внутри него не будет примерно 46 °C, а затем обжаривайте на очень горячей сковородке, периодически переворачивая, пока он не подрумянится, а температура внутри не достигнет 52 °C. Дайте ему отдохнуть, как и первому стейку, затем взвесьте и запишите потерю веса.

Оба стейка запекали, обжаривали, и приготовлены они были до одной и той же конечной температуры. Единственная разница – порядок, в котором выполнялись операции. Смотрите, если теория о «запечатывании соков с помощью обжаривания» хоть сколько-то правдива, то стейк, сначала обжаренный, а потом запеченный, должен сохранить больше мясного сока, чем тот стейк, который сначала запекали. В действительности же количество потерянной влаги у обоих стейков более-менее одинаковое, а если вы повторите эксперимент несколько раз, то увидите, что в большинстве случаев запеченный, а затем обжаренный стейк на самом деле будет более сочным.

Это связано с тем, что холодный стейк обжаривать на горячей сковороде приходится дольше теплого стейка из духовки. На очень горячей сковороде отлично получается румяная корочка, придающая мясу поджаренный вкус, но также из-за ее тепла мышечные белки резко сокращаются и выдавливают соки. Чтобы стейки получились сочнее, желательно как можно меньше подвергать их сильному теплу.

Зачем тогда вообще обжаривать стейки?

Всё просто: для вкуса. Сильный жар при обжаривании вызывает каскад химических реакций, известных как реакция Майяра. Я уже писал о ней раньше, но вот краткое содержание.

Названная в честь Луи Камиля Майяра, ученого, который ее обнаружил, реакция Майяра – сложная цепочка химических реакций, которые заставляют еду подрумяниваться. Ее часто путают с карамелизацией («У этого стейка такая красивая карамелизованная корочка!»), но на самом деле это две разные реакции. Карамелизация происходит при нагревании сахаров, в то время как реакция Майяра происходит при нагревании сахаров *и* белков. Вы можете увидеть эту реакцию в действии, когда обжариваете или запекаете мясо (в нем содержатся натуральные сахара), выпекаете хлеб, или поджариваете тост (мука содержит углеводы, состоящие из сахаров и белков), или обжариваете кофейные зерна.

Реакция Майяра может происходить и при относительно низкой температуре, но только делать это она будет чрезвычайно медленно, до тех пор, пока температура готовящейся еды не достигнет 176 °C. Именно поэтому вареная еда, верхний предел которой 100 °C (определяемый точкой кипения воды), никогда не обжарится. А вот при высоких температурах во время обжаривания, запекания или жарки во фритюре еда подрумянивается как следует. Сначала углевод реагирует с аминокислотой (строительными блоками белка), реакция продолжается, и образуются сотни побочных продуктов, которые, в свою очередь, реагируют друг с другом и образуют еще больше побочных продуктов. Даже сегодня точный набор реакций, которые происходят во время обжаривания (реакции Майяра), не до конца изучен и объяснен. Но мы *точно* знаем – это чертовски вкусно. Реакция не только усиливает вкус умами, но и добавляет сложность и глубину, которых изначально не было в сырых продуктах или продуктах, приготовленных при слишком низкой температуре.

Вот именно *поэтому* вкус вашего стейка гораздо более мясной после правильного обжаривания, и поэтому для большинства людей корочка – самая вкусная часть мяса.

Я читал, что лучше давать мясу прогреться до комнатной температуры, прежде чем готовить: так оно будет вкуснее. Это правда?

Давайте разберемся по пунктам. Во-первых, температура внутри мяса. Если стейк медленно доводить до конечной температуры готового блюда, то приготовление действительно будет более равномерным. Но на самом деле толку от того, что вы доведете стейк до комнатной температуры, почти никакого нет.

Чтобы проверить это, я вытащил из холодильника полукилограммовый нью-йорк-стейк, разрезал его пополам, положил одну половину назад в холодильник, а другую половину на керамическую тарелку и оставил ее на столе. Начальная температура стейка была 3 °C, а температура воздуха на кухне – 21 °C. Каждые десять минут я проверял температуру внутри стейка термометром. Спустя первые 20 минут – а именно на такое время многие повара и книги рекомендуют оставить стейк при комнатной температуре – температура в центре стейка поднялась до колоссальной отметки в 4,3 °C. Она не увеличилась даже на полных два градуса. Поэтому я оставил его лежать подольше. 30 минут. 50 минут. 1 час

и 20 минут. Через 1 час и 50 минут температура в центре стейка поднялась до 9,7 °C – всё еще холоднее, чем проточная холодная вода из моего крана летом. И только на 13% ближе к температуре готового стейка средне-слабой прожарки (которая равна примерно 54 °C), чем стейк из холодильника.

Через два часа я решил, что дальше ждать просто нет смысла: прошло гораздо больше времени, чем обычно рекомендует любая книга или шеф-повар, и я пожарил два стейка одновременно. Ради этого эксперимента я сначала обжарил их над горячими углями до корочки, а потом переложил в более холодную часть гриля. Они не только достигли своей конечной температуры почти в одно и то же время (я стремился к 54 °C), но и прожарились одинаково равномерно, и обжарились снаружи с одинаковой скоростью.

В общем: доставать стейки заранее – пустая трата времени.

Какой жир лучше использовать?

Теперь мы готовы начать жарить. Но прежде чем стейк попадет на сковороду, нам нужно добавить немного жира. При обжаривании жир выполняет две функции. Во-первых, он не дает еде приставать ко дну сковороды, создавая смазочный слой между мясом и горячим металлом. Знаете ли вы, что вообще-то белки мяса образуют на молекулярном уровне химическую связь с металлом, когда при нагреве контактируют с ним? Нужно хорошо разогреть сковороду и использовать жир, чтобы этого не произошло. Во-вторых, жир равномерно распределяет тепло по всей нижней поверхности стейка. Хотя издалека это не очень-то и заметно, поверхность мяса очень неровная, и эти неровности только увеличиваются, когда мясо при нагревании начинает сжиматься и изгибаться. В непосредственный контакт с горячей сковородкой без масла действительно будут вступать только крошечные участки стейка, и у вас получится пятнистый стейк, почти





Сливочное масло быстро темнеет, как только достигает температуры обжаривания

сожженный в одних местах и сероватый в других. При обжарке должно быть достаточно масла хотя бы для того, чтобы оно могло провести тепло в те части стейка, которые не находятся в непосредственном контакте с металлом.

На каком масле лучше обжаривать – сливочном или растительном? Если на растительном, то каком? Некоторые утверждают, что смесь двух видов лучше всего. Используя логическое обоснование, у сливочного масла слишком низкая точка дымления (см. «Точки дымления обычных масел», стр. 860) – оно начинает гореть и чернеть при температурах, слишком низких для правильного обжаривания мяса. Почему-то считается, что если заменить часть сливочного масла небольшим количеством растительного, то точка дымления станет выше. К сожалению, это неправда. Когда мы говорим, что «масло сгорело», мы на самом деле не имеем в виду масло целиком, мы говорим только о молочных белках в масле, о маленьких белых крупинках, которые видны, когда масло растапливается. Именно эти молочные белки горят при слишком сильном нагреве, и поверьте, им совершенно всё равно, горят они в молочном жире или в растительном. Так или иначе, они горят.

В общем, это значит, что лучшее кулинарное средство для стейка – обычное, простое растительное масло. По крайней мере, для начала. Добавить сливочное масло в сковороду за минуту или две до конца приготовления – неплохая идея. Этого времени хватит, чтобы вкус и текстура масла покрыли мясо, но при этом оно не успеет сильно подгореть и придать мясу едкий привкус.*

Есть люди, у которых дома стоят целые ряды масел для разных кулинарных проектов. Я ограничиваюсь тремя. Первое – превосходное оливковое масло *extra virgin*, которым я приправляю еду. Второе – арахисовое масло, которое использую для фритюра (см. главу 9). А третье – рапсовое, которое применяю почти для всех остальных моих кулинарных подвигов. У рапсового масла достаточно высокая точка дымления, так что оно отлично подходит для обжаривания, но важно то, что у него очень нейтральный вкус, без явного кукурузного привкуса, который есть у кукурузного масла. К тому же рапсовое масло недорогое в отличие от сафлорового масла, масла из виноградных косточек и многих других.

Как часто стоит переворачивать стейк?

Когда дело доходит до приготовления стейка, возникает проблема, и она связана с двумя противоречивыми целями. Понимаете, для большинства людей идеальная температура внутри готового стейка составляет примерно 54 °C – стейк средне-слабой прожарки. На этой стадии он розовый, нежный и сочный. Но вы же еще хотите темно-коричневую, твердую, хрустящую корочку – побочный продукт реакции Майяра.

Несколько лет назад гастроученый Гарольд Макги опубликовал статью в «Нью-Йорк таймс», в которой упомянул интересную технику: он посоветовал переворачивать стейк много раз. Это противоречит народной мудрости, к которой все привыкли: мы все *знаем*, что стейк нужно перевернуть всего один раз (ну или котлету для бургера, раз такое дело), ведь так? Да как же в голову может прийти *такой* вопрос? Я всегда считал, что, если ответ существует (несомненно, он есть), вопрос имеет право на существование. К счастью, ответ можно довольно легко узнать.

Отстаивающие «один переворот» утверждают, что этот метод лучше, потому что приготовление равномернее и вкус лучше развивается. Любопытно, что защищающие «несколько переворотов» заявляют о тех же преимуществах, добавляя, что стейк быстрее обжаривается. Итак, кто прав?

Я приготовил несколько разных стейков, доведя их до одинаковой температуры внутри (54 °C). Первый из них я перевернул только один раз, второй переворачивал каждую минуту, третий – каждые 30 секунд и четвертый – каждые 15 секунд. Интересно, что быстрее всех достиг желаемой температуры стейк № 3 (30 секунд), следом за ним № 4 (15 секунд), затем № 2 (каждую минуту) и наконец № 1, который я перевернул всего один раз. Самому быстрому стейку потребовалось примерно на 2 минуты меньше, чем самому медленному.

Затем я подал стейки на ужин нескольким друзьям, которых позвал в гости, и попросил их описать, у какого стейка была самая хрустящая корочка, какой равномернее всего прожарился, а какой был самым вкусным. По внешнему виду мои друзья не могли отличить стейки: обжарилось всё мясо одинаково. Однако как только мы разрезали их, стало видно, в чем различие: стейк, перевернутый один раз, по краям был пережарен, все остальные были приготовлены более равномерно. Разница была не столь велика, чтобы кто-нибудь заявил, что этот один стейк был *невкусным* – все стейки были жадно проглочены, – но этого было достаточно, чтобы доказать, что у группы людей, отстаивающих точку зрения «перевернуть только один раз!» в действительности нет никаких обоснований их утверждения.

* В сливочном масле содержится много насыщенного жира, который придает ему более насыщенную, плотную текстуру, чем у растительного масла (больше о насыщенных и ненасыщенных жирах см. на стр. 855).



Стейк, перевернутый только один раз (*слева*), и несколько раз (*справа*)

Равномерно приготовленное мясо за более короткое время, по-моему, беспроигрышный вариант. Если вы используете метод одного переворота, то, когда вы переворачиваете стейк, вторая сторона будет едва теплее, чем была, когда стейк только положили в сковородку. Стейк готов только наполовину. С другой стороны, если переворачивать его много раз, вы, по сути, жарите стейк с двух сторон одновременно. Удобно, да?

Кстати, стейк, который переворачивали каждые 15 секунд, потребовал больше времени, чем стейк, который переворачивали каждые 30 секунд, потому что он провел слишком много времени в воздухе над сковородой, а не в прямом контакте с ней.

Мораль истории: эй, вы, сумасшедшие с гибкими запястьями, любящие переворачивать мясо – не беспокойтесь, вы всё правильно делаете. А что насчет приверженцев одного переворота? Ну можете продолжать в том же духе, вряд ли это сильно испортит ваши стейки, только расслабьтесь немного, ладно?

Что значит «дать мясу отдохнуть» и как это влияет на то, как я готовлю мясо?

Мы знаем, что мясо сначала готовится снаружи, а потом внутри, так? Поэтому в любой момент внешние слои вашего стейка горячее, чем центр, температуру которого мы проверяем во время приготовления. Однако когда стейк вынимают из сковороды, энергия тепла из внешних слоев мяса может пойти в две стороны: наружу или внутрь.

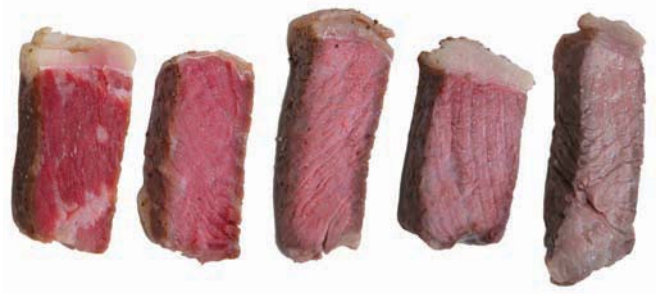
Большая часть этой энергии рассеется в воздухе, пока стейк отдыхает. Но часть ее продолжит поступать внутрь мяса, то есть в итоге, после того как вы достанете стейк из сковороды или с гриля, температура внутри него продолжит расти. Насколько она поднимется – определяется несколькими факторами, но главный – размер стейка или запеченного куска жареного мяса. Во время отдыха температура внутри тонкого стейка, скажем, толщиной максимум 2,5 см, вряд ли поднимется больше, чем на один градус, но в большом, толстом, толщиной 4–5 см, может подняться и на целых 3 градуса. А в жарком из ребер так вообще может дойти до 6 градусов.

Вот почему всегда стоит снимать мясо с огня *до того*, как оно достигнет желаемой температуры. (См. «Почему важно дать мясу отдохнуть», стр. 306.)

Что касается температуры…

Как узнать, когда говядина готова?

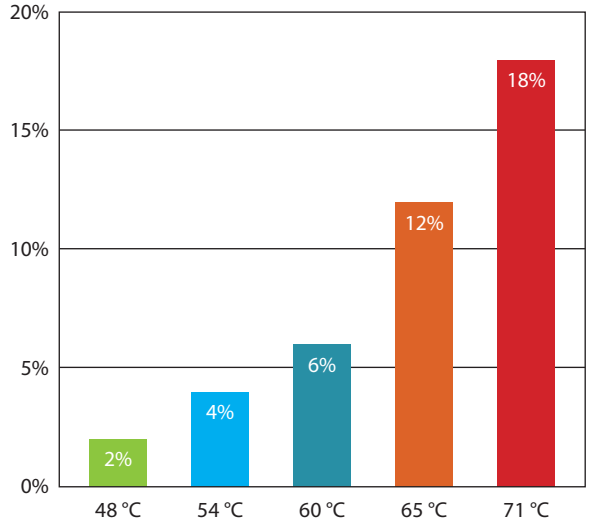
В то время как температура готового мяса в самом деле зависит только от личных предпочтений, я хотел бы показать некоторые данные о вкусе мяса в зависимости от температуры. Поэтому приготовил пять нью-йорк-стейков класса Prime до температур от 48 ° до 71 °C и скормил их дюжине дегустаторов. В приведенной далее таблице указано в процентах, насколько каждый стейк стал меньше весить (сколько потерял влаги) после приготовления.



Температура внутри стейков слева направо: 48°, 54°, 60°, 65° и 71 °C

- **48 °C (слабая прожарка):** внутри ярко-красный и немного склизкий. На этом этапе мясные волокна (которые напоминают пучки наполненных соком соломинок) еще не выделили много влаги, так что, по идее, это самый сочный стейк. Но из-за мягкости мяса при жевании его волокна, вместо того чтобы разорваться и выпустить влагу, просто трутся друг об друга, поэтому на вкус оно не сочное, а кашеобразное и скользкое. К тому же большое количество внутримышечного жира еще не смягчилось и не вытопилось.

ПОТЕРЯ ВЛАГИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНЕЧНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОВЯДИНЫ



- **54 °C (средне-слабая прожарка):** мясо стало розовее и гораздо крепче. Потеря влаги по-прежнему минимальна – примерно 4%. Внутримышечный жир растапливается и не только смазывает мясо, делая его сочнее и нежнее, но таким образом на язык и нёбо попадают жирорастворимые вкусовые соединения – говядина при этой температуре на вкус кажется значительно «мяснее», чем при температуре 48 °C. При слепой дегустации стейков даже самопровозглашенные любители мяса слабой прожарки предпочли именно этот стейк, сделав его самым популярным из всех.
- **60 °C (средняя прожарка):** сплошной розовый цвет и довольно крепкий при прикосновении. Несмотря на более чем 6-процентную потерю влаги, мясо всё еще влажное, но уже близко к сухому. Длительное пережевывание вызывает знакомое ощущение переваренного мяса с текстурой, как у перемолотого. Зато весь жир вытопился, обеспечивая сильный мясной вкус. Этот стейк занял второе место.
- **65 °C (средне-сильная прожарка):** всё еще розовый, но близок к серому. На этом этапе мышечные волокна сильно сократились, в итоге потеря влаги резко ускорилась – до 12%. На вкус определенно сухое, текстура волокнистая, жевать тяжело. Жир вытопился до конца, захватив с собой вкус, и скапливается вокруг стейка.
- **71 °C (полная прожарка):** сухое, серое и безжизненное. Потеря влаги составляет до 18%, жира нет. То, что когда-то было коровой, теперь превратилось в пыль.

Таким образом, моя настоятельная рекомендация по температуре – придерживаться диапазона 54–60 °C. Для любителей поедать Prime стейки из мраморной говядины слабой прожарки: вы делаете себе только хуже. Если жир в хорошем куске мраморной говядины не растопится и не размягчится, он совершенно бесполезен. Тогда уж выбирайте нежирные куски класса Choice или Select.

А что касается тех, которые зажаривают мясо до полной прожарки, можно я просто скажу, что для вас в моем сердце припасено особое место рядом с фильмом «Звездные войны. Эпизод I» и тем мальчиком, который во втором классе пригвоздил степлером мою руку к столу.

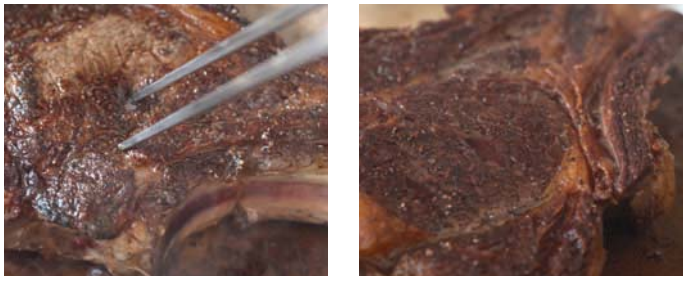
Итог: большинству лучше всего подойдет от 54 ° до 60 °C.

Некоторые утверждают: когда переворачиваешь стейк, нельзя протыкать его вилкой. В этом есть доля правды?

Посмотрите рекламу *Johnsonville Brat,* и вам объяснят, что протыкание вилкой – один из смертных грехов приготовления колбасных изделий. И они правы. У колбасы непроницаемая оболочка не просто так: она удерживает все эти вытопившиеся жиры и соки внутри колбаски рядом с мясом. Проткните ее, сделайте несколько дырочек, и из них брызнет фонтан золотого сока, как из ребенка после долгой поездки на машине. С другой стороны, у стейка нет такой защитной оболочки, наверное, его можно и проткнуть.

Я взял два стейка, взвесил их и пожарил одновременно. Первый я каждый раз бережно переворачивал щипцами. Со вторым использовал *fourchette de cuisine* (это французское название вилки для мяса), нещадно протыкал стейк в разных местах (но в меру), чтобы перевернуть его. Потом я снова взвесил оба стейка. Результат? Одинаковая потеря веса.

Переворачивать стейк, протыкая его вилкой, – совершенно безопасно.



Протыкание стейка вилкой приводит к незначительной потере влаги

Дело в том, что стейки теряют влагу только по одной причине: мышечные волокна из-за воздействия тепла сжимаются и выдавливают из себя жидкость. Если вы, конечно, не проколете или не разрежете все мышечные волокна, то количество потерянной ими влаги будет прямо пропорционально температуре, при которой вы готовите стейк. Вилка просто недостаточно острая, чтобы сильно повредить мышечные волокна. Да, вы увидите, как сок просачивается через проделанные вилкой отверстия, но его будет немного. Именно поэтому кухонный инструмент для размягчения мяса с большим количеством игольчатых лезвий, под названием *Jaccard,* способен делать мясо нежнее, не вызывая потерю лишней влаги, – он разделяет мышечные волокна, но не прорезает и не разрезает их.

А как насчет презираемого старого метода – разрезать и заглянуть? Наверняка же стейку вредно, когда его разрезают ножом и заглядывают внутрь, да? Вообще – и да, и нет. Да, нож действительно повреждает мышечные волокна, и они выпускают содержимое наружу. Но потеря влаги минимальна. Правда, если вы разрежете и заглянете слишком много раз – то нашинкуете свой стейк. Но одно или два подглядывания не повлияют на конечный продукт.

У этого метода есть другой, более важный, недостаток: он неточный. Когда вы прорезаете центр еще горячего стейка (например, того, который всё еще в сковороде), сок очень быстро вытекает из мяса, и стейк кажется более сырым, чем он на самом деле. А если продолжить жарить его до того момента, пока вы не сочтете, заглянув внутрь, что он готов, то когда вы, наконец, сядете за стол, он уже точно будет пережарен. Помните, что внутри толстых стейков температура повышается даже после того, как их вынули из сковороды.

Что это значит? Это значит, что если вы еще этого не сделали, то должны пойти и купить хороший цифровой термометр. Сколько можно повторять!

Неоправданно большие стейки, обжаренные на сковороде

Если стейки по-настоящему большие, толщиной, скажем, 4 см или больше, тогда появляется другая проблема: на сковородке почти невозможно прожарить их внутри, не пережарив снаружи. На ресторанных кухнях считается, что лучше всего в этой ситуации сначала обжарить стейки

на горячей сковороде, а затем поставить их в горячую духовку, чтобы они приготовились внутри. Этот метод работает. Но есть варианты и получше. Такой способ предназначен для кухонь, где для повара важнее всего две вещи – порядок и скорость. Как только поступает заказ на стейк, самый верный способ – обжарить его, закинуть в духовку и забыть, пока он не будет готов, чтобы была возможность сосредоточиться на других вещах, к примеру, сервировать полдюжины блюд с курицей, которые ждет двенадцатый столик. Дома нет такой срочности – у нас больше времени и для планирования, и для выполнения.

Как оказалось, лучший способ приготовить толстый стейк – начать обжаривать его на раскаленной сковороде, а затем *уменьшить огонь*. Засеките время, чтобы мясо идеально обжарилось снаружи, когда внутри оно достигнет желаемой конечной температуры. Как подрумянить мясо на несильном огне? Прежде всего, положить немного сливочного масла. Молочные белки в масле подрумяниваются естественным образом, помогая стейку начать обжариваться. Во-вторых, поливайте маслом стейк. Если поливать мясо во время приготовления горячим жиром, мясо благодаря маслу подрумянивается сразу с двух сторон, и время приготовления сокращается. Подробнее об этом методе смотрите рецепт на стр. 312.

А еще можно выбрать радикальный метод и приготовить стейк в кулере для пива (чего-чего? Откройте стр. 392 и все узнаете).

ГОВЯДИНА СУХОЙ ВЫДЕРЖКИ

Иногда я получаю электронные письма от читателей, которые пишут, например, такое: «В статье X вы сказали одно, а потом через пару лет в статье Y – почти полностью противоположное. Как же так? Разве вы не верите в науку и разве наука не опирается на факты?»

Если наука не допускает опровержений, то это плохая наука. По определению науку можно обсуждать, принимая во внимание все факты, в том числе противоречивые, и переосмыслять общеизвестные истины. Если бы не разрешалось формировать новые теории или опровергать научные заключения новыми экспериментами, до сих пор мы верили бы во всякую ересь типа самозарождения, статической вселенной и в это запечатывание соков при обжаривании мяса. Где бы мы были тогда?



Я рассказываю об этом, потому что однажды прошел через мучения, проводя эксперименты и объясняя, почему нельзя дома выдерживать мясо, что не существует никакого способа. Но теперь я собираюсь объяснить вам, как именно можно выдержать мясо дома, насколько это просто и насколько это улучшит ваши стейки и запеченное мясо – они будут вкуснее тех, что представлены в лучших магазинах для гурманов.

Прежде чем вы вызовете Национальный Комитет Хорошей Науки и попросите их конфисковать мой калькулятор (я имею в виду мою голову), позвольте объяснить, что я всё еще на 100% придерживаюсь того, что писал ранее: если у вас мясо уже нарезано на стейки, сухая выдержка дома нецелесообразна. Когда я сам выдерживал стейки дома, слепая дегустация показала, что стейк, выдержанный один день, нисколько не был лучше семидневного стейка.

Но мы все знаем, что профессионалы выдерживают мясо, не нарезанное на отдельные стейки. Целые куски мяса (подсортовые отрубы) с костями и абсолютно неповрежденным продолговатым капюшоном выдерживаются в специальных комнатах с контролируемыми температурой, влажностью, потоками воздуха, которые позволяют мясу созревать несколько недель или месяцев и не портиться. Вопрос в том, как можно самостоятельно сделать это дома?

Чтобы ответить на этот вопрос, я добыл реберный 36-килограммовый мясной отруб класса Prime на костях с неповрежденным верхним слоем жира. Разделал его на крупные куски и выдерживал два месяца, испробовав почти дюжину разных способов, чтобы определить, что важно, что работает, а что – нет. Вот что я обнаружил.

Цель выдержки

Как она работает?

Хороший вопрос! Во-первых, кратко перечислю, почему выдерживать мясо – хорошая затея. Традиционное представление такое: выдержка мяса преследует три конкретные цели, и все они направлены на улучшение вкуса или текстуры.

Потеря влаги считается основным фактором. Выдержанный кусок говядины может потерять до 30% от своей начальной массы за счет потери воды, что концентрирует его вкус. По крайней мере, в теории. Но правда ли это? [Играет тревожная музыка]

Тендеризация происходит, когда ферменты, естественно присутствующие в мясе, расщепляют некоторые более жесткие мышечные волокна и соединительные ткани. Долго выдержанный стейк должен быть заметно нежнее свежего. Но так ли это?

Изменения вкуса вызваны многочисленными процессами, в том числе действием ферментов и бактерий и окислением жира и других жироподобных молекул. Правильно выдержанное мясо приобретает глубокий мясной вкус, с ореховыми, почти сырными нотками.

Выдержанное мясо действительно вкуснее свежего?

Я собрал экспертов, которые попробовали мясо разной степени выдержки и поставили оценки по общему предпочтению, мягкости и вкусу. Почти все, кто попробовал мясо, вызревавшее пару недель – время, за которое мясо успело сколько-то размягчиться, но резкий вкус у него еще не развился, – предпочли его совсем не выдержанному мясу.

Но мнения разделились по поводу мяса, которое созревало дольше двух недель. Многие предпочли сложный, почти сырный вкус мяса, которое созревало от 30 до 45 дней. А некоторым даже понравился почти тухловатый привкус в 45–60-дневном мясе. Где находитесь вы в этом спектре – вопрос личных предпочтений. Я люблю мясо, созревавшее 60 дней, но не дольше: после этого оно становится для меня слишком резким.

Ладно, уговорили. Но зачем мне делать это дома, когда я могу заказать его онлайн или у мясника?

Две причины. Во-первых – а как же похвастаться? Представьте, как круто позвать на ужин друзей и сказать им: «Как вам мясо? Я сам выдерживал его 8 недель».

Во-вторых, это экономит ваши деньги. Много денег. Выдержка мяса требует времени и пространства, а время и пространство стоят денег. За это потребитель тоже платит. Долго выдержанное мясо стоит на 50–100% больше, чем такой же кусок свежего мяса. Если вы готовы отдать под это дело угол в холодильнике или у вас есть запасной мини-холодильник – дома дополнительные траты минимальны.

Возможно, вы слышали, что, кроме времени и пространства, часть стоимости выдержанного мяса составляет количество мяса, израсходованного впустую, то есть мясо, которое высохло, поэтому его срезают. Это не такой уж значимый фактор, и скоро мы узнаем почему.

Выбор мяса для выдержки

Какой отруб лучше купить?

Чтобы правильно выдержать мясо, вам нужен большой отруб, который лучше всего подходит для быстрых методов приготовления. Поэтому стандартные для стейк-хаусов – нью-йорк, ребра и портерхаус – идеальные отрубы для выдержки. (Посмотрите стр. 282, там больше информации о четырех высококачественных стейках, которую вам следует знать.) Целым куском чаще всего продаются ребра (именно их я люблю больше всего).

Какой минимальный размер нужен для правильной выдержки? Можно ли выдерживать один стейк?

Нет, к сожалению, выдерживать отдельные стейки невозможно. Вы можете завернуть их в марлю или бумажные полотенца, положить на решетку и оставить в холодильнике на неделю, но за это время особых изменений во вкусе или текстуре не произойдет. А если оставить их подольше и они не стухнут, мясо станет настолько сухим, что будет абсолютно несъедобным. После того как вы срежете с выдержанного мяса сухие и слегка заплесневелые куски (совершенно нормальная история для выдержанного мяса), у вас на руках останется кусок толщиной с полсантиметра, который можно приготовить только до полной прожарки, так что ваш реальный доход будет равен большому толстому нулю.

Простая истина такова: чтобы выдержать мясо, вам понадобятся большие отрубы, и вызревать они должны на открытом воздухе.

Итак, какой из этих больших отрубов стоит выбрать?

Ребра, представленные в магазинах, бывают разных видов, и у каждого из них есть свое численное обозначение.

- **103** – самая крупная часть. Это целая секция ребер (с ребрами от 6-го до 12-го), а также значительная часть ребрышек, с частью хребта и большими кусками лопаточного мяса и жира (не путать с заветной остистой мышцей спины) с мясной стороны ребер. Вряд ли вам удастся достать этот отруб, даже если вы попросите мясника.
- **107** – этот отруб немного зачищен, короткие ребра отрублены, часть хребта (но не весь) отпилена, внешний хрящ удален. Это обычная разделка реберного отруба для продажи в мясных лавках и супермаркетах, где их можно еще разделить на части.
- **109A** – готовый отруб для запекания и подачи. Хребет почти полностью отпилен, лопаточная часть мяса и жира срезана. Внешний жировой слой возвращается на место.
- **109 Export** по существу идентичен 109A, только без верхнего жирового слоя. Этот отруб может красоваться на рождественском столе

или на шведском столе в пафосном отеле. Мясо на этом отрубе минимально защищено снаружи.

Я выдерживал 107, 109A и 109 *Export* в мини-холодильнике (фирмы *Avanti*) с установленной температурой 4,4 °C, внутрь поставил маленький компьютерный вентилятор, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха (мне пришлось вырезать небольшой кусочек в уплотнителе вокруг двери, чтобы просунуть шнур от вентилятора). Так получилось сымитировать маленькое помещение для сухой выдержки. Я не пытался регулировать влажность, она варьировалась от 30 до 80% (вначале была выше, по мере созревания уменьшалась).

Я обнаружил, что чем больше защиты, тем лучше конечный выход продукта. Почему при выдерживании мяса важна внешняя защита? Потому что за любое время, достаточное для того, чтобы в мясе произошли изменения, его внешние слои становятся совершенно сухими, и их нужно срезать. Чем меньше защищено «хорошее» мясо, тем больше придется отправить в мусорное ведро.

Если у вас на руках 109A или другой отруб с верхним жировым слоем, на выходе у вас будет кусок мяса, эквивалентный по размеру обычному куску для запекания. Представьте себе реберный отруб в виде длинного цилиндра: с него вам придется срезать мясо только с двух его концов. Жировой слой и кости полностью защищают бока.

За счет чего меняется вкус во время сухой выдержки?

Созревающее мясо не теряет много влаги. А разве я не читал, что выдержанные стейки теряют до 30% своего веса за счет потери воды? Разве это не одна из причин, почему выдержанные стейки такие дорогие?

Не верьте всему, что вы читаете. Эта цифра – 30% – в лучшем случае вводит в заблуждение, в худшем – просто совершенное вранье. Да, это правда, что, если вы будете выдерживать незачищенный реберный отруб, со всеми костями, жировым верхним слоем, вы потеряете примерно 30% от его общего веса примерно за 21–30 дней. Что вам недоговаривают, так это то, что вес уходит из внешних слоев, которые и так в любом случае будут обрезаны, независимо от того, выдерживается мясо или нет.

Вам никогда не казалось немного странным, что выдержанный рибай-стейк на витрине мясной лавки совсем не на 30% меньше свежего рибай-стейка? Или что у выдержанных стейков на кости мясо не стянуто и не отделяется от костей? (Ведь кости не уменьшаются вместе с мясом, правда?)

Факт в том, что за исключением внешних частей, которые нужно будет обрезать, съедобная часть выдержанного реберного отруба в значительной степени идентична свежему реберному отрубу.

Хорошо, допустим, с этим согласен. Значит ли это, что разговоры о том, что в выдержанном стейке «мясной вкус сконцентрирован» благодаря потере влаги, тоже обман?

Боюсь, что так. В теории это отличная идея, но факты ее не подтверждают.

Во-первых, достаточно просто посмотреть на мясо: отрезанный от выдержанного куска говядины зачищенный стейк почти такого же размера, как зачищенный стейк от свежего отруба.

Во-вторых, я сравнил плотность говядины разной степени выдержки со свежим мясом. Чтобы сделать это, я вырезал куски мяса одинаковой массы из середины рибаев разной степени выдержки, избегая любых больших прослоек жира. Затем погрузил каждый кусок в воду и измерил вес вытесненной жидкости. Мясо, выдержанное в течение 21 дня, вытеснило на 4% меньше жидкости, чем совершенно свежее мясо, – разница есть, но незначительная. Выдержанное 60 дней вытеснило всего 5%, то есть мясо теряет больше всего влаги за первые три недели.

Более того, после обжарки мяса эти различия в плотности исчезли совсем. Получается: чем меньше мясо выдержано, тем больше оно вытесняло влаги. Почему? Один из побочных эффектов созревания – распад мясных белков и соединительной ткани. Благодаря этому мясо получается нежнее и при приготовлении меньше сокращается. Меньше сокращения – меньше потеря влаги.

В итоге во многих случаях 100% свежее мясо теряло больше жидкости, чем более выдержанное мясо.

И наконец, простое испытание на вкус было кульминационным: мясо, выдержанное 21 день (период, за который плотность внутри мяса изменяется сильнее всего), на вкус было неотличимо от свежего мяса. Только текстура стала лучше. А вкус стал заметно меняться в период между 30-м и 60-м днями, при этом его внутренняя плотность существенно не изменилась. В общем, потеря влаги никак не связана с изменением вкуса.

Почему вызревающее мясо перестает терять влагу после первых нескольких недель?

Это вопрос проницаемости. Поскольку мясо теряет влагу, его мышечные волокна теснятся друг к другу всё ближе и ближе, поэтому влаге всё труднее и труднее выбираться на поверхность. После первых нескольких недель внешний слой мяса сжимается и становится настолько крепким, что влага через него почти не пробивается.

Что же влияет на вкус выдержанной говядины, если не потеря влаги?

Пара вещей. Первое – ферментативное расщепление мышечных белков на более короткие фрагменты меняет их вкус в лучшую сторону. Но этот эффект совершенно вторичен по сравнению с другим важным изменением, которое происходит, когда жир подвергается воздействию кислорода. Окисление жира и вместе с ним бактериальное действие на поверхности мяса меняют его вкус очень сильно – мясо, выдержанное более 30 дней, становится по вкусу весьма едким.

В основном, конечно, эта «едкость» сосредоточена в наружных слоях мяса, которые перед приготовлением почти целиком срезаются. Однако если вы хотите извлечь из выдержанного мяса максимальную пользу, очень важно подавать его на кости (но без верхнего жирового слоя: он должен быть полностью срезан и выброшен). Именно на концах костей будет полно окисленного жира и «едкого» мяса. Пока вы будете есть, его аромат доберется до вашего носа и кардинально изменит общее впечатление. Любители выдержанных стейков особенно ценят *остистую мышцу* – внешнюю часть мяса на рибай-стейке – с ее сильным, насыщенным вкусом выдержанного мяса.

Подготовка к выдержке мяса

Что мне понадобится для сухой выдержки дома? Это не сложно?

Это очень просто и не требует буквально никакого специального оборудования. Вам нужно всего лишь несколько вещей:

- **Холодильник.** Лучше всего использовать отдельный мини-холодильник, чтобы запах мяса не просочился в другую еду. Запах может стать довольно… интенсивным. Когда я экспериментировал с выдержанным мясом, то поставил мини-холодильник около моего стола. Если заглядывал в него даже на секунду, мой офис наполнялся запахом созревающего мяса. Точно так же само мясо может впитать запах из вашего холодильника. Если у вас нет холодильника без запахов, то мини-холодильник – это выход.
- **Вентилятор.** Для высушивания внешнего слоя мяса и равномерного вызревания внутрь холодильника нужно поместить вентилятор, чтобы поддерживать циркуляцию воздуха. Это устроено во многом так же, как духовка с функцией конвекции: способствует более равномерному охлаждению и распределению влажности.

Я купил онлайн тонкий компьютерный вентилятор примерно за 30 долларов.

- **Решетка.** Мясо должно находиться на возвышении, на решетке. Я попробовал выдерживать куски мяса на тарелке и прямо на дне холодильника. Плохая идея. Если тарелка касалась мяса, то оно не высушивалось правильным образом и просто плесневело. Лучше всего купить решетку и выдерживать прямо на ней или использовать ту, которая прилагается к холодильнику, подставив под нее противень с бортиками для сбора капель.
- **Время.** Терпение, маленький кузнечик.[1] За свое терпение вы будете вознаграждены стейком своей мечты.

[1] Цитата из ТВ-шоу «Кунг-фу» 1972–1975 года с Дэвидом Кэррадайном в главной роли. *Прим. ред.*

Но как насчет влажности? Я слышал, что влажность постоянно должна быть [высокой / низкой / средней / отсутствующей и т. д.]. Какая она должна быть и как можно ее контролировать?

Я выдерживал мясо в холодильниках при фиксированной влажности в диапазоне 30–80%, а также в холодильниках без всякого контроля влажности, где она сильно колебалась. И что вы думаете? Во всех случаях получилась отличная говядина.

Это логично. Как я уже говорил, после первых двух недель внешние слои говядины становятся совершенно непроницаемыми для влаги. Так что на самом деле не имеет большого значения, насколько среда влажная или сухая, потому что мясо внутри защищено. Хорошая новость для желающих выдерживать мясо в домашних условиях!

СЛИШКОМ МНОГО БУКВ, МОЖНО КРАТКО: КАК СДЕЛАТЬ ВЫДЕРЖАННЫЙ СТЕЙК?

- **Шаг 1.** Купите реберный отруб. Удостоверьтесь, что мясо на кости, предпочтительно с хребтом и верхним жировым слоем. Если вы покупаете в мясной лавке, попросите совсем не зачищать отруб. Честный мясник не будет брать с вас полную стоимость, часто продавцы зарабатывают деньги, продавая вам лишний жир и кости.
- **Шаг 2.** Положите мясо на решетку в холодильнике, желательно в отдельном мини-холодильнике. Поставьте туда маленький настольный вентилятор или компьютерный вентилятор, включите его на низкую мощность (вырежьте небольшую дырочку в уплотнителе двери для шнура). Установите температуру между 2 ° и 4 °C.
- **Шаг 3.** Ждите. Ждите от 4 до 8 недель, переворачивая мясо изредка, чтобы оно созревало равномерно. Оно начнет пахнуть. Это нормально.
- **Шаг 4.** Зачистите. Пошаговое руководство по этому процессу см. «Техника нарезки: зачистка выдержанной говядины», стр. 305.
- **Шаг 5.** Приготовьте.
- **Шаг 6.** ?
- **Шаг 7.** Профит!

Время

Ладно, убедили. Почти. Как долго должно созревать мясо?

Я давал дегустаторам пробовать мясо, выдержанное разное количество времени. Чтобы обеспечить справедливую оценку и минимизировать разницу приготовления, я использовал су-вид при 53 °C, а потом обжарил стейки на чугунной сковороде и обжег кулинарной горелкой. Все пробовали их совершенно вслепую. Результаты – в основном вопрос личных предпочтений, но вот как примерно меняется вкус во время 60-дневной выдержки:

- **14 дней или меньше:** можно и не выдерживать. Никакого изменения вкуса, незначительные изменения в мягкости. Мало кто предпочел этот стейк.
- **с 14-го по 28-й день:** стейк заметно нежнее, особенно ближе к концу этого периода. Всё еще никаких серьезных изменений во вкусе. Стейки такой выдержки обычно подают в стейк-хаусах (если там вообще есть выдержанное мясо).
- **с 28-го по 45-й день:** во вкусе начинает проявляться особая «пряность». На 45-й день появляются отчетливые нотки голубого сыра или чеддера, а мясо значительно более влажное и сочное. Большинству дегустаторов больше всего понравился стейк 45-дневной выдержки.
- **с 45-го по 60-й день:** образуется ярко выраженный интенсивный вкус. Несколько дегустаторов наслаждалось насыщенностью стейка такой длительной выдержки, но некоторым оно показалось чересчур интенсивным после одного-двух укусов. Мало где вам удастся найти ресторан, предлагающий стейки такой степени выдержки.

А влажная выдержка? Что это и как работает?

С влажной выдержкой всё просто: положите говядину в вакуумный пакет и оставьте на полке холодильника (но скорее всего, вы отправите его прямиком в грузовик-рефрижератор, перевозящий продукты из одного конца страны в другой) на несколько недель. Потом сообщите своим покупателям, что мясо выдержанное, и продавайте по высокой стоимости.

Проблема в том, что влажная выдержка не имеет ничего общего с сухой. Во время влажной выдержки не происходит никакого окисления жира, то есть никакого пряного вкуса выдержанного мяса не будет. Вкус немного изменится благодаря ферментным реакциям, но только совсем немного. К тому же во время влажной выдержки из мяса не вытекает лишняя сыворотка крови и мясной сок. Те, кто пробует мясо влажной выдержки, часто характеризуют вкус как «кислый» или «кровяной».

При влажной выдержке, как и при сухой, мясо может сохранить сочность и стать мягче, но это, пожалуй, всё. На самом деле влажная выдержка – результат лени и алчности. Можно ведь просто дать полежать этому герметичному мешку от дистрибьютора примерно неделю, потом открыть и объявить, что мясо «выдержанное». При покупке «выдержанного» мяса обязательно уточните, какой оно выдержки, сухой или влажной. Если мясник не знает ответа или не хочет говорить, лучше предположить худшее.

Другой недостаток влажного метода – мясо нельзя выдерживать так же долго, как при сухой выдержке. Это кажется нелогичным, учитывая, что при влажной выдержке мясо серьезно защищено от внешней среды. Но если даже малая доля вредных анаэробных бактерий проникнет в этот мешок, мясо будет портиться изнутри, не подавая никаких признаков, и пока вы его не откроете – не узнаете.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Зачистка выдержанной говядины



ШАГ 1
ОБРЕЖЬТЕ ЖИР
Сначала снимите верхний слой жира. Поскольку его уже срезали во время разделки, проблем возникнуть не должно.



ШАГ 2
НАЧНИТЕ ЗАЧИЩАТЬ
Срежьте внешние слои жира. Цель в том, чтобы срезать как можно меньше мяса, так что срезайте тонкими пластинами, погружаясь всё глубже и глубже, и остановитесь, как только мясо и жир покажутся вам свежими. Если мясо немного скользкое, возьмите чистое кухонное полотенце, чтобы легче было его удерживать.



ШАГ 3 ЕЩЕ НЕМНОГО!
Продолжайте обрезать, пока со всех сторон не останется чистый белый жир и красное мясо. Закончите, срезав высушенные слои с концов отруба. Возможно, вам придется немного повозиться, чтобы срезать сухое мясо с костей, зависит от того, как говядина была разделана.



ШАГ 4 ГОТОВ К ЗАПЕКАНИЮ!
Мясо зачищено и готово к запеканию. Если хотите нарезать на отдельные стейки для обжаривания, читайте дальше.



ШАГ 5 СТЕЙК!
Осторожно прорежьте мясо между костями. Единственная сложность – хребет, вам придется срезать мясо вдоль него, а потом совсем отделить хребет и выбросить. Получится несколько толстых стейков, каждый на двух человек.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ДАТЬ МЯСУ ОТДОХНУТЬ

- **Мыслительный процесс первобытного человека.** Развести большой огонь. Приготовить большой стейк на большом огне. Выхватить стейк из огня голыми руками, вгрызться в него зубами так, чтобы мясной сок стекал с подбородка. Повыть на луну и погнаться за мамонтами.
- **Мыслительный процесс современного человека.** Развести большой огонь. Приготовить большой стейк на большом огне. Выхватить стейк из огня голыми руками, оставить стейк в покое в теплом месте на 10 минут. Вгрызться в него зубами так, чтобы мясной сок стекал в горло. Обсудить последний фильм Вуди Аллена с цивилизованными друзьями, втайне желая выть на луну и преследовать мамонтов.

Самая частая ошибка при приготовлении еды – не давать мясу нормально отдохнуть перед подачей. *Вы хотите сказать, что мне придется подождать, прежде чем начать уплетать этот идеально обжаренный стейк рибай?* К сожалению, да.

Вот почему:



На этом фото – стейк, обжаренный на сковороде до средне-слабой прожарки (внутри температура 52 °C). Его переложили на разделочную доску и сразу же разрезали пополам, после чего из него хлынул сок. Результат? Стейк менее сочный и вкусный. Эту неприятность можно легко избежать, если дать отдохнуть вашему стейку перед нарезкой.

Причину этого «потопа» мне всегда описывали так: когда мясо кладут на горячую сковородку (или гриль), сок с нижней стороны стейка вытесняется в центр, таким образом, там концентрируется влага, и при переворачивании стейка на другую сторону происходит то же самое. Соответственно, центр стейка перенасыщается жидкостью, в нем ее больше, чем он может удерживать, и при разрезании вся лишняя жидкость выходит наружу. А если дать стейку отдохнуть, вы позволяете жидкости вернуться обратно ближе к краям.

Звучит логично, правда? Представьте себе, что стейк – большой пучок соломинок (это мышечные волокна), каждая соломинка заполнена жидкостью. По мере приготовления соломинки начинают менять форму, становятся уже и начинают давить на жидкость внутри них. Поскольку мясо готовится сначала снаружи, потом внутри, соломинки на концах сжаты сильнее, чем в середине. Всё идет нормально. Рассуждая логически, если концы зажаты сильнее, то жидкости придется

переместиться ближе к центру, так? Вот в чем проблема: вода не сжимается. Другими словами, если у вас есть двухлитровая бутылка, наполненная до краев водой, физически (почти) невозможно налить в нее еще больше воды, не меняя размер бутылки. То же самое происходит со стейком.

Поскольку вряд ли удастся каким-то образом растянуть вширь центр мышечных волокон, невозможно влить в них больше жидкости. Мышечные волокна не становятся шире, это легко доказать, сначала измерив обхват сырого стейка, а потом готового. Если жидкость перемещается в центр, обхват должен вырасти. Он не становится больше, хотя и может показаться, что стейк стал выпуклым, но это только потому, что края сжимаются, что создает иллюзию более широкого центра. На самом деле происходит обратное. Так как внутри стейка средне-слабой прожарки температура доходит до 52 °C, он тоже сжимается и вытесняет жидкость. Куда девается вся эта жидкость? В единственно возможное место: вытекает из концов соломинок, то есть – на поверхность стейка. Шипение, которое вы слышите во время обжаривания стейка, – это звук вытекающей и испаряющейся влаги.

Оставьте эту теорию в покое

Так почему же неотдохнувший стейк выделяет больше сока, чем отдохнувший? Оказывается, всё дело в температуре.

Мы уже знаем, что ширина мышечных волокон напрямую связана с температурой, при которой мясо жарится, и в какой-то степени это изменение формы необратимо. Кусок мяса, приготовленный до 82 °C, никогда не сможет удержать столько жидкости, сколько мог удержать в сыром состоянии. Но как только мясо слегка остыло, его структура расслабляется – мышечные волокна снова слегка расширяются, позволяя себе снова удерживать больше жидкости. В это же время, пока сок внутри стейка остывает, белки и другие денатурированные твердые вещества немного эти соки загущают. Вы когда-нибудь замечали, что, если оставить на ночь на поверхности капли от жаркого, они станут почти желеобразными? Вот это загущение и помогает предотвратить слишком быстрое вытекание сока из стейка при его нарезке.

Я приготовил полдюжины стейков до внутренней температуры 54 °C, а потом по очереди разрезал их каждые 2½ минуты, чтобы посмотреть, сколько выльется сока. Произошло следующее.

- **Если не давать стейку отдохнуть:** мясо около корочки (то есть части, близкой к сковороде) намного превышает 93 °C. В этом температурном диапазоне мышечные волокна плотно прижаты друг к другу, так что никакой влаги они не содержат. В центре стейка – 52 °C. Несмотря на то, что он может удерживать часть сока при такой температуре, прорезать в данный момент мясные волокна – как надрезать газированную бутылку сбоку: может, там и останется какой-то сок (в основном из-за поверхностного натяжения), но жидкость хлынет оттуда.
- **После 5 минут отдыха:** внешние слои мяса остынут примерно до 63 °C, а в центре стейка всё еще будет держаться 52 °C. На этой стадии мышечные волокна немного расслабляются и расширяются. Это растягивание создает перепад давления между центром мышечных волокон и краями, выталкивая часть жидкости из середины к краям. В итоге в центре стейка меньше жидкости. Разрежьте его сейчас, и часть жидкости выльется, но гораздо меньше, чем раньше.

- **После 10 минут отдыха:** края стейка остыли до целых 52 °C, что позволило им вобрать еще больше жидкости из центра. Более того, центр стейка остыл примерно до 49 °C, в итоге он слегка расширился. Жидкость настолько равномерно распределена по всему стейку, что, если разрезать мясо на этой стадии, поверхностного натяжения будет достаточно, чтобы она не пролилась на тарелку.

Разница невероятна. Посмотрите еще раз на неотдохнувший стейк, а теперь взгляните на это:



У неотдохнувшего стейка весь вкусный мясной сок разлился по всей тарелке. У отдохнувшего стейка всё осталось внутри, где и положено.

Но подождите: откуда мы знаем, что этот сок действительно остался внутри стейка? Разве невозможно, что за 10 минут, которые он отдыхал, жидкость просто испарилась, и он ничем не отличается от неотдохнувшего стейка? Чтобы доказать, что это не так, всё, что вам нужно, – взвесить стейки до и после приготовления. Кроме минимальной потери веса из-за вытопившегося жира, основная потеря веса происходит из-за вытесненного мясного сока. Если обжаривать стейк до средне-слабой прожарки (54 °C), он потеряет примерно 12% от своего веса во время приготовления. Разрежьте его сразу и потеряете еще 9%. Дайте ему отдохнуть, и дополнительная потеря веса составит примерно 2%.

Между прочим, отдых необходим не только стейкам. В общем-то, почти *всё* мясо ведет себя одинаково, независимо от того, что это – 13-килограммовый прайм риб или 170-граммовая куриная грудка. Единственное отличие в том, что куски мяса разного размера не только жарятся в течение разного времени, но и отдыхают тоже. Самый простой и надежный способ проверить, достаточно ли отдохнуло мясо, ровно тот же, что и с проверкой его готовности, – термометр.

Независимо от степени прожарки мяса нужно дать ему остыть, пока его центр не станет холоднее на 3° по сравнению с его максимальной температурой. Так, стейку средне-слабой прожарки, доведенному до 54 °C, нужно дать остыть внутри хотя бы до 52 °C, перед тем как его подавать. На этой стадии мышечные волокна достаточно расслаблены, сок загустел, и не должно быть проблем с его вытеканием. Для стейка шириной 4 см или целой куриной грудки время составит примерно 10 минут. На целый прайм риб может понадобиться до 45 минут.

Боитесь, что во время отдыха стейк потеряет свою корочку? Простое решение: разогрейте жир и сок, оставшиеся в сковороде (или растопите много сливочного масла, если вы жарили стейк на гриле) и полейте стейк сверху огненным жиром прямо перед подачей.

Правила обжаривания стейка на сковороде

Давайте я объясню. Нет, получится слишком долго. Подведем итог:

1. **Просушите свой стейк и посолите как следует по крайней мере за 45 минут до приготовления.** Мокрый стейк не подрумянится должным образом, так как энергия раскаленной сковороды будет уходить на испарение избыточной влаги, а не на правильное обжаривание стейка. Если стейк посолить и дать ему отдохнуть, сначала из него выйдет немного влаги, но постепенно во время расщепления мышечных волокон она впитается обратно в мясо, и стейк останется с хорошо приправленной, идеально сухой поверхностью.
2. **Комнатная температура? Успокойтесь!** Для достижения лучшего результата положите стейк на решетку, установленную над противнем с бортиками, и оставьте в холодильнике максимум на 3 дня. Я приготовил одновременно два стейка, один лежал при комнатной температуре 2 часа, второй был прямо из холодильника, и обнаружил, что разницы между ними никакой нет.
3. **Возьмите самую тяжелую сковороду, какая у вас есть.** Чем тяжелее сковорода, тем больше энергии она может сохранить и тем лучше подрумянится ваш стейк. Для обжаривания стейка я всегда беру тяжелую чугунную сковороду.
4. **Управляйте температурой.** Цель – стейк должен идеально обжариться снаружи к тому моменту, когда температура внутри него как раз достигнет желаемой. Для стейка обычного размера, скажем, толщиной примерно 2,5 см, нужно использовать раскаленную сковороду. Если стейк толстый, температура должна быть более умеренной, и мясо нужно поливать сверху жиром.
5. **Не кладите слишком много на сковороду.** Слишком много холодных стейков – и даже самая раскаленная сковорода может быстро охладиться, что снизит эффективность приготовления. Для лучшего результата удостоверьтесь, что вокруг вашего стейка есть по крайней мере 2,5 свободных сантиметра. Когда готовите сразу много, используйте несколько сковородок или жарьте партиями, или – еще лучше – на уличном гриле.
6. **Переворачивайте сколько хочется.** Если переворачивать стейк несколько раз, он приготовится не только быстрее, но и равномернее, а корочка будет такая же отличная, если бы вы переворачивали всего один раз. С другой стороны, разница минимальна, поэтому, если вам не хочется переворачивать каждые 30 секунд, не мучайте себя.
7. **Если жарите стейк обычного размера на очень сильном огне, то сливочное масло и ароматические добавки кладите в самом конце.** В масле содержатся белки, которые помогают в обжаривании, но если вы добавите его слишком рано, оно сгорит и станет горьким и едким. Сначала жарьте стейк в растительном масле и добавляйте сливочное только в последние пару минут жарки. Одновременно можно еще положить какие-нибудь ароматические добавки, например стебли тимьяна или розмарина, лавровые листья, раздавленные зубчики чеснока, нарезанный лук-шалот. Если стейк толстый и жарился на умеренном огне, сливочное масло можно добавить пораньше.
8. **Обжарьте края!** Если вы, как и я, предпочитаете толстые стейки, у них есть важная часть, почти лишенная прямого воздействия тепла во время всего процесса обжарки, – бока. Чаще всего они – самая жирная и самая вкусная часть стейков. Они заслуживают любви, как и все остальные. Поднимите свой стейк щипцами и поджарьте эти края!



9. **Дайте стейку отдохнуть перед подачей.** Для максимальной сочности важно, чтобы стейк отдохнул хотя бы несколько минут после

приготовления. Это позволит мышечным белкам расслабиться, а мясному соку слегка загустеть: так он останется на месте, пока вы не откусите кусочек стейка.

ЭФФЕКТ ЛЕЙДЕНФРОСТА И КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ДОСТАТОЧНО ЛИ НАГРЕЛАСЬ СКОВОРОДА

Быстрый тест: есть две одинаковые сковороды. Стоят на конфорках, одна нагрета до 150 °C, вторая – до 200 °C. В каждую сковороду я наливаю 15 мл воды и замеряю, сколько уйдет времени на испарение воды в каждой сковороде. Вопрос: насколько быстрее будет испаряться вода в сковороде при 200 °C, чем в сковороде при 150 °C?

1. Примерно в десять раз быстрее.
2. Быстрее в 1,3 раза.
3. Почти одновременно.
4. Ничего из вышеперечисленного – вопрос с подвохом, я уже всё понял.

Вы правы. Вода в сковороде при 200 °C вообще-то будет испаряться дольше. На самом деле, когда я провел дома эксперимент, воде в горячей сковороде потребовалось почти в десять раз больше времени, чтобы испариться. Кажется, что это противоречит почти всему, что мы узнали ранее, не правда ли? То есть, более горячая сковорода = больше энергии, больше энергии = быстрее испарение, так ведь?

Принцип, продемонстрированный моим экспериментом, впервые был описан Иоганном Готлобом Лейденфростом, немецким врачом XVIII века. Оказалось, если капле воды на сковороде достаточно энергии, производимый ею пар выталкивается из капли так сильно, что он буквально приподнимет каплю воды со дна сковороды. Поскольку вода больше не находится в прямом контакте со сковородой и изолирована этим слоем пара, передача энергии между сковородой и водой становится довольно неэффективной, поэтому вода будет испаряться дольше.



Посмотрите, центр этой сковороды прогрелся не так сильно, поэтому вода просто пузырится, находясь там. Края, однако, достаточно горячие, чтобы вызвать эффект Лейденфроста, из-за чего вся вода образует одно целое, поднимающее себя над поверхностью сковороды.

Вот, приглядитесь к этой водяной капле Лейденфроста.



Этот эффект очень полезен на кухне как способ определить, сильно ли нагрелась сковорода, если, конечно, у вас нет невероятно привлекательного инфракрасного термометра с мгновенным считыванием, как у меня. Капните капельку воды на дно сковороды, когда нагреваете ее. Если она остается на поверхности и быстро испаряется, ваша сковорода разогрета примерно до 176 °C – недостаточная температура для обычного пассерования или обжаривания. Если сковорода достаточно горячая, чтобы сработал эффект Лейденфроста, вода образует четкие капли, которые будут скользить и скатываться по поверхности металла, и на их испарение уйдет много времени. Теперь ваша сковорода достаточно горячая, чтобы в ней готовить.

БЫСТРЫЕ И ПРОСТЫЕ СТЕЙКИ, ОБЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Сначала для лучшего результата приправьте стейки, а потом оставьте их как минимум на 45 минут при комнатной температуре или максимум на 3 дня в холодильнике, ненакрытыми, на решетке, установленной над противнем с бортиками.**

НА 4 ПОРЦИИ

2 стейка по 450 г, бескостных или на кости, рибай или стрип, толщиной от 2,5 до 4 см
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного масла
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
4 веточки свежего тимьяна
2 большие луковицы шалота тонко нарезанные полукольцами (примерно ½ чашки)

1. Аккуратно вытрите стейки насухо бумажными полотенцами. Щедро посыпьте солью и перцем со всех сторон.
2. Нагревайте растительное масло на сильном огне в 30-сантиметровой чугунной сковороде или сковороде из нержавеющей стали, пока не появится дым. Осторожно положите стейки и жарьте примерно 6 минут, иногда переворачивая их, пока корочка с обеих сторон не станет светло-коричневой (если масло начнет гореть или непрерывно дымить, убавьте огонь до ниже среднего).
3. Добавьте сливочное масло, тимьян и шалот в сковороду и продолжайте готовить еще минут 5, уменьшив огонь, если слишком дымит. Часто переворачивайте стейки, пока они не станут темно-коричневыми с обеих сторон, а в центре термометр не покажет температуру 48 °C для средне-слабой прожарки или 54 °C для средней. Переложите стейки на большую тарелку, накройте фольгой и дайте им отдохнуть 5 минут, прежде чем разрезать пополам и подать: на каждого по 225-граммовому куску стейка.
4. Если хотите, сделайте соус (см. стр. 318–321), или подавайте стейки с маслом с добавками (стр. 326), или беарнезом (стр. 322), или дижонской горчицей по желанию.



ТОЛСТЫЕ СТЕЙКИ, ОБЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ НА СКОВОРОДЕ

1



2



3



4



5



6



7



8



ПРИМЕЧАНИЯ. **Этот рецепт предназначен для очень больших стейков на кости, толщиной 4–6 см и весом 700–900 г. Отлично подойдут портерхаус, тибон, рибай и нью-йорк-стейк. Не используйте стейки из вырезки, они наверняка пережарятся. Сначала для лучшего результата приправьте стейки, а потом оставьте их как минимум на 45 минут при комнатной температуре или максимум на 3 дня в холодильнике, ненакрытыми, на решетке, установленной над противнем с бортиками.**

НА 2 ИЛИ 3 ПОРЦИИ

1 стейк на кости – тибон, портерхаус, стрип или рибай, весом 700–900 г, толщиной 4–6 см
кошерная соль и свежемолотый черный перец
¼ чашки растительного или рапсового масла
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
6 веточек свежего тимьяна или розмарина (по желанию)
2 большие луковицы шалота, тонко нарезанные полукольцами (примерно ½ чашки, по желанию)

1. Аккуратно вытрите стейк насухо бумажным полотенцем. Щедро посыпьте со всех сторон (в том числе края) солью и перцем.
2. Нагревайте растительное масло в 30-сантиметровой чугунной сковороде на сильном огне. Как только появится дым, сразу же осторожно положите стейк, уменьшите огонь до выше среднего и жарьте примерно 4 минуты, часто переворачивая мясо, до появления бледной золотисто-коричневой корочки.
3. Добавьте в сковороду сливочное масло, травы и шалот, если используете их, и продолжайте готовить, периодически переворачивая стейк и поливая его растопленным маслом, смешанным с шалотом и тимьяном, – еще 4–8 минут. В самой толстой части стейка (не рядом с костью) термометр должен показывать 48 °C для средне-слабой прожарки или 54° C для средней. Поливайте маслом, слегка наклоняя сковороду, чтобы масло собиралось напротив ручки, набирайте масло в ложку и поливайте стейк, особенно места побледнее. Если масло начнет слишком дымить или стейк начнет подгорать, убавьте огонь до среднего. Готовый стейк перенесите на решетку, установленную над противнем с бортиками. Оставьте на 5–10 минут. Снова нагрейте сковороду до появления дыма и полейте стейк остатками масла с травами, чтобы корочка снова стала хрустящей.
4. Нарежьте стейк и подавайте.





НОВЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СТЕЙКОВ ИЗ ВЫРЕЗКИ

Да, вырезка – самый нежный, масляно-гладкий мясной отруб из всей туши, но у нее однообразный, плоский, простой вкус.

Жира в ней почти нет, поэтому допускать ошибки во время приготовления не стоит. Пока стейк жарится, у жира две задачи. Во-первых, это изолятор: энергия передается через нежирное мясо гораздо лучше, чем через жир. Значит, чем больше жира в стейке, тем дольше нужно его готовить, и тем больше времени он находится во временном интервале «идеально приготовленный стейк». У толстого рибай-стейка такой интервал составляет 45 секунд, во время которого вы можете снять его с огня, и он будет идеальной средне-слабой прожарки. Вырезка может перейти из состояния «недожаренная» в «пережаренная» за считаные секунды. Кроме этого, жир обеспечивает хорошую буферную зону при пережаривании. Так как жир смазывает мясо и придает ему дополнительный вкус, красивый мраморный стейк по-прежнему будет очень вкусным, даже если его слегка передержать. С вырезкой такое не пройдет: она станет вязкой и рыхлой, если хоть чуть-чуть превысить среднюю прожарку.

Всё это говорит о том, что для правильного приготовления стейка из вырезки требуется довольно много навыков и терпения – по крайней мере, если пользоваться традиционным методом. Когда я в очередной раз передержал вырезку, то подумал, как это часто со мной бывает: «Должен же быть способ проще и надежнее?».

Да.

Проблема в том, что сильный нагрев сковороды или гриля направлен в одно и то же место, поэтому так трудно не пережарить вырезку. Так что сначала я попробовал долго держать стейки в духовке при относительно низкой температуре – 135 °C, до идеальной средне-слабой прожарки, после чего обжаривал их в сковороде, чтобы края подрумянились и появилась корочка. Получалось неплохо, но временной диапазон идеально приготовленных стейков всё еще был вопросом считаных секунд. *Так как же мне увеличить этот интервал?* – Думал я. – *Может быть, просто запечь мясо одним куском, а потом разрезать его на стейки?* Из-за меньшей площади поверхности целый кусок гораздо проще приготовить равномерно, чем отдельные стейки. Особенно если учитывать, что даже при самой аккуратной разделке мяса вряд ли все стейки получатся одного размера и формы, поэтому приготовить их одинаково почти невозможно. Преимущество большого куска мяса еще в том, что готовится он



1



2



3



4

медленнее и интервал идеально приготовленного мяса больше.

Я взялся еще за одну партию. На этот раз запек 900 г вырезки до температуры, которая была ниже конечной (54 °C) на 11–17 градусов. Вытащив вырезку из духовки, я нарезал ее на четыре стейка одинакового размера, чуть-чуть отбил каждый и обжарил в горячей сковороде на растительном масле, в конце добавив сливочного. В итоге получились стейки, идеально приготовленные от края до края, с красивой коричневой хрустящей корочкой – превосходящие всё то, что мне когда-либо удавалось сделать традиционным способом. Более равномерное приготовление – удачный побочный продукт этого метода. Обычно стейк с самого начала жарят на сильном огне, и получается, что, чем ближе мясо к корочке, тем сильнее оно пережаривается. Сырые стейки находятся в горячей сковороде довольно долго, и по мере образования корочки они медленно пережариваются. Но медленно запеченный стейк, который обжаривают в самом конце, проводит довольно мало времени на горячей сковородке, поэтому мясо прожаривается равномернее.

Посмотрите на эти два стейка: тот, что слева, приготовили, как обычно – обжарили в сковороде, а тот, что справа, был частью запеченного куска мяса, который потом нарезали на стейки и обжарили. Температура внутри обоих стейков одинаковая, но у запеченного, а затем обжаренного стейка идеально приготовленное мясо розового цвета, в отличие от стейка, сделанного традиционным способом.



После традиционного обжаривания остается серая окружность



Мой метод обеспечивает идеально равномерное приготовление

Я знаю, какой стейк выбрать.

Слышу некоторых скептиков: вы *правда* всегда вот так делаете стейки дома? Нет, конечно, нет. Этот способ дольше, и иногда даже *у меня* на кухне не хватает времени. Если я тороплюсь, то делаю стейки методом, описанным в рецепте «Быстрые и простые стейки, обжаренные на сковороде» (стр. 311), он подойдет и для вырезки – просто очень внимательно следите за показаниями термометра.

ИДЕАЛЬНЫЕ СТЕЙКИ ИЗ ВЫРЕЗКИ

ПРИМЕЧАНИЕ. Центральная часть вырезки еще называется шатобрианом. Попросите мясника центральный кусок вырезки весом 900 г или отрежьте его самостоятельно (см. стр. 317).

НА 4 ПОРЦИИ

1 кусок из середины вырезки (примерно 900 г)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного или рапсового масла
15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла

1. Установите решетку в середине духовки и предварительно разогрейте ее до 135 °C. Посолите и поперчите вырезку со всех сторон. Положите на решетку, установленную над противнем с бортиками, и запекайте, пока термометр не покажет в центре мяса 38 °C для средне-слабой прожарки (примерно 45 минут) или 43 °C для средней (примерно 50 минут). Переложите на разделочную доску (на этом этапе запеченное мясо будет выглядеть серым и сырым).
2. Нарежьте мясо на 4 стейка, вытрите насухо бумажными полотенцами, посолите и поперчите на срезах. Нагрейте растительное и сливочное масло в 30-сантиметровой чугунной сковороде на сильном огне, пока масло не станет коричневым и не появится слабый дым. Положите стейки и жарьте до образования корочки – примерно 1 минуту. Щипцами переверните их и жарьте на второй стороне еще 1 минуту, до появления корочки. Если растительное и сливочное масло начинают гореть или слишком сильно дымят, уменьшите огонь. Обжарьте края стейков в течение 1 минуты до коричневого цвета. Переложите стейки на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть 5 минут.
3. Подавайте стейки с соусом из сковороды (см. стр. 318–321), сливочным маслом с добавками (стр. 326), беарнезом (стр. 322) или с дижонской горчицей по желанию

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как зачистить целую говяжью вырезку

Стейки из вырезки дорогие, но можно немного сэкономить и купить целую незачищенную. А кроме этого, у вас останутся славные мясные обрезки, которые подойдут для супов, котлет или для собачьего корма. Вот как это делается.



1



2



3

- **СНИМИТЕ ПЛЕНКУ.** Острым обвалочным ножом срежьте пленку – жесткую оболочку, окружающую мышцы, постепенно по одной полоске за раз (**1**). Вставьте кончик ножа под пленку и, придерживая вырезку второй рукой, начинайте срезать, стараясь не задевать мясо (**2**). Сначала режьте в одном направлении, затем разверните нож, возьмите только что отрезанный край пленки и срезайте в противоположном направлении, чтобы полностью срезать полоску (**3**). Повторяйте, пока не снимете всю пленку.



4

- **ОТДЕЛИТЕ ХРЯЩ.** У вырезки есть длинная полоса жира и хрящей вдоль одной стороны мяса. Ее довольно легко удалить. Сначала попробуйте снять ее руками, осторожно потяните, чтобы она сама отделилась от мяса по естественному шву. Затем кончиком ножа прорежьте любые кусочки жесткой соединительной ткани или пленки (**4**).



5

- **ОБРЕЖЬТЕ ЖИР.** С узкой стороны у вырезки есть островки жира, которые нужно срезать. Для этого возьмите острый обвалочный нож (**5**).

- **РАЗРЕЖЬТЕ ВЫРЕЗКУ НА СЕКЦИИ.** Вырезку в таком виде можно запечь целиком – просто подверните узкий край и привяжите его, чтобы вырезка по всей длине была одинаковой толщины. Или отрежьте узкий и толстый края и сохраните их для другого применения (**7**). У вас останется отруб из середины вырезки – то, что надо, если вы собираетесь делать стейки или если вам хочется, чтобы кусок запеченного мяса был идеальной формы (**8**).



6

- **ЗАЧИСТИТЕ ТОЛСТЫЙ КОНЕЦ.** У толстого конца вырезки есть жир и соединительная ткань, которые прячутся в складках. Кончиком ножа подхватите их и аккуратно срежьте (**6**).



7



8



СОУСЫ В СКОВОРОДЕ

Может быть, вы замечали, что после обжарки стейка на дне сковородки остается слой из поджаренных частичек. Не счищайте его!

Когда мясо готовится и сжимается, оно выделяет сок, в котором много белков. По мере того как этот сок испаряется, белки остаются на дне сковороды, к которому они постепенно прилипают, и подрумяниваются – ровно так же, как подрумяниваются белки на поверхности стейка. Кажется, что у французов есть изысканные названия для всего, и это они называют fond, то есть *основой*. Это база вкусов, на основе которой прямо в сковороде делают много хороших соусов. В Америке подходящий для этого термин «вкусное коричневое месиво на дне сковороды».



Соусы в сковороде делаются *деглазированием* (изысканное слово для фразы «нальем жидкость в горячую сковороду»), обычно с помощью вина или бульона. Жидкость нужно быстро выпарить, положить пару ароматических добавок, сливочное масло, и вуаля – быстрый и простой соус готов, а времени на него уходит столько же, сколько стейк отдыхает. Встроенный таймер!

Вот пара простых соусов такого типа. Самая большая сложность возникает в самом конце, когда в соус вмешивают немного холодного масла, чтобы сделать его вкус мягче, а сам соус – немного насыщеннее и гуще. Французы называют этот шаг – *monter au beurre* (переводится примерно так: «Пожалуйста, госпожа Корова, сделайте мой соус невероятно гладким и вкусным» или что-то в этом роде). Это не очень сложно, но если не быть осторожным, соус расслоится, и жировые лужицы масла будут плавать на поверхности жидкого, водянистого соуса. Этого стоит избежать. Какой самый простой способ предотвратить это? Перед тем как влить в сковороду жидкость, добавьте чуточку муки. Крахмал в муке поглотит часть жидкости, разбухнет и загустит соус, а когда вы добавите масло, он не даст ему расслоиться.

ПРОСТОЙ СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА
В СКОВОРОДЕ

Используйте хорошее сухое красное вино. Рецепт подойдет также для стейка из баранины на косточке. Если вы готовите курицу или свинину, замените красное вино на сухое белое или на белый вермут.

НА 4 ПОРЦИИ

1 средняя луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. универсальной муки
1 чашка домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 чашка сухого красного вина
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. измельченной свежей петрушки
1 ч. л. свежего лимонного сока
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. После приготовления стейков слейте лишний жир из сковороды и верните ее на средний огонь. Положите шалот и жарьте примерно 1 минуту, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока он не размягчится. Добавьте 1 столовую ложку масла и муку и готовьте, помешивая, 30 секунд. Медленно влейте бульон, вино и добавьте горчицу. Ложкой соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды, сделайте сильный огонь, затем убавьте и варите на слабом огне примерно 5 минут, пока соуса не останется примерно 1 чашка.
2. Уберите с огня, вмешайте петрушку, лимонный сок и оставшиеся 3 столовые ложки масла. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте на стейки и немедленно подавайте.



СОУС С ВЕРМУТОМ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ
В СКОВОРОДЕ

Этот рецепт одинаково подходит для говядины, свинины и курицы.

НА 4 ПОРЦИИ

- 15 г (примерно ¾ чашки) сушеных белых грибов
- 1½ чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
- 1 крупная луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)
- 60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
- 1 ч. л. универсальной муки
- 1 ч. л. соевого соуса
- ½ чашки сухого вермута
- 1 ч. л. томатной пасты
- 1 ч. л. свежего лимонного сока
- 1 ч. л. нарубленного свежего тимьяна
- кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Перед тем как готовить стейки, промойте белые грибы в большой миске с холодной водой, чтобы счистить грязь и песок. Переложите грибы в мерную литровую емкость, подходящую для микроволновки. Влейте куриный бульон, поставьте в микроволновку и разогревайте на сильной мощности 1 минуту. Оставьте в теплом месте, пока вы готовите стейки.
2. После приготовления стейков слейте лишний жир из сковороды и отставьте ее в сторону. Процедите куриный бульон с белыми грибами через мелкое сито в маленькую миску, надавите на грибы ложкой, чтобы из них вышло как можно больше жидкости. Крупно нарубите грибы на кусочки по 0,5–1,3 см и положите обратно в бульон.
3. Верните сковороду из-под стейка на средний огонь. Положите шалот и жарьте примерно 1 минуту, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока он не размягчится. Добавьте 1 столовую ложку масла и муку и готовьте, помешивая, 30 секунд. Медленно вмешайте соевый соус и вермут, затем грибы с бульоном. Ложкой соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды, затем вмешайте томатную пасту. Сделайте сильный огонь и уваривайте соус, пока не останется примерно 1 чашка.
4. Выключите огонь, добавьте лимонный сок, тимьян и оставшиеся 3 столовые ложки масла. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте соус на стейки и немедленно подавайте.





КОПЧЕНЫЙ СОУС С АПЕЛЬСИНАМИ И ЧИПОТЛЕ

В СКОВОРОДЕ

Этот рецепт одинаково подходит для говядины, свинины и курицы.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Чтобы сделать полоски цитрусовой цедры, снимите ее овощечисткой, стараясь не затрагивать белую часть, затем тонко нарежьте ножом.**

НА 4 ПОРЦИИ

1 средняя луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. универсальной муки
2 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
дюжина тонких полосок апельсиновой цедры (от 1 апельсина, см. примечание выше)
¼ чашки апельсинового сока
2 чили «чипотле» в соусе адобо, мелко порубленных, и 1 ст. л. соуса
2 ч. л. свежего лаймового сока (от 1 лайма)
1 ст. л. свежей кинзы, измельченной
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. После приготовления стейков удалите лишний жир из сковороды и верните ее на средний огонь. Положите шалот и жарьте примерно 1 минуту, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока он не размягчится. Добавьте 1 столовую ложку масла и муку и жарьте, помешивая, 30 секунд. Медленно вмешайте бульон, апельсиновую цедру, сок, чили с соусом адобо и перемешайте. Соскребите поджаренные кусочки со дна сковороды ложкой, сделайте сильный огонь и уваривайте бульон примерно 5 минут, пока от него не останется примерно 1 чашка.
2. Снимите с огня, вмешайте сок лайма, кинзу и оставшиеся 3 столовые ложки сливочного масла. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте соус на стейки и немедленно подавайте.

СОУС БЕАРНЕЗ

Béarnaise – незаменимое сливочное дополнение к стейку.

Вам кажется, что вырезке немного не хватает жира и вкуса? Не волнуйтесь, беарнез придет на помощь! Если вы уже научились делать голландский соус (стр. 111), то поздравляю вас, значит, вы справитесь и с беарнезом. Они почти одинаковые, единственная разница – жидкая составляющая. Если голландский соус – эмульсия из молочного жира, яичных желтков и лимонного сока, то в беарнезе лимонный сок заменяют смесью из тархуна, шалота, ароматизированного уксуса и белого вина. В остальном он *совершенно* такой же.

НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ БЕАРНЕЗА

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ

1 чашка сухого белого вина
½ чашки белого винного уксуса
2 средние луковицы шалота, нарезанные тонкими полукольцами (примерно ½ чашки)
6 веточек свежего тархуна, листья оторвать и измельчить (примерно 2 ст. л.), стебли сохранить
3 крупных яичных желтка
225 г несоленого сливочного масла, нарезанного на крупные кусочки размером со столовую ложку
кошерная соль

1. В небольшой кастрюле доведите вино и уксус вместе с шалотом и стеблями тархуна до кипения на огне выше среднего и готовьте, пока смесь не уварится примерно до 1½ столовой ложки и состояния сиропа. Процедите через мелкое сито в маленькую миску.

КАК СДЕЛАТЬ БЕАРНЕЗ ПОГРУЖНЫМ БЛЕНДЕРОМ

2. Добавьте яичные желтки и уваренный соус в чашу блендера (или чашу не выше насадки вашего блендера).
3. Растопите масло в маленькой кастрюле на огне ниже среднего и продолжайте нагревать, пока оно не начнет пузыриться и термометр не покажет от 82 ° до 88 °C. Перелейте его в мерную чашу для жидкостей, оставив тонкий слой белесой жидкости на дне кастрюли (ее можно вылить).
4. Опустите блендер на дно чаши и включите. Медленно вливайте растопленное масло. Вы должны видеть, как начинает образовываться соус на дне чаши. По мере того как формируется соус, медленно приподнимайте блендер, чтобы взбивалось всё больше растопленного масла. Постепенно всё масло должно смешаться, и у соуса будет консистенция густых сливок. Посолите по вкусу, вмешайте измельченный тархун. Переложите в сервировочную миску или маленькую кастрюлю, накройте и держите в теплом месте (не на огне!) до подачи.

КАК СДЕЛАТЬ БЕАРНЕЗ В СТАЦИОНАРНОМ БЛЕНДЕРЕ ИЛИ В КОМБАЙНЕ

2. Добавьте яичные желтки и уваренный соус в блендер или кухонный комбайн и смешивайте на средней скорости примерно 10 секунд до гладкости.
3. Растопите масло в маленькой кастрюле на огне ниже среднего и продолжайте нагревать, пока оно не начнет пузыриться и термометр не покажет от 82° до 88 °C.
4. Включите среднюю скорость у блендера и в течение 1 минуты медленно вливайте масло, останавливаясь, чтобы соскабливать соус со стенок при необходимости (не вливайте тонкий слой белесой жидкости со дна кастрюли, выбросьте ее). Соус должен быть гладким, с консистенцией густых сливок. Посолите по вкусу и добавьте измельченный тархун. Переложите в сервировочную миску или маленькую кастрюлю, накройте и держите в теплом месте (не на огне!) до подачи.



РИБАЙ НА ГРИЛЕ ДЛЯ ДВОИХ (ТИБОН, ПОРТЕРХАУС, СТРИП-СТЕЙК)

Стейки на гриле и стейки на сковороде на вкус совершенно разные, а вот в способе приготовления большой разницы нет.

С одной стороны, с угольными брикетами (или настоящими древесными углями, что еще лучше для обжаривания) жар сильнее, чем с обычной домашней плитой: мясо обжаривается превосходно, капающий опаленный жир придает мясу характерный дымный, немного едкий аромат (в хорошем смысле). Этого вкуса просто невозможно добиться, если жарить на плите или даже в газовом гриле, оба нагреваются гораздо слабее угля.

Для гриля всегда нужно брать стейк потолще (толщиной не менее 4 см) – лучший способ гарантировать прекрасную поджаристую корочку и сохранить средне-слабую прожарку внутри. Но рибай-стейки, ультратолстые, размера «флинстоун», на двух или трех костях, настолько большие, что их хватит на двух взрослых Громовых Котов[1] (иногда их вовсе называют стейками для ковбоев), требуют особого внимания во время приготовления. Такая толщина может легко привести к обгоревшей поверхности и холодной, сырой середине.

Так же как с запеканием большого прайм-риба, есть верный способ заполучить правильно обжаренную корочку и при этом добиться средне-слабой прожарки внутри всего стейка, который должен быть розовым от края до края. Сначала следует держать стейк на слабом огне, а в конце обжарить его на раскаленной поверхности. Лучше соблюдать такой порядок, чем сначала обжаривать, а потом доготавливать, так как заранее прогретый стейк обжаривается гораздо быстрее, сводя к минимуму количество пережаренного мяса около корочки (и мы уже все знаем, что обжаривание не запечатывает соки внутри, да?)

[1] Герои сериала «Громокошки», выходившего в 1980-х гг. *Прим. ред.*





Шаг 1: Приправьте

Как следует посолите и поперчите мясо хотя бы за 45 минут до приготовления или за ночь. Сначала из-за соли мясо будет выделять влагу, постепенно образуется соляной раствор, который растворит часть мясных белков, что позволит им впитать жидкость обратно вместе с солью. Результат – вкус глубже, а текстура нежнее. Если оставить приправленный стейк на срок до 3 дней ненакрытым, в холодильнике, на решетке, установленной над противнем с бортиками, – он станет только лучше.

Шаг 2: Готовьте не над огнем



Создайте в гриле две зоны: с одной стороны положите столько углей, сколько влезает в трубу-стартер для розжига, а другую половину оставьте пустой. Если вы используете газовый гриль, включите конфорки только с одной его стороны, остальные не трогайте. Готовьте мясо на прохладной стороне гриля, накрыв крышкой и переворачивая стейк примерно каждые 5 минут, пока внутри его температура не будет на несколько градусов меньше желаемой (на этом этапе – 46 °C для средне-слабой прожарки и 52 °C для средней). Если стейк очень толстый, то это займет примерно полчаса.

Шаг 3: Обжарьте

Когда до желаемой температуры подачи осталась всего пара градусов, переложите стейк на горячую сторону гриля и оставьте крышку открытой; у углей будет больше доступа к кислороду, поэтому гореть они будут сильнее. Обжаривайте стейк, часто переворачивая, пока не образуется толстая поджаристая корочка, а температура не достигнет 51 °C для средне-слабой прожарки и 54 °C для средней. Если вам не нравится вкус обугленного жира, держите под рукой бутылку с распылителем, наполненную водой, чтобы погасить любые вспышки огня.

Шаг 4: Отдых

Переложите стейк на разделочную доску и дайте ему отдохнуть 10 минут. За это время его внутренняя температура должна подняться до максимума, а затем снова упасть на один градус. Мясо можно подавать, когда температура поднялась и опустилась: для средне-слабой прожарки – с 54 °C до 53 °C и для средней прожарки – с 60 °C до 59 °C.

Шаг 5: Подавайте

После того как стейк достаточно отдохнул, нарежьте его и сразу подавайте. Вообще-то такой большой стейк на кости мне нравится подавать целым, позволяя гостям отрезать куски самим. По крайней мере, на двоих очень голодных людей, а скорее даже на троих, 900-граммового стейка на кости вполне хватит. Это очень насыщающая штука!



ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК НА ГРИЛЕ
ДЛЯ ДВОИХ

ПРИМЕЧАНИЯ. Для лучшего результата берите стейк на кости, но подойдет и бескостный стейк, он должен весить примерно 500 г. Вместо рибая можно взять нью-йорк-стейк, тибон или портерхаус.

Для лучшего результата сначала приправьте стейк, а потом оставьте его как минимум на 45 минут при комнатной температуре или максимум на 3 дня, прикрытым, в холодильнике.

НА 2 ПОРЦИИ

1 рибай-стейк на кости, весом 700 г, толщиной не менее 5 см
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Щедро приправьте стейк со всех сторон солью и перцем. Положите на тарелку.
2. Разожгите полный стартер углей. Когда весь уголь покроется серой золой, высыпьте угли и сдвиньте на одну сторону гриля. Установите решетку над ними, накройте гриль и дайте ему нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь у конфорок с одной стороны гриля, другие не включайте. Очистите и смажьте маслом решетку.
3. Положите стейк на более холодную часть гриля, накройте, оставьте все вентиляционные отверстия открытыми и готовьте 10–15 минут, переворачивая стейк и проверяя температуру каждые несколько минут термометром, пока он не покажет 46 °C для средне-слабой прожарки или 51 °C для средней. Переложите на разделочную доску и дайте отдохнуть 2 минуты; оставьте крышку гриля открытой. От притока кислорода угли разгорятся еще сильнее.
4. Положите стейк на горячую сторону гриля и жарьте примерно 3 минуты, часто переворачивая, пока стейк как следует не поджарится, а температура внутри него не достигнет 51 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. Перенесите стейк на разделочную доску и дайте ему отдохнуть минут 10: температура внутри него должна повыситься, а затем опуститься – для средне-слабой прожарки до 53 °C и до 59 °C для средней, – затем нарежьте и подавайте.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ДОБАВКАМИ

Еще проще, чем сделать соус в сковороде, – подать стейки с ароматным сливочным маслом (размягченное масло смешивают с разными добавками). Положите на горячий стейк кружок или кусочек масла, он будет медленно таять, смешиваться с мясным соком и превратится в роскошный соус. Особенно здорово, что такое масло можно сделать заранее, обернуть в несколько слоев пищевой пленки и заморозить, доставать при надобности.

Соусам в сковороде такое масло тоже пойдет на пользу. В конце вместо обычного масла вмешайте в соус немного сливочного масла с добавками, чтобы дополнить вкус.





ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ СЛИВОЧНОГО МАСЛА С ДОБАВКАМИ

НА 110–170 г

115 г несоленого сливочного масла комнатной температуры

любая добавка для масла (рецепты ниже)

1. Разомните вилкой масло в миске среднего размера и смешайте его с добавками до однородности.
2. На рабочую поверхность положите кусок пищевой пленки длиной 30 см. Переложите масло на нижнюю четверть пленки, попытайтесь придать ему форму полена, а затем осторожно закатайте масло в пленку (снизу вверх), чтобы окончательно сформировать полено. Чтобы «запечатать» концы, скрутите их. Перед употреблением охладите, масло должно затвердеть. Или плотно оберните фольгой, положите в пакет для заморозки с застежкой-молнией и храните в морозилке до 6 месяцев. Для подачи отрежьте от него сколько нужно и дайте согреться при комнатной температуре в течение 30 минут.

Добавки для сливочного масла

Масло с лимоном и петрушкой

2 ст. л. мелко нарубленной свежей петрушки

2 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)

1 ст. л. свежего лимонного сока

1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)

кошерная соль по вкусу

Масло с голубым сыром

110 г горгонзолы, рокфора или стилтона, размягченного

1 ч. л. вустерского соуса

1 маленькая луковица шалота, измельченная (примерно 2 ст. л.)

Масло с чесноком и чили

2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)

1 ч. л. молотого чили

1 перец серрано или ½ халапеньо, мелко нарубленный

¼ ч. л. кайенского перца

½ ч. л. молотого кумина

2 ч. л. свежего лаймового сока (от 1 лайма)

2 ст. л. сильно измельченной свежей кинзы

кошерная соль по вкусу



МАРИНОВАННЫЙ СТЕЙК ДЛЯ ГРИЛЯ ИЛИ СКОВОРОДЫ

Мы уже обсудили довольно дорогие, слишком нежные отрубы говядины. Теперь переходим к моим любимым отрубам мясника. Я имею в виду куски относительно недорогой говядины. Чтобы ее хорошо приготовить, потребуется чуть больше усердия и внимания, но она вознаградит вас невероятным вкусом. Что для этого нужно сделать? Хорошо ее помариновать.

Прежде чем мы будем двигаться дальше, давайте сразу уясним: маринад не спасет плохо приготовленное или безвкусное мясо. После тестирования сотен вариаций маринада для всех видов мяса я пришел к выводу, что лучшие маринады содержат три одинаковых ингредиента: растительное масло, кислота и соленая жидкость, предпочтительно протеазы (о них позже).

Секрет хорошего маринада # 1: растительное масло

Масло служит трем целям: во-первых, оно эмульгирует маринад, делая его более густым и липким, отчего он лучше держится на мясе. Во-вторых, многие ароматические добавки, например разные виды лука, чеснок, специи, жирорастворимы. Жировая смесь, покрывающая мясо, лучше, равномернее распределяет вкус. И готовится мясо равномернее благодаря маслу: оно защищает поверхность мяса от жара гриля. Без масла ничего из этого не получится.

Секрет хорошего маринада # 2: кислота

Раньше я думал, что кислота обязательна в маринаде, потому что она смягчает мясо, и это правда: она слегка размягчает плотную соединительную ткань. Но, к сожалению, если ее добавить слишком много, она начнет химически «готовить» мясо: из-за нее белки мяса денатурируют, укрепляются и становятся рыхлыми (напоминает севиче). Если использовать кислоту в маринаде, лучше не превышать соотношение 1:1 кислоты и масла и не мариновать дольше 10 часов, чтобы

мясо не стало рыхлым. Вам будет интересно узнать, что маринады вовсе не проникают в мясо особенно глубоко – маринад проникнет максимум на пару миллиметров даже после целой ночи маринования, и чем дольше держать в нем мясо, тем медленней он продвигается вглубь. Так что маринад влияет исключительно на поверхность мяса.

Секрет хорошего маринада # 3: соль и протеазы

Последний ингредиент хорошего маринада – соленая жидкость. Мышечный белок миозин растворяется в соленой жидкости, текстура мяса становится не такой плотной и лучше удерживает влагу. А можно сделать еще интереснее! Добавьте протеазы к вашему маринаду – ферменты, расщепляющие белки. На эту роль отлично подойдет соевый соус.

Бонус: вкусовые добавки

Хотя такие добавки воздействуют только на поверхность, тем не менее эффект от них заметный. Чеснок, лук-шалот, сушеные специи, травы и чили – с ними прекрасно экспериментировать.

КАК МАРИНОВАТЬ



Цель маринования – максимизировать контакт между мясом и маринадом. Для этого маринуйте мясо в пластиковом пакете с застежкой-молнией, вытеснив воздух (я делаю так: застегиваю молнию не до конца, выдавливаю весь воздух через маленькую щелочку и закрываю молнию, когда маринад может вылиться), или, что еще лучше, используйте вакуумные пакеты типа *Cryovac* и вакууматор.

Если говорить о времени, мариновать нужно от 1 до 12 часов. За меньший срок мясо просто не пропитается, за больший – станет по краям кашеобразным и рыхлым, как будто слегка «приготовленным» из-за действия кислот или протеазов.

ШЕСТЬ НЕДОРОГИХ СТЕЙКОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

В магазинах продаются десятки отрубов в виде дешевых стейков, у меня есть шесть фаворитов. Шефы обожают использовать именно эти части туши не столько из-за их дешевизны, сколько из-за того, что эти стейки с *характером*.

Дорогие стейки вырезают из одной части туши – вдоль ребер и позвоночника. Почему? Потому что мышцы в этой области – длиннейшая мышца спины и большая поясничная – мало работают при жизни животного. Они большие, нежные, и их невероятно легко нарезать на большие, сочные, мясистые стейки.

А вот так называемые стейки мясника нарезают из разных частей туши, и их не всегда легко вырезать. Часто это целые мышцы, которые нужно зачистить: срезать жесткие куски так, чтобы отруб остался достаточно большим, и его хватило на целый стейк. К тому же таких кусков не так много. Например, на каждую тушу приходится примерно 9 кг рибаев и тибон-стейков, а хэнгер-стейков будет, наверное, от 0,5 до 1 кг.

У отрубов мясника вкус обычно насыщеннее из-за того, что мышцы много напрягались, но поскольку на них меньше спроса и они требуют больше навыков для приготовления и подачи, такие отрубы намного дешевле популярных аналогов. **Тем лучше для вас!**

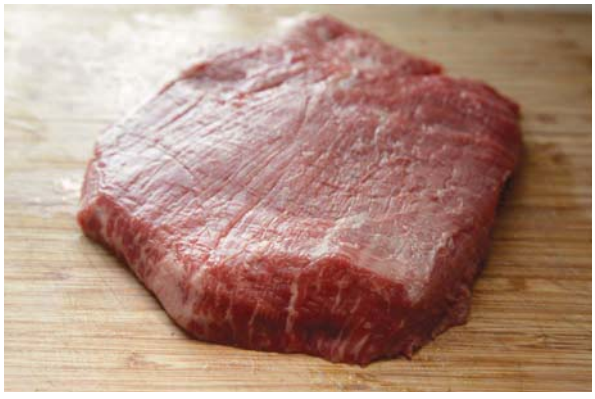
Вот шесть достойных стейков. Некоторые из них, например фланк (стейк из пашины), уже подбираются к ценовому диапазону «не-так-уж-и-дешево», но вне зависимости от того, где вы закупаетесь, обязательно найдете один из них по разумной цене.



Хэнгер-стейк



Скёрт-стейк



Фланк-стейк



Ребрышки



Трайтип-стейк



Флэп-стейк (филейная часть)

НАЗВАНИЕ	МЯГКОСТЬ (по шкале от 1 до 10)	ВКУС (по шкале от 1 до 10)	КАКОЙ ОН НА ВКУС	ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Хэнгер-стейк	7/10 (если разрезать поперек волокон)	8/10	Стейк на все случаи жизни. При правильной зачистке из него получатся длинные куски мяса по 20–25 см, толщиной примерно 5 см. Наполовину зачищенный, он представляет собой крупный кусок мяса с полосой соединительной ткани вдоль середины стейка, которую нужно срезать. При слабой обжарке у него шероховатая, неплотная текстура, но при средне-слабой или средней прожарке он получается очень сочным	Обжаривание на сковороде и на гриле. Готовить лучше как минимум до средне-слабой или средней прожарки (текстура при меньшей прожарке довольно неприятная). Поэтому этот стейк – отличный кандидат для приготовления с су-видом в пивном кулере (см. стр. 392)
Скёрт-стейк	6/10	7/10	Скёрт-стейк продается в двух видах: «внутренний» и «наружный», это зависит от того, из какой именно части вырезали стейк, см. стр. 333. Еще он продается как стейк фахита. На нем есть жесткая пленка с одной из сторон, обычно ее снимают перед продажей (если вам попадется стейк с пленкой, ухватитесь за нее кухонным полотенцем и снимите). Это один из самых насыщенных отрубов, с отчетливым вкусом дичи и большим количеством жира. Как и хэнгер-стейк, его лучше готовить до средней прожарки и тонко нарезать. Из-за того, что он такой тонкий, не всегда легко определять степень готовности, это потребует некоторой практики	Жарка на гриле. Скёрт-стейк очень тонкий, поэтому сильный жар необходим, чтобы хорошая поджаристая корочка успела образоваться до того, как стейк пережарится внутри. Чтобы нарезать скёрт-стейк, сначала разрежьте его поперек на куски по 7–10 см, затем нарежьте каждый вдоль (поперек волокон) на тонкие кусочки
Фланк-стейк	7/10	5/10	Раньше он был недорогим вариантом и отличной альтернативой стейкам премиум-класса. Теперь он стоит почти столько же, сколько стриплойн. Широкий, плоский, прямоугольный кусок говядины с умеренным мясным вкусом, очень сочный, довольно волокнистый – лучший вариант для гриля	На гриле. После отдыха фланк-стейк нужно тонко нарезать поперек волокон. Сначала разрежьте его пополам (вдоль волокон), а затем нарежьте каждую половину поперек (волокон) на тонкие кусочки

НАЗВАНИЕ	МЯГКОСТЬ (по шкале от 1 до 10)	ВКУС (по шкале от 1 до 10)	КАКОЙ ОН НА ВКУС	ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Ребрышки	6/10	10/10	Это мой маленький секрет (ок, аргентинцы и корейцы тоже знают об этом). Многие считают, что ребрышки подходят только для тушения, но из них тоже получаются превосходные говяжьи стейки. Главное, нужно отыскать ребрышки с мясом толщиной по меньшей мере 4 см и несколькими сантиметрами в длину. Если его жарить на сковороде или на гриле до средней прожарки и нарезать ультратонкими кусочками поперек волокон, трудно представить себе более насыщенный стейк	Обжаривание на сковороде и на гриле. Ребрышки содержат много жира, поэтому готовить их приходится дольше, чем большинство других стейков. Нарежьте очень тонко поперек волокон перед подачей на стол
Трайтип-стейк	5/10	4/10	По текстуре трайтип напоминает плоско разделанную грудинку, хотя снаружи жира у него гораздо меньше. Что касается вкуса, я бы отнес его, скорее, к запеченному раунду. У него не самый сильный говяжий вкус, немного жира, поэтому хорошо бы приправлять его с лихвой и подавать к нему ароматный соус. Из-за своей неравномерной конической формы трайтип – хороший вариант, когда к вам пришли гости, любящие разную степень прожарки	На гриле. У отруба слабый мясной вкус, а гриль придаст ему дополнительный вкус – то, что нужно
Флэп-стейк (филейная часть)	6/10	6/10	Целый отруб – прямоугольный кусок мяса толщиной примерно 4 см, весом 900–1300 г. Очень жесткие волокна и много жира; богатый мясной вкус, и готовить его можно по-разному. Мясники часто неправильно маркируют другие отрубы поменьше, как «обрезки костреца» или «тип стейки». Поищите или попросите своего мясника продать вам всю мышцу, чтобы быть уверенными, что у вас правильный отруб	Отлично подходит для самых разных целей: гриль, обжаривание на сковороде или даже для тушения в рагу или супах; с ним получатся чудесные кебабы. Если вы готовите флэп-стейк на сковороде или на гриле, его следует нарезать вдоль волокон на толстые пластины, а затем поперек волокон на тонкие полоски

Хэнгер-стейк

Хэнгер-стейк – что-то вроде той инди-группы, которая еще не попала в рейтинг «40 лучших», но уже популярна настолько, что о ней слышали все (и родители тоже). Многие даже попытались приобщиться. Довольно долго хэнгер-стейк даже не продавали для широкой публики: мясники в основном отправляли его на фарш или забирали домой (вот почему он получил название «стейк мясника»). Если вы были во Франции, то наверняка видели его в меню бистро под названием *onglet* – популярный отруб для стейков с картошкой фри. В США шанс натолкнуться на него был невелик.

Примерно в 1990-х или немного раньше шефы подхватили моду, и он начал появляться в меню и американских бистро, и изысканных ресторанов. Повара любили его за сильный мясной вкус и насыщенность, присущую кускам мяса подороже – рибаю или стриплойну, которые можно было получить за меньшую цену. Сейчас он настолько популярен, что уже не такой дешевый, как раньше (на каждую тушу приходится только два стейка, и они небольшие), но пока в магазине его можно купить за половину или треть цены типичного премиального стейка.

Также продается как стейк мясника, *hangar* (неправильное написание, но часто попадается), *arrachera* (в Мексике), *fajitas arracheras* (Южный Техас), бистро-стейк, *onglet* (во Франции).

Из какой части туши: из толстой части диафрагмы (передняя часть живота); он «свисает» от диафрагмы, поэтому такое название[1].

Покупка: хэнгер-стейк продается в разных видах. После разделки он выглядит как две довольно большие, не сильно волокнистые мышцы, объединенные вместе большим количеством соединительной ткани и оболочкой вокруг. Если вам повезет, то мясник будет знать, как правильно разделывать этот отруб на два хорошо зачищенных стейка. Длина каждого из них будет примерно 30 см, вес – от 220 до 280 г, с треугольным поперечным разрезом.

Я видел, как эти отдельные стейки нарезают в виде бабочки на более широкие, тонкие куски, так они готовятся равномернее. Но на самом деле хэнгер-стейк в виде бабочки слишком тонкий, чтобы хорошая корочка успела образоваться при средне-слабой прожарке, так что я бы их сторонился. Лучше придерживайтесь стейков обычной формы или покупайте незачищенный отруб и сделайте всё сами.

Зачистка: сначала очень острым обвалочным ножом счистите пленку и лишний жир с поверхности. Кончиком ножа подденьте пленку, свободной рукой возьмитесь за пленку и аккуратно прорезайте ножом под ней, снимая как можно меньше мяса. У вас должен получиться кусок мяса с двумя мышцами, скрепленными толстым сухожилием, которое проходит по центру.

Разрежьте стейк пополам вдоль этого сухожилия, чтобы разделить его на два отдельных стейка, затем каждый зачистите, и можно приступать к приготовлению.





Приготовление: хэнгер-стейк можно приготовить разными способами, и на кухне, и во дворе, но независимо от того, где именно вы его готовите, вы должны проследить, чтобы прожарка была средне-слабая или средняя, не больше, не меньше.

[1] Хэнгер – от английского глагола hang – «висеть». *Прим. ред.*

В отличие, например, от рибай-стейка, который будет довольно нежным и сочным как средней прожарки, так и другой, у хэнгер-стейка совсем не гладкая текстура, с отчетливыми волокнами. Подойдет любой вид прожарки, кроме средней, при которой он станет слишком резиновым.

А если его недожарить – мясо получится скользким. Хэнгер-стейк слабой прожарки просто не будет таким же, как вырезка, рибай или стриплойн слабой прожарки. Используйте термометр и готовьте стейк до 52–54 °C (во время отдыха температура еще немного поднимется).

Совершенно необходим сильный огонь. Такие стейки довольно тонкие, а хотелось бы, чтобы они успели хорошо обжариться до того, как пережарятся внутри. Для гриля: с одной стороны я высыпаю полный стартер углей и над ними на решетке готовлю стейки от начала до конца, периодически переворачивая. Для плиты возьмите чугунную сковороду и включите сильный огонь. Хэнгер-стейки можно мариновать.

Наконец, хэнгер-стейки хорошо готовить в су-виде (см. стр. 392), так они точно приготовятся равномерно. Готовьте их на водяной бане с температурой от 52 до 54 °C, а перед подачей обжарьте на максимально раскаленном гриле или на сильном огне на плите.

Нарезка и подача: как и любое мясо, хэнгер-стейки должны отдохнуть несколько минут после приготовления. Дайте ему полежать, затем нарежьте поперек волокон и подавайте. При правильном приготовлении и нарезке хэнгер-стейк может быть таким же нежным, как и рибай.



Скёрт-стейк

Из всех недорогих отрубов говядины скёрт, вероятно, лучший в категории «цена – качество». Пронизанный большим количеством маслянистого говяжьего жира, с глубоким богатым вкусом и нежной сочной текстурой, этот отличный отруб не может не нравиться. Я бы даже сказал, что на вкус он лучше рибая и намного превосходит довольно безвкусную вырезку или нью-йорк-стейк.

Вернее, этот отличный отруб не может не нравиться, если вы его приготовили и правильно нарезали. Слишком часто в какой-нибудь такерии среднего пошиба скёрт-стейки (известные в Мексике как *asfajitas* – «маленькие пояса») лежат по краю гридля, медленно пережариваясь и превращаясь из нежного, сочного королевского стейка в типичную жесткую, резиновую начинку для тако, напоминающую по вкусу печенку.

Столь же неправильно поступает какой-нибудь ваш родственник, кидающий скёрт-стейк на слишком холодный гриль, потом забывает дать ему отдохнуть, неправильно нарезает, и мясо представляет из себя несъедобные пережаренные, резиновые полоски. *Не превращайтесь* в этого родственника. Может, ваша семья и не перестанет вас любить, но близким это точно не понравится.

Также продается как мясо фахита.

Из какой части туши: внешняя часть – из диафрагмы коровы. Внутренняя – часть фланк-стейка.

Где купить: внешняя часть – традиционный отруб для фахитас, но обычно поставляется только в рестораны; вам будет трудно найти его в розницу. Он поступает с толстой пленкой, которую нужно снять перед тем, как готовить.

Внутренняя часть – кусок фланка, и ее гораздо проще найти в продаже. Обычно продается уже

без оболочки, что упрощает зачистку дома. Всё, что вам нужно сделать, – срезать часть лишнего жира с поверхности и можно готовить.

Зачистка: Острым ножом снимите жир и постарайтесь не задевать мясо. Часть жира останется внутри мяса – это хорошо. Пока стейк жарится, жир растапливается, смазывает мясо и придает ему насыщенность и интенсивный, мясной, маслянистый вкус.



Приготовление: важно соблюдать только одно правило – жарить его нужно на безжалостно сильном огне. Даже не думайте о слабом огне, медленном приготовлении или о су-виде. Скёрт-стейк нужно готовить на самом сильном огне от начала до конца, и вот почему: если взять обычный толстый стейк и жарить его всё время на сильном огне, то мясо сгорит снаружи до того, как внутри дойдет до средне-слабой прожарки. У скёрт-стейка противоположная проблема: он настолько тонкий, что, если не готовить его на максимальном огне, он прожарится внутри настолько быстро, что у вас просто не будет шанса подрумянить его как следует.

Я поджигаю полный стартер углей, потом высыпаю их с одной стороны гриля и еще добавляю парочку сверх этого. Как только угли наверху прогрелись, кидаю на решетку мясо и жарю его, переворачивая только один раз.* Если у вас древесные угли, пришло время их достать. Они горят быстрее и сильнее, чем брикеты, – идеальный выбор для обжаривания скёрт-стейков.

Как хэнгер-стейк и другие неплотные отрубы, скёрт хорошо натирать специями или мариновать. По крайней мере, посолите и поперчите как следует.

Нарезка и подача: посмотрите на направление волокон. Нарежьте стейк вдоль волокон на сегменты длиной от 8 до 10 см, затем каждый из них поверните на 90° и нарежьте на тонкие кусочки.



Фланк-стейк

Трудно придумать мясной отруб, более подходящий для большого количества народа, чем фланк-стейк. У него сильный говяжий вкус, приятная нежная текстура, и жевать его одно удовольствие. Стейки большие, часто почти одинаковой формы, что облегчает приготовление, нарезку и сервировку, при этом достаточно тонкие, чтобы приготовиться за несколько минут, и достаточно толстые, чтобы получить средне-слабую прожарку.

Фланк-стейки можно готовить по-разному, хотя для домашней кухни они не очень удобны – из-за своего размера. Удобнее всего жарить их на гриле. Так как стейки большие, они как следует насытятся дымным ароматом и подрумянятся, а блюда, в которые их можно добавить, например фахитас или салат со стейком, идеально подходят для еды на свежем воздухе.

* Я говорил, что лучше переворачивать стейки несколько раз, но если так делать, стейк будет жариться быстрее, и в данном случае скёрт-стейк пережарится.

Также продается как говядина для жарки в масле (обычно нарезанная, как на азу).

Из какой части туши: из пашины, со стороны живота, ближе к хвосту.

Покупка: когда-то недорогой, он был отличной альтернативой премиальным стейкам, теперь фланк-стейк стоит примерно столько же, сколько и стриплойн-стейк. При покупке обращайте внимание на глубокий, однотонный красный цвет с большим количеством тонких жировых прослоек по всей длине мышцы. Плохо разделанный фланк-стейк будет либо с остатками тонкой оболочки, либо эта оболочка будет порвана. Ищите куски гладкой текстуры без порезов и выемок.

Стандартный целый фланк-стейк может весить от 900 до 1800 г. Рассчитывайте примерно по 450 г стейка на каждых 3 гостей или по 700 г, если ваши друзья обычно такие же голодные, как мои.

Зачистка: фланк-стейк настолько популярен, что большинство мясников продают его зачищенным и готовым к использованию.



Приготовление: у фланка плотно-волокнистая текстура, поэтому подавать его можно в любой степени прожарки, от слабой до средней. Его бывает сложно уместить в сковородку, не разрезав на куски поменьше, но для гриля – то, что нужно. Готовьте так же, как и хэнгер-стейк, на сильном огне, периодически переворачивая, пока с обеих сторон не образуется хорошая корочка. Если он начнет подгорать до того, как внутри достигнет желаемой температуры, переложите стейк на более холодную сторону решетки, чтобы доделать его без сильного жара.

Фланк-стейк не впитывает маринад так же хорошо, как хэнгер или скёрт-стейки, волокнистая текстура которых не такая плотная, но мариновать его всё равно стоит – для дополнительного усиления вкуса.

Нарезка и подача: нарезайте стейк поперек волокон длинным тонким острым разделочным или шефским ножом. Если резать под небольшим углом, то куски будут получаться чуть большего размера, что лучше смотрится при подаче.



Ребрышки

Корейцы и аргентинцы знают кое-что, чего не знаем мы: ребрышки – лучший отруб для гриля. В меню корейских ресторанов они значатся как *kalbi*. Почти везде для ребрышек используют нарезку фланкен, то есть тонкими ломтиками, нарезанными поперек ребер, так что на каждом куске виден срез костей. В крутых ресторанах ребрышки подают на одной кости, мясо будет надрезано «бабочкой», так что оно целиком представляет собой длинную тонкую полоску.

В Аргентине отруб известен как *asado de tira*, его жарят целым куском на открытом огне

и сбрызгивают соусом из чимичурри с растительным маслом, травами и уксусом. Более мясной, чем стриплойн, более мраморный, чем рибай, гораздо насыщенней, чем вырезка, толще и плотнее, чем скёрт-стейк или хэнгер, – для гриля нет ничего, я серьезно говорю, *ничего* лучше, чем ребрышки.

Также продается как *kalbi* (корейский), *jacob's ladder* (Великобритания, часто нарезанный поперек костей), *asado de tira* (Аргентина).

Из какой части туши: реберный отруб (а откуда еще?). Хотя реберная часть может быть разделана по-разному, чаще всего ребрышки – из нижней части ребер, ближе к животу, в отличие от стриплойн-стейка и стейков на реберной кости (которые вырезают из туши поближе к хребту). Разделка по-английски – ребрышки, нарезанные на длинные куски мяса на костях (примерно 15–20 см). Когда ребрышки разрубают поперек и у каждого куска есть по 4 или 5 секций с костью, разделка называется фланкен.

Покупка: как и у любого мяса, качество у ребрышек может быть разное. Самые лучшие ребрышки – из верхней части ребер, ближе к части туши, из которой вырезают рибай-стейки. Верхние примерно 15 см – то, что вам нужно. У ребрышек из этой части туши кость длиной примерно 15 см, шириной 4 см и толщиной 1,3 см, мясо толщиной примерно 2,5 см.

Бывает так, что менее добросовестные мясники продают под видом ребрышек куски, вырезанные из нижней части ребер. Их можно узнать по скудному количеству мяса на них. Не мучайтесь с ними, они вряд ли удачно получатся (или у вас есть пара голодных собак). Ищите мясистые, мраморные ребрышки.

Обе разделки – и по-английски, и фланкен – подойдут для гриля, но я предпочитаю первую. Так я могу снять мясо с кости и получить один относительно толстый стейк. Если вам удастся найти бескостные ребрышки, тем лучше. Просто нарежьте их на отдельные стейки, и можно готовить – никаких отходов.

Зачистка: если у ребрышек большой верхний слой жира, оставьте от него примерно 3 мм. Скорее всего, снимать пленку или соединительную ткань не придется. Разделка по-английски позволяет совсем снять мясо с костей. Сохраните кости для бульона (или для собак!).



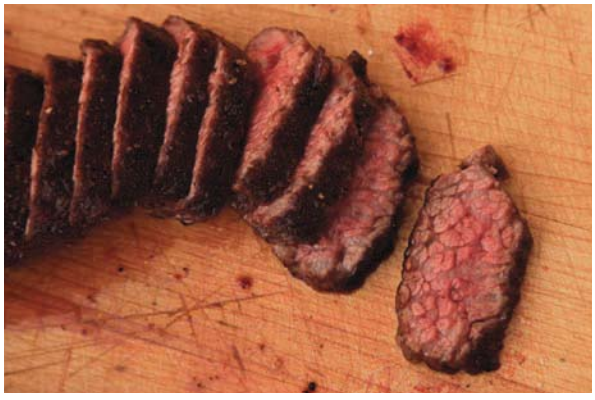
Приготовление: поскольку в ребрышках очень много жира (они очень насыщенные) – это очень надежный отруб для приготовления. Внутримышечный жир действует как изолятор, а это означает, что они готовятся немного медленнее. Поэтому временное окно, когда они уже готовы, но еще не пережарились, – больше, и легко вовремя снять их с гриля. Я обращаюсь с ребрышками так же, как с дорогим стейком в стиле японского вагю. Даже если вы любите стейки слабой или полной прожарки, я настоятельно рекомендую готовить ребрышки до средне-слабой прожарки – примерно до 54 °C. Если доводить их до меньшей температуры, внутримышечный жир останется твердым и воскообразным, вместо того чтобы быть маслянистым и сочным; а если – до большей, то жир начнет обильно вытекать, делая ребра жесткими и сухими.

Лучше всего их готовить на умеренном, не пылающем огне. Как и всё остальное, жир на сильном огне начинает пригорать. Если бы вы

готовили ребрышки в аду, капающий жир испарялся бы, оставляя на мясе слой мерзкой на вкус сажи. Вам нужно, чтобы ребрышки внутри приготовились тогда же, когда они снаружи станут темно-коричневыми и хрустящими. Еще их можно готовить, как стейки, в горячей чугунной сковороде.

Мне нравятся ребрышки по-аргентински: из специй только соль, а подавать с соусом чимичурри.

Нарезка и подача: ребрышки немного жестче премиальных отрубов, поэтому необходимо тонко нарезать их поперек волокон перед подачей (или объясните гостям, как правильно нарезать).



Трайтип-стейк

Если вы не из Санта-Марии (штат Калифорния), может быть, вы никогда и не слышали о трайтипе – большой, нежной треугольной мышце, вырезанной из нижней части костреца. Если же вы из Санта-Марии, готов поспорить на миску фасоли пинкито[1], что вы за свою жизнь съели предостаточно трайтипов.

Это основной отруб для барбекю в стиле Санта-Мария – регионального стиля барбекю, который особо не знают за пределами центральной Калифорнии, и который по некоторым стандартам вовсе не считается «настоящим» барбекю. Барбекю в стиле Санта-Мария технически – способ быстрого приготовления: мясо готовят на открытом огне, над пылающими поленьями из красного дуба до средне-слабой прожарки. Ни медленного копчения на слабом огне, ни распада соединительной ткани (которой на самом деле в трайтипе очень мало), ни затейливых соусов для барбекю. Только посоленная говядина на гриле, нарезанная, поданная с миской местной фасоли пинкито, томатной сальсой и чесночно-масляным хлебом.

Мне кажется, звучит совсем неплохо.

Также продается как стейк санта-мария; ньюпорт-стейк (если нарезан на порционные стейки); *aguillote baronne* (Франция); *punta de anca*, *punta de Solomo*, или *colita de cuadril* (Латинская Америка); *maminha* (Бразилия).

Из какой части туши: нижняя часть костреца, из той части мышц, которые управляют задними ногами (конкретно эта мышца отвечает за колени).

Покупка: с трайтипом можно расслабиться, по качеству он обычно довольно одинаковый. Если вы выбираете между классом Prime и «высшим классом», я бы остановился на Prime – тот случай, когда чем больше жира, тем лучше, потому что трайтип, как правило, – нежирный отруб, который легко пересушить.

Зачистка: трайтип в ней не нуждается, но если на поверхности есть какая-либо пленка, снимите ее тонким острым ножом.

Приготовление: у трайтипа не очень сильный мясной вкус, и это не особо жирный стейк, так что всегда нужно приправить его как следует или подавать с ароматным соусом. У него коническая форма, поэтому он неравномерно прожаривается. Если среди ваших гостей есть люди,

[1] Традиционный калифорнийский гарнир к трайтип-стейку. *Прим. ред.*

предпочитающие мясо полной прожарки, дайте им ломтики с более тонкого, суженного конца.

Для традиционного барбекю в стиле Санта-Мария перед приготовлением обязательно нужно втереть в мясо соль, черный перец и, возможно, чуточку чеснока. Мне лично нравится натирать мясо более ядреной смесью из паприки, кумина (чуть-чуть), кайенского перца и коричневого сахара (немного). Аромат этих специй и впрямь обогащает мясо при нарезке и подаче.

Как и с большим толстым стейком, чтобы получить равномерно прожаренное сочное мясо и хрустящую корочку, главное – начинать готовить на более прохладной стороне гриля под крышкой (к углям можно добавить несколько мокрых деревяшек – трайтип хорошо коптится). Жарить его надо до температуры на 2–5° ниже той, при которой стейк надо вынуть из гриля (то есть когда до конечной температуры остается 1–2°). Для средне-слабой прожарки – примерно до 46–49 °C. После этого переложите его на горячую сторону и готовьте, пока он хорошо не поджарится со всех сторон.



Нарезка и подача: снимите с решетки, дайте отдохнуть примерно 10 минут (всё-таки это большой отруб мяса), а затем тонко нарежьте острым ножом поперек волокон.

Вы можете подавать его с любым соусом, который любите. Традиционалист во мне настаивает на напичканной помидорами и сельдереем сальсе в стиле Санта-Мария (стр. 348); но часть «какая разница, лишь бы было вкусно» часто предлагает традиционалисту заткнуться и подавать с любым соусом из этой главы.

Флэп-мясо

Изначально флэп-мясо я знал как *sirloin tips* (обрезки костреца) – так его называют в Новой Англии. Зайдите в любую старомодную забегаловку или в таверну, и вы наверняка наткнетесь на них: нарезанные кубиками или на шпажках или жаренные на открытом огне, как в *Santarpio's* в восточном Бостоне. При правильной обжарке на гриле флэп-мясо получается нежное и сочное, с ярким мясным вкусом, которого не хватает многим другим отрубам для измельченного мяса. К тому же оно еще и дешевое. Не просто «дешевле, чем вырезка, но всё еще дорогое», а действительно дешевое.

Только вернувшись в Нью-Йорк, я понял, что никто за пределами Новой Англии не знает, что это за типс, и спустя некоторое время до меня дошло, что «ненастоящий хэнгер» и «флэп-мясо», которые продают мясники в округе, – это тот же самый отруб говядины, просто его оставляют целым, а не нарезают.

Из всех недорогих отрубов говядины флэп-мясо – одно из самых универсальных. Оно отлично подходит для быстрого приготовления, например для гриля, или обжаривания, или для запекания целиком, чтобы потом нарезать на тонкие полоски. Нет ничего лучше, чем нарезать его кубиками и нанизать на шампуры. У него грубая текстура, прекрасно впитывающая маринады и приправы. Оно прекрасно даже в тушеных рагу: расходится на тонкие, нежные кусочки, как в кубинском блюде «Ропа вьеха».

Также продается, как *faux hanger*, *bavette* (Франция), *sirloin tip* (Новая Англия).

Из какой части туши: из нижней части костреца – примерно из этой же области вырезают трайтип.

Покупка: флэп-мясо продается в разных видах, зависит от того, где вы находитесь, но его почти всегда доставляют в супермаркет или к мяснику в виде целого отруба. Так что, если вы живете в районе, где норма – полоски или кубики (например, Новая Англия), вместо этого попросите мясника продать вам незачищенный отруб целиком. По приходу домой у вас будет больше опций. Поскольку это относительно нежирный отруб, нет никакой необходимости платить за класс Prime, Choice по вкусу не хуже, а стоит меньше.

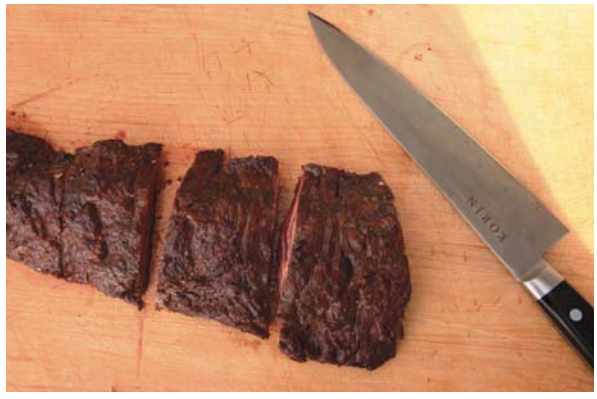
Зачистка: флэп-мясо не требует почти никакой зачистки, просто снимите всю пленку.

Приготовление: при слабой прожарке флэп-мясо получается чудовищным, мне кажется, хуже, чем все остальное мясо слабой прожарки. Вы сами можете убедиться, пока оно еще сырое: уж очень его тяжело жевать. Только приготовленное до средне-слабой или средней прожарки, оно становится достаточно упругим и не сплющивается, когда вы его жуете.

Особенно хорошо жарить флэп-мясо на гриле. Ему не нужен такой же жар, как скёрт-стейку, и его жир не воспламеняется, как бывает с ребрышками, поэтому готовить флэп довольно легко. Просто разведите сильный огонь с одной стороны гриля, положите сверху мясо (после того как приправите, конечно) и переворачивайте примерно раз в минуту, пока в самой толстой части температура не достигнет хотя бы 52 °C.

Нарезка и подача: у флэп-мяса чрезвычайно грубые волокна, и их направление всегда ясно видно: волокна проходят поперек всего стейка. Поэтому его сложно резать поперек волокон на тонкие кусочки размером с укус (в итоге получаются тонкие, нарезанные вдоль мяса полоски). Лучше всего сделать так: сначала







разделить его на три или четыре части (нарезав мясо вдоль волокон), затем каждую часть развернуть на 90° и нарезать на тонкие ломтики поперек волокон.

Из-за своей формы, толщины и сочетаемости с маринадами флэп-мясо похоже на фланк-стейк, они более-менее взаимозаменяемы. Флэп – как двоюродный брат фланка, более вкусный и более привлекательный.



ПОПЕРЕК ВОЛОКОН

Как вы знаете, мясо состоит из пучков длинных мышечных волокон, которые расположены параллельно друг другу. Присмотритесь внимательней к мясу, и вы увидите, что строение волокон почти как у дерева. У некоторых мышц в районе поясницы (откуда стейки стриплойн и рибай) или вырезки эти волокна тонкие, пучки настолько тонкие, что мясо почти не волокнистое. Отрубы из слабых мышц, подобно этим, будут мягкими и нежными, вне зависимости от того, как вы их нарежете. У недорогих отрубов типа скёрт-стейка, хэнгер-стейка (на фото выше) или фланка более толстые пучки с четко выраженными отдельными волокнами.

Эти волокна – жесткие штучки, ведь они заставляют идти движущиеся части животного, которое намного больше вас. Попробуйте разорвать одно мышечное волокно, растягивая его в длину – это не так-то просто. Зато можно легко отделить мышечные волокна друг от друга. Так что, прежде чем положить в рот кусочек фланка, хэнгера или скёрт-стейка, нужно острым ножом насколько возможно укоротить эти мышечные волокна. Если нарезать мясо вдоль волокон, получатся куски из длинных мышечных волокон, которые трудно разжевать. А вот если нарезать мясо тонкими ломтиками поперек них, получатся коротенькие кусочки мышечного волокна, которые едва удерживаются вместе. Сравните на следующей картинке нарезку вдоль волокон (слева) и поперек (справа).

Это всё, что вам нужно знать. Можно дальше не читать эту страницу. Но для тех из вас, кому в девятом классе геометрию преподавал величайший учитель и кому привили сверхъестественное желание рисовать треугольники и что-нибудь измерять, в общем, по словам мистера Штурма, наденьте свои противогазы, потому что мы поднимаемся на гору Ясности, а воздух там довольно разреженный!



Можно ли вычислить эффект от способа нарезки стейка? Давайте введем некоторые определения:

- Пусть w – расстояние, на которое вы перемещаете нож, когда нарезаете (т.е. толщина ломтика).
- Пусть m – длина мясных волокон каждого ломтика.
- Наконец, пусть θ – угол между лезвием ножа и мясными волокнами.

Вспомнив немного тригонометрии из старшей школы, вы можете быстро вывести следующую формулу:

$$m = w/\sin(\theta)$$

Итак, что это означает? Если наша цель – минимизировать длину мясных волокон (m), то нам нужно максимизировать sin (θ). Когда мясо нарезают на полоски по 1 см под углом 90° по направлению мясных волокон, sin (θ) равен 1 (т.е. максимален), а длина мясных волокон равна толщине, т.е. 1 см. Вместо этого нарежьте их под углом 45°, и хотя толщина куска всё еще составляет 1 см, длина волокон станет 1,41 см (это квадратный корень из двух – для всех вас, ботанов, которые радуются прямоугольным треугольникам 45°–45°–90°), это увеличение почти на 50%! Теперь доведите это до крайности: если вы нарежете мясо точно параллельно мясным волокнам, тогда sin (θ) будет равен 0, и согласно нерушимым законам математики ваши мясные волокна будут растягиваться до бесконечности. Ну и большая же эта корова!

Мораль истории: нарезайте мясо перпендикулярно волокнам, чтобы максимизировать нежность. Это относится ко всем видам мяса: говядине, баранине, свинине, индейке, буйволу, бизону, мамонту – только назовите. Если есть мышцы, направление нарезки имеет значение.



ОБЖАРЕННЫЙ НА СКОВОРОДЕ ХЭНГЕР-СТЕЙК,

МАРИНОВАННЫЙ В ТРАВАХ И ЧЕСНОКЕ

Это рецепт маринада на растительном масле. Вкус и аромат трав и чеснока равномерно впитается в мясо. Так что большого вреда не будет, если дать мясу мариноваться дольше шести часов, которые я рекомендую для обычного маринада. Вообще-то в данном случае понадобится немного больше времени для передачи вкуса и аромата, поскольку им сначала нужно насытить масло, а уже из масла попасть в мясо. Используйте целые специи и травы, так их легче будет снять перед обжариванием (или грилем).

ПРИМЕЧАНИЕ. Хэнгер-стейк можно заменить на фланк, скёрт или флэп.

НА 4 ПОРЦИИ

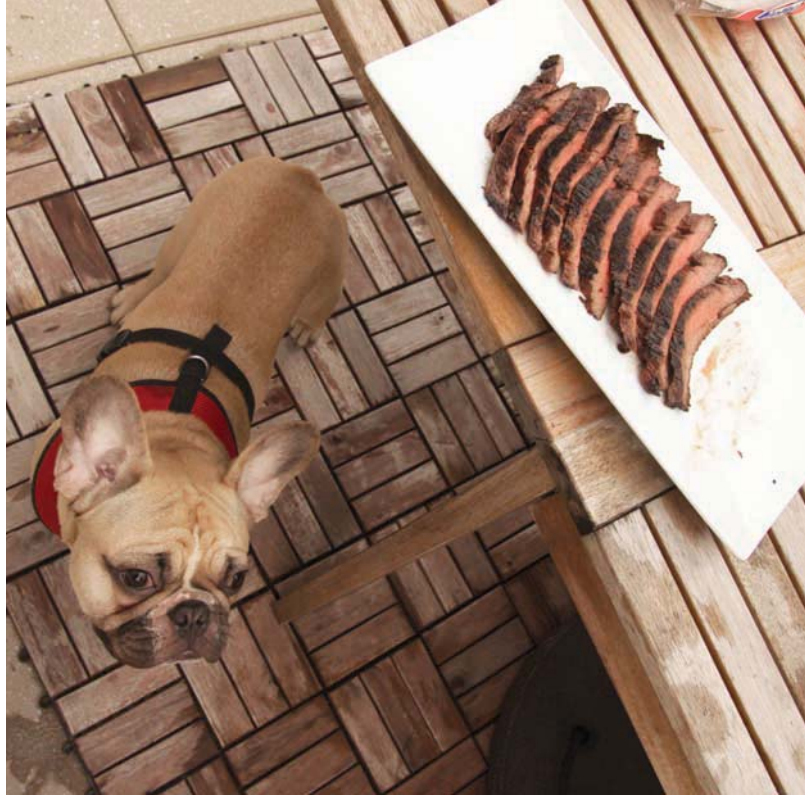
Для маринада

¼ чашки оливкового масла extra virgin
4 зубчика чеснока, разрезанных пополам и осторожно раздавленных плоской стороной ножа
1 ст. л. черного перца горошком
1 ч. л. семян фенхеля
1 ч. л. семян кориандра
½ чашки крупно нарубленных свежих листьев и стеблей петрушки
4 веточки свежего тимьяна, крупно нарубленные
2 ст. л. соевого соуса
кошерная соль

900 г хэнгер-стейка, нарезанного на четыре стейка по 225 г
1 ч. л. растительного масла
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла

1. **Для маринада:** смешайте оливковое масло, чеснок, перец, семена фенхеля и кориандра, петрушку, тимьян и соевый соус в небольшой миске и хорошо взбейте. Посолите по вкусу. Положите стейк в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией, влейте маринад, выжмите воздух и закройте пакет. Оставьте мясо мариноваться в холодильнике, время от времени переворачивая, как минимум на 6 часов и до 24.
2. Достаньте мясо из маринада и протрите его, чтобы снять лишнее: все специи, травы и дольки чеснока. На сильном огне нагрейте растительное масло в 30-сантиметровой чугунной сковороде или сковороде из нержавеющей стали до появления дыма. Аккуратно положите стейки и жарьте примерно 4 минуты, часто переворачивайте их, пока с обеих сторон не появится светло-коричневая корочка (если масло начнет гореть или постоянно дымить, убавьте огонь до ниже среднего).
3. Добавьте сливочное масло и продолжайте готовить, часто переворачивая стейки, еще примерно 5 минут. Уменьшите огонь, если сковорода слишком сильно дымит, стейки должны стать темно-коричневыми с обеих сторон, а термометр должен показывать 52 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. Перенесите стейки на большую тарелку и дайте отдохнуть 5 минут перед нарезкой и подачей.
4. Тем временем сделайте соус в сковороде (см. стр. 318–321), или подавайте стейки со сливочным маслом с добавками (стр. 326), или дижонской горчицей.

МАРИНОВАННЫЙ ФЛАНК-СТЕЙК НА ГРИЛЕ, КАК В СТЕЙК-ХАУСЕ



Этот маринад – моя версия первоклассного соуса для стейка на основе вустерского соуса, с анчоусами, соевым соусом, мармайтом и коричневым сахаром. Невероятно умамистый и чуточку сладкий. Фланк-стейк можно заменить на хэнгер, скёрт или флэп.

НА 4 ПОРЦИИ

Для маринада

½ чашки вустерского соуса
¼ чашки соевого соуса
3 ст. л. коричневого сахара
4 филе анчоуса
2 ч. л. мармайта (по желанию)
2 зубчика чеснока, разрезанных пополам и осторожно раздавленных плоской стороной ножа
2 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. томатной пасты
½ чашки растительного масла
2 ст. л. нарубленного лука-резанца
1 средняя луковица шалота, измельченная (примерно 2 ст. л.)

1 фланк-стейк (примерно 900 г)

1. **Для маринада:** в чашу блендера добавьте вустерский соус, соевый соус, коричневый сахар, анчоусы, мармайт, если используете, чеснок, горчицу, томатную пасту и растительное масло и взбейте до однородной сливочной эмульсии. Одну треть маринада переложите в маленькую миску, добавьте лук-резанец и шалот, перемешайте, уберите в холодильник. Положите стейк в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией, влейте оставшийся маринад, выжмите воздух и застегните пакет. Оставьте мясо мариноваться в холодильнике, периодически переворачивая, как минимум на 1 час и до 12 часов.
2. Выньте стейк из маринада и протрите насухо бумажными полотенцами. Подожгите полный стартер углей и подождите, пока они не покроются серым пеплом, затем равномерно распределите на одной половине гриля. Установите сверху решетку, накройте крышкой и дайте грилю предварительно нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите конфорки только с одной его стороны, остальные не трогайте. Очистите решетку.
3. Положите фланк на горячую сторону гриля и жарьте примерно 3 минуты, пока он хорошо не поджарится с одной стороны. Переверните и продолжайте готовить, пока со второй стороны он тоже не подрумянится – еще примерно 3 минуты. Переложите стейк на более холодную сторону решетки, накройте и жарьте, пока температура внутри не достигнет 52 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. Переложите на разделочную доску и дайте отдохнуть как минимум 5 минут, затем нарежьте стейк и подавайте вместе с припасенным маринадом.



ОСТРЫЙ САЛАТ В ТАЙСКОМ СТИЛЕ С ФЛАНК-СТЕЙКОМ

Наверное, это мой самый любимый, самый главный маринад для говядины. Сладкий, острый, кислый, соленый, он охватывает четыре основных вкуса тайской кухни. В рецепте нет соли как таковой, поскольку рыбный и соевый соус довольно соленые.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы также можете приготовить мясо в помещении на сковороде-гриль или в большой сковороде – разделите стейк пополам поперек, чтобы он уместился в сковородку. Фланк-стейк можно заменить на хэнгер, скёрт или флэп.

НА 4 ПОРЦИИ

Для маринада

- ½ чашки утрамбованного коричневого сахара
- ¼ чашки воды
- 3 ст. л. азиатского рыбного соуса
- 2 ст. л. соевого соуса
- ⅓ чашки лаймового сока (от 3 до 4 лаймов)
- 2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
- 1 ст. л. тайского порошка чили или хлопьев красного перца
- ¼ чашки растительного масла
- 1 фланк-стейк (примерно 900 г)

Для салата

- ½ чашки неутрамбованных свежих листьев мяты
- ½ чашки неутрамбованных свежих листьев кинзы
- ½ чашки неутрамбованных свежих листьев базилика
- 4 средние луковицы шалота, нарезанные тонкими полукольцами (примерно 1 чашка)
- 1 маленький огурец, разрезанный на кусочки по 1,2 см
- 1–2 чашки ростков фасоли маш, промытые и высушенные

1. **Для маринада:** на среднем огне нагрейте сахар с водой в маленькой кастрюле, помешивайте до полного растворения сахара. Перелейте в маленькую миску. Добавьте рыбный соус, соевый соус, лаймовый сок, чеснок и порошок чили и перемешайте. Перелейте половину маринада в небольшой контейнер и сохраните. Добавьте масло в оставшийся маринад, перемешайте венчиком. Положите стейк в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией, добавьте маринад, выжмите воздух и застегните пакет. Оставьте мясо мариноваться в холодильнике, периодически переворачивая, как минимум на 1 час и до 12 часов.
2. Выньте стейк из маринада и протрите насухо бумажными полотенцами. Подожгите полный стартер углей и подождите, пока они не покроются серым пеплом, затем равномерно распределите на одной половине гриля. Установите сверху решетку, накройте крышкой и дайте грилю предварительно нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите конфорки только с одной его стороны, остальные не трогайте. Очистите решетку.
3. Положите фланк на горячую сторону гриля и жарьте примерно 3 минуты, пока он хорошо не поджарится с одной стороны. Переверните и продолжайте готовить, пока со второй стороны он тоже не подрумянится – примерно 3 минуты. Переложите стейк на более холодную сторону решетки, накройте и жарьте еще 5 минут, пока температура внутри не достигнет 52 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. Переложите на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть как минимум 5 минут.
4. Нарежьте стейк на тонкие ломтики поперек волокон и переложите в большую миску. Добавьте травы, шалот, огурец, ростки фасоли, влейте сохраненный маринад и перемешайте. Сразу подавайте.

ФЛЭП-МЯСО НА ГРИЛЕ
В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ

Флэп-стейк можно купить одним большим куском, но чаще всего его нарезают на полоски и называют «обрезками костреца», или тип-стейком. Для этого рецепта подойдут оба варианта. Если вы купите целый, разделите его на отдельные порции, прежде чем мариновать. Флэп-мясо можно заменить на хэнгер, фланк или скёрт.

НА 4 ПОРЦИИ

Для маринада

- ½ чашки соевого соуса
- ¼ чашки меда
- ¼ чашки дижонской горчицы
- 2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
- ½ чашки растительного масла

- кошерная соль и свежемолотый черный перец
- 900 г флэп-мяса

1. **Для маринада:** в миску среднего размера добавьте соевый соус, мед, горчицу и чеснок и взбивайте, затем медленно вливайте масло, постоянно взбивая. Перелейте половину маринада в небольшой контейнер и сохраните. Положите мясо в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией, добавьте оставшийся маринад, выжмите воздух и застегните пакет. Оставьте мясо мариноваться в холодильнике, периодически переворачивая, как минимум на 1 час и до 12 часов.
2. Выньте мясо из маринада и протрите насухо бумажными полотенцами. Подожгите полный стартер углей и подождите, пока они не покроются серым пеплом, затем равномерно распределите на одной половине гриля. Установите сверху решетку, накройте крышкой и дайте грилю предварительно нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите конфорки только с одной его стороны, остальные не трогайте. Очистите решетку.
3. Положите мясо на горячую сторону гриля и жарьте примерно 3 минуты, пока оно хорошо не подрумянится с одной стороны. Переверните и продолжайте готовить, пока вторая сторона тоже не обжарится – примерно 3 минуты. Переложите мясо на более холодную сторону решетки, накройте и жарьте еще 5 минут, пока температура внутри не достигнет 52 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. Переложите на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть как минимум 5 минут.
4. Нарежьте мясо поперек волокон на тонкие полоски, полейте сохраненным маринадом и подавайте.



МАРИНОВАННЫЕ РЕБРЫШКИ НА ГРИЛЕ

С ЧИМИЧУРРИ



Основа этого маринада, как и маринада для хэнгер-стейков (стр. 342), – растительное масло, поэтому лучше мариновать дольше, чем обычно.

НА 4 ПОРЦИИ

- ½ чашки оливкового масла extra virgin
- 3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)
- 1 небольшая луковица шалота, измельченная (примерно 1 ст. л.)
- ½ ч. л. хлопьев красного перца
- 2 ст. л. измельченного свежего орегано или 2 ч. л. сушеного орегано
- 1,8 кг ребрышек, разделанных в стиле фланкен или по-английски
- кошерная соль и свежемолотый черный перец
- 1 порция соуса чимичурри (стр. 395)

1. В большой миске смешайте оливковое масло, чеснок, шалот, хлопья перца и орегано. Положите туда же ребрышки, посолите, поперчите как следует и перемешайте, чтобы ребрышки покрылись маринадом. Переложите ребрышки в два 4-литровых пакета для заморозки с застежкой-молнией, выжмите воздух и застегните пакеты. Оставьте мариноваться в холодильнике, периодически переворачивая, как минимум на 6 часов и до 24 часов.
2. Разожгите полный стартер углей и подождите, пока они покроются серой золой, затем равномерно распределите на одной половине гриля. Установите сверху решетку, накройте крышкой и дайте грилю предварительно нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите конфорки только с одной его стороны, остальные не трогайте. Очистите и смажьте маслом решетку.
3. Протрите ребрышки, чтобы очистить от лишнего маринада, и положите на горячую сторону гриля. Жарьте примерно 8–10 минут, часто переворачивая, пока они не обжарятся со всех сторон, а внутри мясо не достигнет температуры 52 °C. Если вспыхнет сильный огонь, переложите ребрышки на более холодную сторону решетки и накройте гриль, пока пламя не погаснет, а затем продолжайте готовить на горячей стороне. Перенесите ребра на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть в течение 5 минут, затем подавайте с чимичурри.

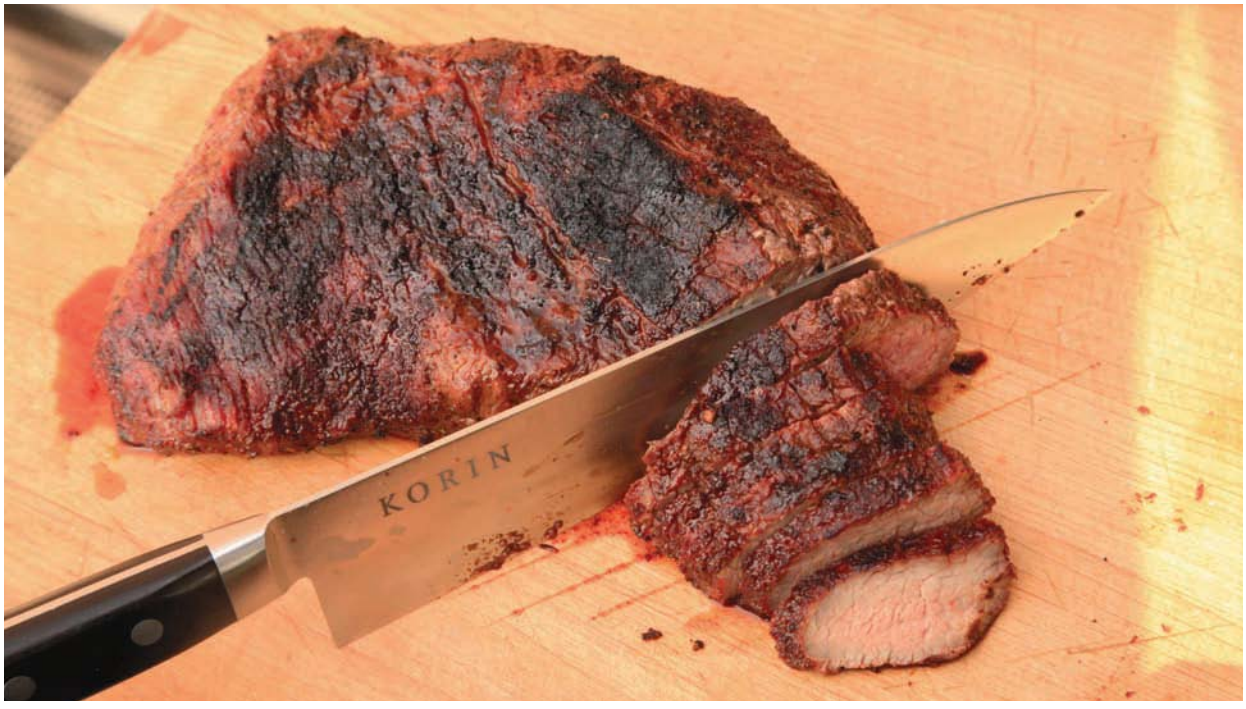
ТРАЙТИП НА ГРИЛЕ В СТИЛЕ САНТА-МАРИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ. **При желании добавьте к углям несколько дубовых поленьев, замоченных в воде в течение 30 минут. Трайтип можно заменить бескостным топ-сирлойном (кострецом).**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 трайтип, целый отруб для запекания (примерно 1 кг)
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
сальса в стиле Санта-Мария (рецепт ниже)

1. Разожгите полный стартер углей и дождитесь, пока они покроются серой золой, а затем равномерно распределите их на одной половине гриля. Установите сверху решетку, накройте крышкой и дайте грилю предварительно нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите конфорки только с одной его стороны, остальные не трогайте. Очистите и смажьте маслом решетку.
2. Со всех сторон натрите мясо чесноком, посолите и поперчите. Положите на более холодную сторону решетки, накройте и жарьте от 20 до 30 минут, поворачивая и переворачивая кусок мяса время от времени, пока в самой толстой его части термометр не покажет от 40,5° до 43 °C. Если используете угольный гриль и угли остыли, уберите мясо с гриля, добавьте еще 4 чашки углей и подождите 5 минут, чтобы они нагрелись, а затем верните мясо на горячую сторону гриля.
3. Продолжайте готовить еще 5–8 минут, регулярно переворачивая мясо, пока оно не подрумянится как следует, а внутри не достигнет температуры от 49° до 52 °C. Переложите на разделочную доску и дайте ему отдохнуть 10 минут, затем нарежьте на тонкие ломтики и подавайте с сальсой.



Сальса в стиле Санта-Мария

НА 4 ЧАШКИ

2 больших спелых помидора, нарезанных кубиками (примерно 2½ чашки)
кошерная соль
1 стебель сельдерея, очищенный и нарезанный кубиками (примерно ½ чашки)
4 стебля зеленого лука, нарубленные (примерно ½ чашки)
1 калифорнийский чили (можно заменить на «поблано» или «хатч»), нарезанный кубиками (примерно ½ чашки)
¼ чашки нарубленной свежей кинзы
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. вустерского соуса

1. Положите помидоры в дуршлаг, посыпьте ½ чайной ложки соли и перемешайте, чтоб они все покрылись солью. Поставьте дуршлаг в раковину и оставьте на 30 минут.
2. В миске среднего размера смешайте помидоры, сельдерей, зеленый лук, чили, кинзу, чеснок, уксус и вустерский соус. Посолите по вкусу. Дайте постоять при комнатной температуре не менее 1 часа перед подачей. Остатки можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней.



САМЫЕ ЛУЧШИЕ ФАХИТАС

Я не особенно горжусь тем, что часть моего времени ушла на работу в сетевых попсовых местах образца тех, что вы можете найти в торговом центре рядом с *Victoria's Secret* или где-нибудь на Таймс-сквер.

Кроме того, что я обхожу стороной любого автора, использующего фразу «делайте <…> до готовности», я почерпнул из этой работы один ценный урок: люди обожаааааааают мясо, поданное в шипящей раскаленной посудине. Это всем хорошо известный феномен: если у официанта в его секторе заказали одно блюдо *Extreme Fajitas*™, за ним последуют еще полдюжины заказов.

Мясо должно быть невероятно сочным, с переполняюще нежным, можно сказать, маслянистым, мясным вкусом, ведь это скёрт-стейк – самый маслянистый из всех видов говядины. Вкус подкрепляется маринадом, слегка сладковатым, очень насыщенным, с большим количеством лайма и чили. Хотя фахитас традиционно готовят из той части скёрт-стейка, которая вырезается из толстой диафрагмы, ее трудно достать, если вы не работаете в ресторане, куда отруб поставляют на заказ. У мясника или на мясном прилавке вы, скорее всего, найдете скёрт-стейк из диафрагмы (inside skirt), он тоже подходит.

ФАХИТАС СО СКЁРТ-СТЕЙКОМ НА ГРИЛЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. Если не можете найти скёрт, замените его на хэнгер или флэп (также продается в Новой Англии, как сирлоин тип (обрезки костреца), и это не то же самое, что сирлоин-стейк). Можно взять и фланк-стейк. Для лучшего вкуса перемелите чили, взяв две равные части «анчо» и «гуахильо».

НА 4–6 ПОРЦИЙ

½ чашки соевого соуса
½ чашки сока лайма (от 6 до 8 лаймов)
½ чашки рапсового масла
¼ чашки утрамбованного коричневого сахара
2 ч. л. молотых семян кумина
2 ч. л. свежемолотого черного перца
1 ст. л. порошка чили (см. подзаголовок)
3 средних зубчика чеснока, измельченных (примерно 1 ст. л.)
900 г зачищенного скёрт-стейка (примерно 1 целый стейк), нарезанного крест-накрест на куски по 12–15 см (см. на стр. 334 инструкции по зачистке)
1 большой красный болгарский перец, очищенный от стебля и семян и нарезанный на полоски шириной 1,2 см
1 большой желтый болгарский перец, очищенный от стебля и семян и нарезанный на полоски шириной 1,2 см
1 большой зеленый болгарский перец, очищенный от стебля и семян и нарезанный на полоски шириной 1,2 см
1 луковица (лук белый или репчатый), нарезанная на полукольца толщиной 1,2 см
12–16 свежих горячих пшеничных или кукурузных тортилий
пико-де-гайо для подачи (по желанию, рецепт ниже)
гуакамоле, сметана, крупно натертый сыр и сальса для подачи (по желанию)

1. Добавьте в миску среднего размера соевый соус, сок лайма, рапсовое масло, коричневый сахар, кумин, черный перец, порошок чили и чеснок, смешайте венчиком. Перелейте ½ чашки маринада в большую миску и отставьте. Положите стейки в 4-литровый пакет с застежкой-молнией и влейте оставшийся маринад. Закройте пакет, выжав как можно больше воздуха. Помассируйте мешок, чтобы мясо полностью покрылось маринадом. Положите горизонтально в холодильник, переворачивая каждые пару часов, хотя бы на 3 часа и до 10.
2. Пока стейк маринуется, в миску с половиной чашки маринада закиньте перец и лук. Держите в холодильнике, пока не понадобится.
3. Достаньте стейки из маринада, протрите, чтобы очистить от лишнего маринада, и переложите их на большую тарелку. Разожгите стартер с углем. Когда весь уголь прогорит и покроется серой золой, уложите угли на одну сторону угольной решетки. Установите сверху решетку для приготовления еды, накройте гриль и дайте ему прогреться в течение 5 минут. Очистите и смажьте маслом решетку.
4. На более холодную сторону гриля поставьте большую чугунную сковородку. Стейки положите на горячую сторону гриля. Накройте крышкой и жарьте 1 минуту. Переверните стейки, накройте и жарьте еще одну минуту. Продолжайте готовить в такой манере – переворачивая и накрывая, – пока стейки хорошенько не обжарятся и термометр, вставленный в центр, не покажет от 46° до 49 °C для средне-слабой прожарки или от 52° до 54 °C для средней. Переложите стейки на большую тарелку, накройте фольгой и дайте отдохнуть 10–15 минут.
5. Между тем переставьте чугунную сковородку на горячую сторону гриля и дайте ей разогреться в течение 2 минут. Добавьте смесь из перца и лука и жарьте примерно 10 минут, периодически помешивая, пока они не станут мягкими и местами не обуглятся. Когда овощи приготовятся, переложите стейки на разделочную доску, а из тарелки вылейте весь скопившийся мясной сок в сковородку с овощами. Перемешайте.
6. Переложите овощи в подогретое сервировочное блюдо. Нарежьте мясо на тонкие ломтики поперек волокон и перенесите на блюдо с овощами. Сразу подавайте с горячими тортильями, пико-де-гайо, гуакамоле и другими пастами и соусами по желанию.

Классический пико-де-гайо

ПРИМЕЧАНИЕ. Постарайтесь найти самые свежие помидоры. Если не сезон, то берите сорта «рома», «сливки» или помидоры черри.

ПРИМЕРНО НА 4 ЧАШКИ

700 г спелых помидоров, нарезанных на кусочки по 0,5–1,3 см (примерно 3 чашки, см. примечание выше)
кошерная соль
½ большой белой луковицы, нарезанной маленькими кубиками (примерно ¾ чашки)
1 или 2 чили «серрано» или «халапеньо», нарезанных маленькими кубиками (для менее острой сальсы очистите от семян и перепонок)
½ чашки мелко нарубленных свежих листьев кинзы
1 ст. л. сока лайма (от 1 лайма)

1. Посыпьте помидоры 1 чайной ложкой соли и перемешайте. Переложите в мелкое сито или дуршлаг, установленный на миске, и дайте им стечь в течение 20–30 минут. Жидкость слейте.
2. Смешайте помидоры с луком, чили, кинзой и соком лайма. Перемешайте и посолите по вкусу. Пико-де-гайо хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.





Обжаренный на сковороде свиной стейк с вишней, пропитанной бренди (стр. 355)

ОБЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ СВИНЫЕ СТЕЙКИ НА КОСТИ

Теперь, когда мы усовершенствовали обжарку говядины, сложно ли будет управиться со свининой? Ответ: не очень.

И правда, главные различия в приготовлении толстого стейка из говядины и толстого стейка из свинины только в том, как выбирать мясо и какова конечная температура. В прежние времена (т. е. до 1990-х годов) американцы считали, что всю свинину нужно готовить по крайней мере до 74 °C, чтобы погибли все мерзкие паразиты, которые могли заразить. Теперь наша свинина также безопасна, как и наша говядина, поэтому вы можете смело готовить ее до средней и даже средне-слабой прожарки. Я больше всего люблю розовую свинину – от 57° до 60 °C.

В мясной лавке на выбор, скорее всего, будет 4 варианта свиных стейков. Они все из поясничного отруба.

НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
Стейк блейд-энд (из края лопатки)	Отруб из передней части корейки, ближе к лопатке, в нем содержится несколько групп мышц, разделенных жировыми прослойками. Мой любимый отруб, т. к. он сам смазывает себя жиром. Купить выдержанную лопатку почти невозможно
Ребрышки	Отруб из дальней части корейки. Идеальный стейк, который подают в модных ресторанах. Это крупный, гладкий кусок мяса, и он равномерно прожаривается. При этом у него довольно мало жира, так что он суховатый, и его можно легко пережарить
Стейк из центральной части поясничного отруба	Эквивалент тибон-стейка, вырезанный из центра, он содержит и кусок корейки, и кусок вырезки. Впечатляющий стейк, но прожарить его равномерно не так просто. Вырезка готовится быстрее, чем корейка, и кость мешает, препятствуя хорошему контакту со сковородой
Сирлоин-стейк (из костреца)	Отруб из задней части корейки, в нем много тазобедренных мышц и окорока. По сравнению с другими частями он жестковатый и не особенно вкусный, покупаю его нечасто

Свинина особенно хорошо сочетается со сладкими соусами, поэтому мне нравится делать к ней соус в сковороде на основе фруктовых джемов (стр. 355), или соус с кленовым сиропом (стр. 356), или даже с яблоками и сидром (стр. 356).

УЛУЧШЕННАЯ СВИНИНА

В отличие от говядины, в которой полно жира, большинство свиных отрубов довольно нежирные, поэтому их легко пережарить. Один из способов решить эту проблему – положить мясо в рассол (см. стр. 358). Здесь всё устроено так же, как с индейкой и курицей: если подержать свинину в соленой воде, структура мясных белков станет слабее, благодаря чему во время жарки мясо удерживает больше влаги. Отрицательная сторона в том, что, как и в случае с домашней птицей, это приглушает вкус. Не так давно производители начали вкалывать в свинину соляной раствор. Теперь в США почти вся промышленно выращиваемая свинина продается как «улучшенная» свинина. Чтобы проверить, улучшена ли ваша свинина, посмотрите на этикетку: если это так, то на ней должно быть написано «с раствором натрия до 10%».

Удобно, да? Заранее маринованное мясо? К сожалению, соляной раствор находится в мясе слишком долго. Вместо того чтобы быть просто сочной, улучшенная свинина почти губчатая, с текстурой, как у ветчины. Я предпочитаю покупать необработанную натуральную свинину и сам выдерживаю ее в сухом рассоле, что позволяет мне контролировать, сколько именно жидкости в ней остается. Часто я вовсе не кладу ее в рассол, понимая, что, если аккуратно ее готовить и контролировать температуру, свинина всё равно получится хорошей и сочной.

Для обработки сухим рассолом как следует натрите всю свинину кошерной солью. Положите на решетку, установленную на противне с бортиками, и держите в холодильнике, ненакрытой, как минимум 45 минут и до 3 дней.

ПРИГНИТЕСЬ!

Свиные стейки выгибаются во время жарки, что затрудняет равномерный контакт со сковородой. Это происходит, когда слой жира вокруг стейка сжимается быстрее, чем мясо, сдавливая его и заставляя выгибаться. Чтобы этого не произошло, надрежьте жир острым ножом в двух или трех местах. Ваши стейки не будут выглядеть безупречно, зато жариться будут намного равномернее.







ПРОСТЫЕ СВИНЫЕ СТЕЙКИ НА КОСТИ, ОБЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ

Как и в случае с говядиной, лучше выбирать свинину на кости. Хотя кость не добавит вкуса мясу, она действует как изолятор: открытого мяса меньше, поэтому в нем удерживается больше влаги во время приготовления. Для лучшего результата приправьте стейки, положите на решетку, установленную над противнем с бортиками, и оставьте, ненакрытыми, в холодильнике как минимум на 45 минут и до 3 дней.

НА 4 ПОРЦИИ

4 свиных стейка на кости по 170–220 г (край лопатки или ребрышки) толщиной примерно 2,5 см, при желании подержите в рассоле (см. стр. 354)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного масла
15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. измельченного свежего тимьяна (по желанию)

1. Насухо вытрите свиные стейки, посолите (опустите соль, если отбивные выдерживались в рассоле) и поперчите. Нагрейте на сильном огне растительное масло в 30-сантиметровой чугунной или тяжелой сковороде из нержавеющей стали до появления дыма. Аккуратно положите стейки и жарьте примерно 5 минут, часто переворачивая, пока с обеих сторон не образуется светло-коричневая корочка (если масло начинает гореть или постоянно дымить, убавьте огонь до ниже среднего).
2. Добавьте сливочное масло и тимьян, если используете, и продолжайте готовить еще 5 минут, часто переворачивая, пока стейки не станут темно-коричневыми с обеих сторон, а термометр, вставленный в середину, не покажет 57 °C (для средней прожарки). Переложите стейки на тарелку и дайте отдохнуть 5 минут перед подачей.

ОБЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ СВИНЫЕ СТЕЙКИ НА КОСТИ С ВИШНЕЙ, ПРОПИТАННОЙ БРЕНДИ

½ чашки бренди
½ чашки сушеной или свежей вишни или свежей черешни без косточек
2 ст. л. сахара
15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В маленькой миске смешайте бренди с вишней и отставьте. Пожарьте стейки, как указано выше. Пока стейки отдыхают, добавьте в сковородку из-под мяса смесь из вишни и бренди и сахар, верните на огонь выше среднего и готовьте, соскабливая поджаренные кусочки со дна, бренди должно выпариться примерно до ¼ чашки, и вся смесь станет напоминать сироп. (Будьте осторожны: коньяк может воспламениться.) Уберите с огня, вмешайте сливочное масло и уксус. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте на стейки и подавайте.



ОБЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ СВИНЫЕ СТЕЙКИ НА КОСТИ В КЛЕНОВО-ГОРЧИЧНОЙ ГЛАЗУРИ

½ чашки кленового сиропа
¼ чашки патоки
1 ст. л. бурбона
2 ст. л. цельных зерен горчицы
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В маленькой миске смешайте кленовый сироп, патоку, бурбон и горчицу и отставьте. Пожарьте стейки, как указано выше. Пока они отдыхают, слейте жир из сковороды. Добавьте в нее смесь, верните на огонь выше среднего и жарьте, соскабливая поджаренные кусочки со дна сковороды, пока смесь не уварится наполовину и не станет похожей на сироп. Посолите и поперчите по вкусу. Верните стейки в сковороду и переверните, чтобы они покрылись глазурью. Подавайте немедленно, полив сверху остатками глазури.

ОБЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ СВИНЫЕ СТЕЙКИ В СОУСЕ ИЗ ЯБЛОК И СИДРА

½ чашки яблочного уксуса
½ чашки яблочного сидра
½ чашки утрамбованного темно-коричневого сахара
щепотка молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 яблоко «гренни смит», очищенное, с вырезанной сердцевиной и нарезанное на кубики по 1,2 см (примерно 1 чашка)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте уксус, сидр, коричневый сахар, корицу и гвоздику; отставьте. Приготовьте стейки, как указано выше. Пока они отдыхают, добавьте в сковороду сливочное масло с кубиками яблока, верните на огонь выше среднего и жарьте примерно 3 минуты, постоянно помешивая, пока яблоки не станут мягкими и не подрумянятся. Влейте уксусную смесь и уварите до состояния сиропа, потребуется примерно 4 минуты. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте сверху на стейки соус с яблоками и сразу подавайте.





КУРИЦА, ОБЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ

**Существует ужасная, коварная проблема,
охватившая эту страну, она пробралась почти в каждый дом,
вне зависимости от расы, пола и класса.**

Я говорю о сухих куриных грудках, и нам пора просто сказать им НЕТ. К счастью, есть простое решение, которое поможет сделать это, и потребуется всего лишь одна небольшая инвестиция: хороший термометр с мгновенным считыванием.

Как и со многими жизненными проблемами, причина, из-за которой курица получается всегда сухой, весьма благородная: инициатива идет от правительства. В рекомендации администрации по контролю за продуктами и лекарствами указано готовить куриные грудки до 74 °C. Куриное мясо, ровно так же, как говядина и свинина, сжимается при приготовлении, и когда его температура достигает 74 °C, оно уже безвозвратно и безнадежно сухое. С куриными ножками это небольшая проблема. Так как в них много жира и соединительной ткани, их можно готовить до 82 °C или даже до 88 °C и всё еще получать какое-то подобие сочности. Но куриные грудки с их большой округлой формой и полным отсутствием жира не выдерживают температуру выше 63 °C (обсуждение безопасности куриного мяса на стр. 360).

Итак, как лучше всего готовить курицу? Если мы что-то и узнали полезное из главы про стейки, так это многократное переворачивание при обжаривании. Может, это относится и к курице? В общем, я решил попробовать и быстро понял, что курица – не корова, и есть ключевые различия между структурами куриной грудки и стейка, из-за которых переворачивать грудки невозможно: всё дело в коже. Но к счастью для нас, у той же кожи есть свои прекрасные преимущества, благодаря которым готовить курицу намного проще, чем говядину или свинину. Ладно, ладно, я знаю, есть странные люди, которые не любят куриную кожу (это же самое вкусное!), но я здесь для того, чтобы сказать вам: не важно, будете вы ее есть или отложите на край тарелки, она должна *оставаться на курице, когда вы ее готовите*.

Дело вот в чем: что происходит, когда вы пытаетесь обжарить куриную грудку без кожи? Мясо снаружи высыхает, становится волокнистым и жестким, совсем невкусным. Если попробовать много раз перевернуть бескостную куриную грудку без кожи, на дне сковороды у вас останется половина курицы после того, как вы ее перевернете. В жизни есть только пара вещей, которые я ненавижу больше, чем куриные грудки без кожи и без костей. Правило Номер Один для вкусной курицы – вы покупаете ее с кожей и костью. Когда кожа остается на курице, не только мясо грудки не пережаривается снаружи, но и позволяет жарить курицу дольше на одной стороне без риска неравномерно приготовить курицу, как бывает со стейками из говядины или свинины. Обилие жира в куриной коже делает ее естественным теплоизолятором. За миллионы лет эволюции жир *совершенствовался* в роли регулятора температур. Его цель в том, чтобы сгладить резкую смену температур: таким образом, животные могут довольно свободно перемещаться между холодными и горячими зонами, не погибая от шока. Наверное, никогда не предполагалась настолько экстремальная ситуация, как «из холодильника на горячую сковороду», но жир справляется с этой задачей превосходно.

Со слоем кожи на одной стороне и изоляционной костью на другой намного легче приготовить курицу равномерно. Всё, что вам нужно сделать, – сначала положите ее на горячую сковороду кожей вниз (не пытайтесь оторвать ее от дна, пока она сама легко не отойдет), затем переверните ее и отправьте в умеренно горячую духовку, чтобы довести до готовности. Если внимательно следить за температурой и давать курице отдохнуть, она всегда будет получаться сочной и нежной. Так же как и со свиными стейками, если перед приготовлением положить курицу в соляной раствор, она станет еще сочнее, хотя это и не обязательно, если вы пользуетесь термометром. К тому же мы помним, вкус курицы становится слабее из-за воды. Я отношусь к рассолу как к мере предосторожности от пережаривания.

СОЛЕВОЙ РАСТВОР: ОБРАТНАЯ СТОРОНА

Суровая реальность такова, что во время приготовления всё мясо становится сухим и жестким, особенно снаружи, где особенно горячо. При этом хотелось бы, чтобы центр приготовился. Как нагреть центр и при этом не довести внешнюю часть до сухого забвения? Представляю вам – солевой раствор. Нежирный кусок мяса (например, индейка, куриная грудка или свинина) замачивается в рассоле для сохранения влажности во время приготовления. Да-да, в этом нет ничего нового. Скандинавы и китайцы уже тысячелетия расхваливают преимущества рассола, но стоит ли он того? Есть ли у него обратная сторона? Прежде чем сразу соглашаться, ответим на несколько простых вопросов: а что именно он делает, как это работает и стоит ли вообще это начинать?

Почему рассол?

Итак, в чем, собственно, смысл рассола.

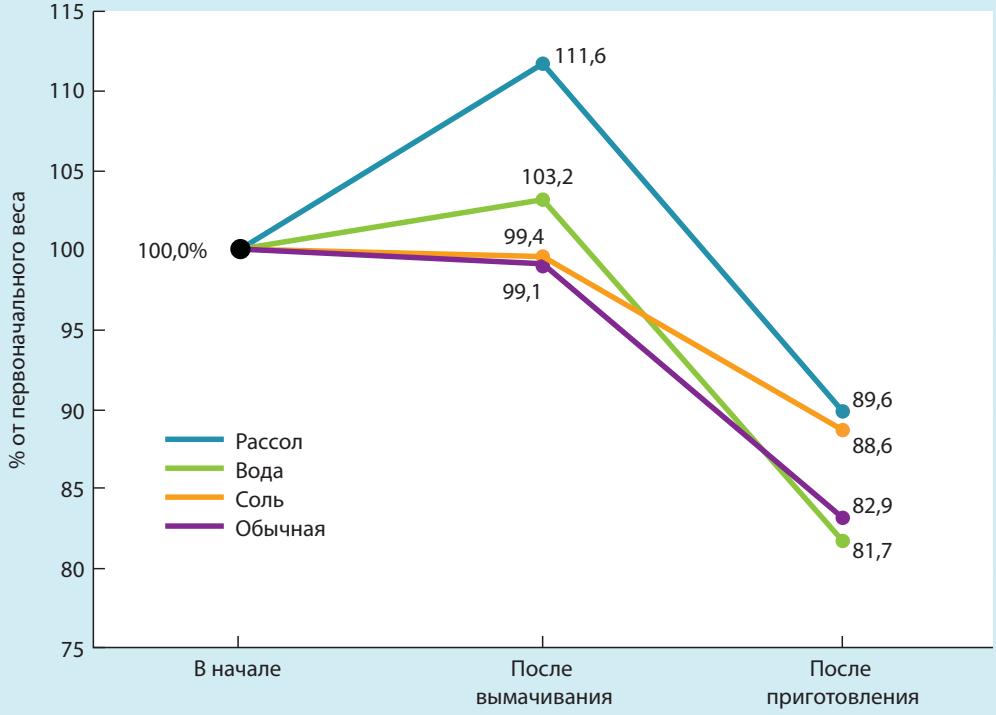
Пришло время углубиться в науку. Для начала я взял дюжину почти одинаковых куриных грудок. Три из них подготовил как есть. Далее перед приготовлением: три шутки оставил на ночь в 6%-м

растворе соленой воды (примерно ½ чашки кошерной соли *Diamond Crystal* или ¼ чашки поваренной соли на литр воды). Еще три посолил и оставил на ночь (иногда такой метод называют сухим рассолом), а последние три положил на ночь в воду. Я измерял вес куриных грудок (и, следовательно, количество потерянной влаги) на каждой стадии приготовления.



Все двенадцать грудок запекались одновременно в духовке при 135 °C, пока внутри них температура не достигла 65,5 °C. Произошло следующее:

ПОТЕРЯ ВЕСА ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУРИНЫХ ГРУДОК



	НАЧАЛЬНЫЙ ВЕС	ПОСЛЕ ВЫМАЧИВАНИЯ	ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Обычная	100%	99,1%	82,9%
Рассол	100%	111,6%	89,6%
Соль	100%	99,4%	88,6%
Вода	100%	103,2%	81,7%

Как вы видите, во время приготовления обычная куриная грудка потеряла примерно 17% влаги, выдержанная в рассоле – всего 10%. Посоленная грудка следует за рассольной – 11%. Замоченная в простой воде перед приготовлением набрала примерно 3%, но вся эта лишняя вода сразу и вышла, так что даже обычная грудка ее обошла.

По этим данным мы понимаем, что соль позволяет сохранить влагу, будь это рассол или просто грудки, натертые снаружи солью. Как это происходит? Стейки солят перед обжаркой по той же причине – всё дело в структуре белков. В естественном состоянии мышечные клетки тесно связаны внутри длинных белков соединительной ткани – места для дополнительного набора воды особо не остается. Но тот, кто когда-либо делал колбасы или вяленое мясо, знает, что соль оказывает сильное воздействие на мышцы (см. стр. 496). Соляной раствор эффективно денатурирует (читай: раскручивает) белки соединительной ткани вокруг мышечных пучков. Когда белки в ослабленном, денатурированном состоянии, в мышцы можно вместить больше воды, чем тогда, когда они находятся в естественном состоянии. А еще лучше то, что денатурированные белки соединительной ткани не так сильно сжимаются во время приготовления и вытесняют гораздо меньше влаги.

Итак, какой метод лучше: выдерживать в рассоле или просто в соли? На основании графика вы выберете рассол: в мясе было на 1% больше влаги. Значит, всё хорошо? Уже слышу, как вы говорите: «Никакой больше сухой свинины, курицы или индейки? Я за!» Но давайте не так быстро. У рассола есть большой недостаток, который связан с вкусом. Хотя мясо и получается сочнее, помните, что большая часть этого сока – не что иное, как водопроводная вода. Это может очень сильно влиять на вкус мяса. А если мясо просто посолить, то все соки в нем образуются естественным образом.

Я неоднократно повторял этот тест, пробовал всё – от индейки до свиных стейков – и всегда приходил к одному и тому же выводу: соль во всех отношениях лучше рассола, просто посолите мясо и оставьте его на какое-то время.

ТЕМПЕРАТУРА КУРИЦЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Посмотрите на основные рекомендации Министерства сельского хозяйства США, касающиеся приготовления еды, и вы увидите указание доводить продукты до таких высоких температур, при которых вряд ли кто-нибудь в здравом уме захочет их съесть. Они рекомендуют готовить любую свинину, говядину и баранину по крайней мере до 63 °C (т.е. диапазон между средней прожаркой и полной). С домашней птицей дела обстоят еще хуже. По указаниям USDA, *вся* домашняя

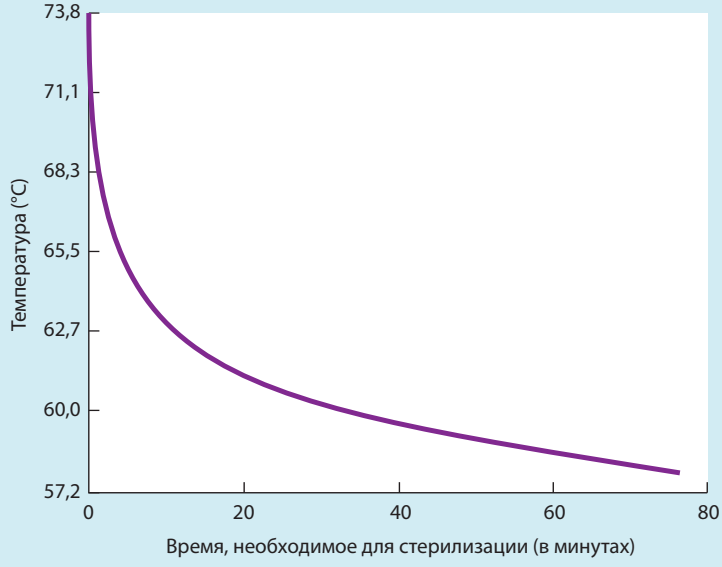
птица, будь то фарш или целые куски, должна быть приготовлена по меньшей мере до 74 °C. Немудрено, что большинство считают курицу сухим мясом.

Рекомендации USDA по безопасности созданы с большими мерами предосторожности, они понятны и надежны, но из-за этого страдает точность. Правила разработаны так, чтобы любой человек, переворачивает ли он котлеты для бургеров в *Wendy's* или повар любитель, мог понять и усвоить их, заодно обеспечить безопасность еды. А я предпочитаю немного больше доверять интеллекту моих читателей.

Вообще-то с бактериями не всё так просто, они не «живые при 73 °C и мертвые при 74 °C», как вас учат рекомендации. Скорее, это ряд факторов, которые содержат: свободную влагу, содержание жира, уровень растворенных твердых веществ, таких как соль или сахар, и температуру – все они могут по-разному влиять на рост и разложение бактерий.

Конечно, USDA всё известно, и если углубиться в руководства, вы найдете полезные графики, из которых станет понятен вопрос о безопасности мяса. Ниже приведена диаграмма, которую я составил, основываясь на данных их графика о снижении сальмонелл в курице в 107 раз.*

МИНИМАЛЬНОЕ БЕЗОПАСНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУРИЦЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ



Вы видите, что у температуры нет простого предела, который определял бы, когда курицу безопасно есть; скорее, это сочетание температуры и времени. Линия на этом графике показывает, как долго кусок курицы должен находиться при определенной температуре, чтобы считаться безопасным для употребления.

---

* 10 миллионов означают уничтожение 99,99999% присутствующих бактерий, достаточное количество для безопасности пищевых продуктов. Когда речь идет о таких больших числах, часто используют логарифмическую шкалу. Так, уменьшение в 107 раз называется *7-log reduction*.

ГРАДУСЫ ЦЕЛЬСИЯ	ВРЕМЯ ДЛЯ КУРИЦЫ	ВРЕМЯ ДЛЯ ИНДЕЙКИ	ВРЕМЯ ДЛЯ ГОВЯДИНЫ
57	63,3 минуты	64 минуты	37 минут
60	25,2 минуты	28,1 минуты	12 минут
63	8,4 минуты	10,5 минуты	4 минуты
65,5	2,7 минуты	3,8 минуты	72 секунды
68	44,2 секунды	1,2 минуты	23 секунды
71	13,7 секунды	25,6 секунды	Мгновенно
74	Мгновенно	Мгновенно	Мгновенно

Получается, что при 74 °C курица становится безопасной мгновенно. Вот почему USDA указывает 74 °C как нижний предел в своих общих рекомендациях. При температуре 68 °C в курином мясе такое же сокращение бактерий происходит за 44,2 секунды; при 65,5 °C – 2 минуты 7 секунд! Всего за 2,7 минуты!

Это означает следующее: если температура куриного мяса держится при 66 °C (или выше) в течение не менее 2 минут 7 секунд, ее также безопасно есть, как и приготовленную до 74 °C. Я наблюдал за несколькими кусками курицы, которые довел до 65,5 °C, прежде чем вынуть из духовки. И обнаружил, что их температура увеличилась примерно до 67 °C за первые несколько минут и оставалась при температуре выше 66 °C добрые 6 минут, прежде чем они начали остывать. Даже курица, приготовленная до 63 °C, будет безопасной, если дать ей отдохнуть. Она легко удерживает температуру в течение еще 8 минут 4 секунд.*

Моя мама часто восхищается невероятной сочностью моей жареной курицы, думая, что я использую какой-то секретный метод или маринад, чтобы добиться этого. Хотите узнать секрет? ***Просто не пережаривайте ее.***

До какой температуры нужно готовить курицу?

Факт: курица, приготовленная до температуры 63 °C, – не для всех. Некоторые привыкли к курице с определенной текстурой, и эта может показаться им слишком влажной и мягкой. Вот краткое руководство по температурам для приготовления курицы:

- **60 °C:** слегка розовая, почти полупрозрачная; очень мягкая, с текстурой теплого стейка; мясистая.
- **63 °C:** бледная, бледно-розовая, но полностью непрозрачная; очень сочная, немного мягкая. Это моя любимая температура для курицы.
- **66 °C:** белая, непрозрачная, сочная и твердая.
- **68 °C:** белая, непрозрачная, слегка волокнистая; граничащая с сухой.
- **71 °C и выше:** сухая, волокнистая, с рыхлой текстурой.

* Современные кулинарные аппараты типа су-вида позволяют готовить курицу или другое мясо даже при более низкой температуре, и это совершенно безопасно. Вы можете добиться похожих результатов у себя дома с помощью пивного кулера. Подробнее см. стр. 389.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ
Как разделать курицу

Есть одна техника, благодаря которой вы не только сэкономите, но еще и будете выглядеть круто, – это разделка курицы.

Подумайте: грудки без кости часто стоят в три раза больше за полкило, чем вся курица целиком. По цене двух грудок вы можете купить целую курицу, в которой есть те же грудки плюс две ноги и спинка. И это еще не всё: если вам действительно повезет, вам докинут бесплатную печень, сердце и желудок! Конечно, если вы не умеете разделывать курицу, для вас это очень полезная информация. Поэтому просто делайте так, как показано на картинках, и будете разделывать куриц, как настоящий профи.



ШАГ 1: ИНСТРУМЕНТЫ
Вам понадобится острый шефский нож, ножницы для птицы или топорик. Если у вас есть топорик – несколько баллов крутизны вам в копилку.



ШАГ 2: РАЗДВИНЬТЕ ИХ
Возьмите курицу за голени и потяните ноги в стороны от тушки, кожа должна сильно натянуться.



ШАГ 3: ПЕРВЫЙ НАДРЕЗ
Начните процедуру – прорежьте кожу между голенью и тушкой. Не разрезайте слишком глубоко – только кожу. Не обращайте внимания на Кэта Стивенса, первый надрез должен быть самым поверхностным[1].



ШАГ 4: СЛОМАЙТЕ СУСТАВ
Одной рукой возьмите ногу и откручивайте ее от тушки, пока шаровой сустав не выскочит из суставной ямки. Для этого не требуется много усилий.





ШАГ 5: ОТДЕЛИТЕ БЕДРО
Шефским ножом полностью отделите ногу: для этого нужно разрезать сустав, который вы только что раскрыли, захватите кусочек мяса, близкий к спинке курицы (его еще называют устрицей, и за него все борются за столом).



ШАГ 6: ДРУГАЯ НОГА
Повторите шаги со 2-го по 5-й с другой ногой.

ШАГ 7: НАДЛОМИТЕ СПИНУ
Держите курицу за спину и поставьте ее вертикально на разделочную доску головой вниз. Шефским ножом прорежьте кожу и хрящи между грудками и спиной, остановитесь на первом или втором ряду ребер.

[1] Отсылка к песне британского певца Кэта Стивенса The first cut is the deepest 1967 г. *Прим ред.*

ШАГ 8: ДОСТАНЬТЕ ТОПОРИК

Теперь возьмите топорик и продолжайте прорезать ребра, нанося короткие твердые удары. Или воспользуйтесь ножницами для птицы, чтобы прорезать ребра с обеих сторон от хребта.



ШАГ 9: ПРОРЕЖЬТЕ ПЛЕЧЕВУЮ КОСТЬ

Кончиком топорика прорежьте плечевые кости с обеих сторон или используйте ножницы для птицы.



ШАГ 10: ПОЛОВИНА РАБОТЫ ПРОДЕЛАНА!

Задняя часть теперь должна быть полностью отделена от грудок. Сохраните ее для бульона.





ШАГ 11: РАЗДЕЛИТЕ ГРУДКУ

Чтобы разрезать грудки, ножом прорежьте мясо с двух сторон от кости между двух грудок. Когда упретесь в грудную кость, свободной рукой сильно нажмите на лезвие, оно должно ее прорубить.



ШАГ 12: 4 ЧАСТИ КУРИЦЫ

Стандартный набор из четырех предметов (четвертей) – две половинки грудки (с крылышками или без) и два окорочка. Спинка – дополнительный бонус. Чтобы разделить курицу на 8 или 10 частей, продолжайте дальше.



ШАГ 13: НАЙДИТЕ ШАР

Пальцем нащупайте шаровой сустав между бедром и голенью.



ШАГ 14: ОТРЕЖЬТЕ СУСТАВ

Шефским ножом прорежьте сустав, отделяя бедро от голени. Повторите со второй ногой.



ШАГ 15: РАЗРЕЖЬТЕ ГРУДКИ

Каждую грудку разрежьте поперек пополам, надавливая на лезвие ножа свободной рукой, чтобы проломить грудинную кость.



ШАГ 16: ЗАКОНЧИЛИ

Восемь кусочков курицы, готовых к тушению, томлению, запеканию и обжариванию. Если отрежете крылья (по суставу), у вас будет десять куриных частей.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СКОВОРОДЕ







НА 4 ПОРЦИИ

1 курица (2 кг), разрезанная на 8 частей, или 1,5 кг разных кусков курицы на костях и с кожей (бедра, голени, грудки), выдержанные в рассоле или натертые солью (по желанию, см. стр. 358 и 579)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ч. л. растительного масла

1. Установите противень в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 177 °C. Щедро посолите курицу (опустите этот шаг, если держали курицу в рассоле или в соли) и поперчите.
2. Нагрейте масло на огне выше среднего в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали с толстым дном до появления слабого дыма. Повращайте сковороду, чтобы масло распределилось, затем снимите с огня и осторожно положите курицу кожей вниз. Верните на огонь и жарьте примерно 5 минут, не трогая курицу, пока кожица не станет темной, золотисто-коричневой. Переверните курицу и продолжайте готовить примерно 3 минуты, вторая сторона должна подрумяниться.
3. Переставьте сковороду в духовку и запекайте до тех пор, пока в самой толстой части куриной грудки термометр не покажет 65,5 °C, а в бедрах и голенях не будет 79 °C (при достижении конечной температуры перекладывайте куски на тарелку и неплотно прикрывайте фольгой). При желании сделайте соус в сковороде (см. стр. 368–70), пока курица отдыхает 10 минут. Подавайте.

БЫСТРЫЕ КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

В жизни бывают случаи, когда нет времени просто запечь несколько кусков курицы, например, до начала марафона *Mr Wizard* остается пятнадцать минут. В такие моменты мудрые домашние повара призывают великого спасителя быстрых ужинов – куриные отбивные. Одно толстое куриное филе разрезают пополам на два тонких, аккуратно отбивают до толщины примерно 0,5 см – времени на их приготовление уйдет меньше, чем на варку яйца. Курица подготовлена, через 3 минуты ее можно будет есть или минут через 10, если добавить к ней соус в сковороде (я бы добавил).

В большинстве супермаркетов продаются такие отбивные, но вы можете сделать их самостоятельно, взяв целые бескостные грудки без кожи: см. «Как подготовить куриные отбивные», стр. 367. Из-за того что отбивные такие тонкие, их *нужно* готовить на очень сильном огне, иначе они не успеют приготовиться внутри до того, как подрумянятся снаружи (а это придает им больше вкуса). Мне нравится немного обваливать отбивные в муке, прежде чем класть их на сковородку. В тонком слое муки курица подрумянивается лучше, чем без него: корочка образуется быстрее, к тому же мука немного защищает мясо.

Сначала я думал, что жарить отбивные нужно с обеих сторон одинаковое количество времени: ведь хотелось, чтобы подрумянились и обжарились они равномерно. Я пробовал жарить так много раз и понял, что просто невозможно подрумянить обе стороны, не пережарив мясо внутри. Так может быть, обжарить *посильнее* только с одной стороны? Сработало прекрасно. Я положил отбивные в сковородку с горячим растительным маслом и не трогал их, пока первая сторона не обжарилась как следует. На этом этапе отбивные были почти готовы внутри. Всё, что им нужно, – быстрый обжигающий «поцелуй» со второй стороны – примерно 30 секунд, и они готовы, осталось дать им отдохнуть и подать.











КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ ЗА 3 МИНУТЫ

НА 4 ПОРЦИИ

4 куриных филе (без костей, без кожи), разрезать горизонтально пополам и отбить до толщины 0,5 см (см. ниже), по желанию выдержанные в рассоле или натертые солью (см. стр. 358 и 579)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 чашка универсальной муки
3 ст. л. растительного масла

1. Посолите куриные отбивные (опустите этот шаг, если держали курицу в рассоле или в соли), поперчите и обваляйте слегка в муке, стряхнув избыток. Переложите на тарелку или на доску.
2. На сильном огне нагрейте 1½ столовой ложки масла в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали с толстым дном до появления дыма. Добавьте половину отбивных и жарьте примерно 2½ минуты, не трогая их, пока они не подрумянятся снизу. Осторожно переверните их и жарьте на второй стороне до готовности еще примерно 30 секунд. Переложите на большую тарелку и накройте фольгой. Добавьте оставшиеся 1½ столовой ложки масла в сковороду, нагрейте до появления дыма и пожарьте остальные отбивные. Оставьте на 5 минут перед подачей.
3. При желании сделайте соус в сковороде (см. стр. 368–370), пока курица отдыхает.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как подготовить куриные отбивные

В подготовке отбивных самое сложное – разрезать филе: для этого нужен острый нож и немного навыка.



Если вы пока еще новичок на кухне, то, скорее всего, сделаете несколько дырок в куриных филе, прежде чем научитесь – ничего страшного, их вкус от этого не изменится. Как только вы одолеете нарезку, отбивать филе будет весело и легко. Главное, не бейте слишком сильно. От грубого отбивания могут остаться дырки в мясе, и вы не сможете контролировать окончательную толщину. Тише едешь, дальше будешь, хорошо?

Специальный мясной молоток – хорошая инвестиция, если вы делаете много куриных отбивных или, скажем, жареных куриных стейков. Но если отбивные вы едите нечасто, то подойдет и дно тяжелой сковороды.

Куриное филе без костей, без кожи, только его большую часть (без малой[1]), положите на доску, близко от края рабочей поверхности и параллельно ему. Одной рукой придерживайте курицу и, держа острый нож параллельно доске, прорежьте всё филе. Не двигайте нож взад-вперед: если вам не хватило одного движения, чтобы дорезать до конца, то раскройте филе, вставьте нож, накройте его сверху половинкой филе, и, придерживая рукой, дорежьте одним движением.

Нарезав всё филе, отбейте каждый кусок по очереди. Положите филе между двумя пищевыми пленками или внутрь 4-литрового пластикового пакета с застежкой-молнией с надрезанными боковыми сторонами. Аккуратно отбейте курицу мясным молотком или сковородкой, толщина филе везде должна быть 0,5 см. То же самое повторите с оставшимися филе.

СОУСЫ ДЛЯ КУРИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЙ В СКОВОРОДЕ, ИЛИ КУРИНЫХ ОТБИВНЫХ

ЛИМОННЫЙ СОУС С КАПЕРСАМИ
В СКОВОРОДЕ

НА 4 ПОРЦИИ

1 крупная луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. универсальной муки
1½ чашки сухого белого вина
3 ст. л. каперсов, промытых, осушенных, нарубленных
3 ст. л. лимонного сока (от 2 лимонов)
2 ст. л. измельченной свежей петрушки
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. После приготовления курицы слейте лишний жир из сковороды, верните ее на средний огонь и положите шалот. Готовьте примерно 1 минуту, помешивая деревянной ложкой, до мягкости. Добавьте 1 столовую ложку масла и муку и жарьте, постоянно помешивая, 30 секунд. Медленно вмешайте вино и каперсы. Ложкой соскребите все поджаренные кусочки со дна сковороды, увеличьте огонь до сильного и уваривайте при слабом кипении примерно 5 минут, пока от жидкости не останется 1 чашка.
2. Уберите с огня, вмешайте лимонный сок, петрушку и оставшиеся 3 столовые ложки масла. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте на отдохнувшую курицу и подавайте немедленно.

[1] Куриное филе делится на большое и малое, малое еще называют вырезкой. *Прим. ред.*



ГРИБНОЙ СОУС С МАРСАЛОЙ
В СКОВОРОДЕ

НА 4 ПОРЦИИ

60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
230 г шампиньонов, очищенных и нарезанных на тонкие ломтики (примерно 4 чашки)
1 крупная луковица шалота, измельченная (примерно ½ чашки)
1 ч. л. свежих листьев тимьяна
1 ч. л. универсальной муки
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. соевого соуса
1½ чашки сладкой марсалы
1 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. После приготовления курицы оставьте 2 столовые ложки жира, остальной слейте из сковороды. Верните ее на сильный огонь, положите 1 столовую ложку масла, грибы и жарьте примерно 6 минут, часто помешивая деревянной ложкой, грибы должны как следует подрумяниться. Добавьте шалот и тимьян и готовьте, помешивая, 1 минуту. Добавьте муку, томатную пасту и жарьте, постоянно помешивая, еще 30 секунд. Медленно вмешайте соевый соус и вино. Ложкой соскребите все поджаренные кусочки со дна сковороды, уваривайте при слабом кипении примерно 5 минут, пока от жидкости не останется 1 чашка.
2. Уберите с огня, вмешайте лимонный сок и оставшиеся 3 столовые ложки масла. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте на отдохнувшую курицу и сразу подавайте.

СЛИВОЧНЫЙ СОУС С БРЕНДИ
В СКОВОРОДЕ

НА 4 ПОРЦИИ

1 крупная луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. универсальной муки
1 чашка домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
½ чашки бренди
1 ст. л. цельнозерновой горчицы
¼ чашки жирных сливок
1 ст. л. свежего лимонного сока (от 1 лимона)
2 ст. л. измельченной свежей петрушки
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. После приготовления курицы слейте лишний жир из сковороды, верните ее на средний огонь и положите шалот. Готовьте примерно 1 минуту, помешивая деревянной ложкой до мягкости. Добавьте 1 столовую ложку масла, муку и жарьте, постоянно помешивая, 30 секунд. Медленно вмешайте венчиком куриный бульон и бренди. Ложкой соскребите все поджаренные кусочки со дна сковороды. Добавьте горчицу и сливки, смешайте венчиком, уваривайте при слабом кипении примерно 5 минут, пока от жидкости не останется 1 чашка.
2. Уберите с огня, добавьте лимонный сок, петрушку и оставшиеся 3 столовые ложки масла. Посолите и поперчите по вкусу. Налейте на отдохнувшую курицу и немедленно подавайте.

ЛОСОСЬ, КОТОРЫЙ НЕ ВОНЯЕТ

Я ненавижу лосося.

Страстно. Рыхлый, сухой, вонючий, склизкий, худший из худших среди рыб.

По крайней мере, я сказал бы так лет десять назад, когда мне попадались исключительно переваренные или передержанные экземпляры на фуршетах или в ресторанах, где повара, честно сказать, просто не знали, что делают. Может, я был не в тех кругах, но в молодости казалось, что все считают необходимым доводить лосося даже не до полной прожарки, а до какого-то следующего уровня. Эта темная кулинарная эпоха закончилась в 1990-х годах, и к этому времени у меня сформировалось сильное предубеждение против рыбы.

Когда я начал готовить в престижных ресторанах (никогда не мог позволить себе ходить туда как обычный посетитель), я понял, что виноват не лосось, а повар. Правильно приготовленный лосось просто потрясающий: хрустящая, потрескавшаяся кожица может соперничать с лучшей запеченной курицей, а вкусное, нежное, влажное мясо тает во рту, как масло (а иногда у него есть и то, и другое!). Наконец, не зря лосось – самая популярная свежая рыба в США, поэтому я выбрал именно ее для этой книги.

Тем не менее описываемые мной здесь техники применимы к любым толстым, плотным рыбным филе, таким как палтус, морской окунь или лаврак (сибас).

ЛОСОСЬ, ОБЖАРЕННЫЙ НА СКОВОРОДЕ

Лососю угрожают три несчастья. Если вы когда-нибудь готовили лосося, то, вероятно, они вам знакомы:

Остатки в сковороде



Кусочки лосося прилипают к сковороде, когда он жарится. Из-за этого не только готовое филе выглядит, как рябое лицо подростка, но и сковороду мыть замучаешься.

Жесткий



Может быть, внутри него и есть что-то мягкое и нежное, но с виду лосось совершенно неприглядный: высохший, волокнистый, ломкий, и ничего, кроме этого, в нем не разглядеть.

Мутный альбумин



Да-да, именно так. Белесый налет, выделяющийся изнутри рыбной мякоти, склизкий и непривлекательный, как выдавленный прыщ (как сейчас обстоят дела с аналогиями для прыщей?). Дело не только в том, что это не очень хочется брать в рот, но это еще и верный признак того, что лосось был безнадежно пережарен.

К счастью, первые две проблемы можно довольно легко решить.

ПРИСМОТРИТЕСЬ

Кто прикасался к филе лосося? Поднимите руки.

Я так и думал. Когда вы в последний раз внимательно рассматривали срез рыбного филе? Я имею в виду прямо *вблизи*?

В общем, вот, смотрите:



Начиная сверху, мы видим следующее.

- **Нежно-оранжевая/красная мякоть.** Это главное, что есть в лососе, а если вам досталось филе без кожи, то, можно сказать, единственное. В зависимости от вида лосося цвет варьируется от глубокого темно-красного до бледного оранжево-розового. Мы скоро поговорим о кулинарных характеристиках мякоти лосося. Прямо под мякотью вы найдете…
- **Слой подкожного жира.** В зависимости от вида рыбы, времени года, от того, чем она питалась, и от ряда других факторов толщина жирового слоя бывает разной, но подкожный жир есть у всех видов лосося. Он служит как хранилище энергии и как средство изоляции ее организма от сильной разницы температур океанических вод и рек, которые он проплывает во время нереста.
- **Кожа** у некоторых рыб толстая, жесткая. Кожа лосося – одна из самых приятных, очень похожа по толщине и текстуре на кожу курицы, так что для приготовления она идеальна.

Нас интересуют именно эти два вторых слоя – подкожный жир и кожа. Мы знаем, что роль этого жира в том, чтобы изолировать лосося от резких температурных изменений, так почему бы не использовать эту функцию в нашем методе приготовления? Как и всё мясо, текстура мякоти лосося изменяется в зависимости от температуры, которой она подвергается.

- **При 43 °C и ниже** мякоть фактически сырая, полупрозрачная, темно-оранжевая или красная. У рыбы мягкая, мясистая текстура, подходящая для сашими.
- **От 43° до 52 °C** – лосось средне-слабой прожарки. Соединительная ткань между слоями рыбной мякоти начала ослабевать, и если вы вставите в филе тестер или зубочистку, они

будут с легкостью входить и выходить. Мясо совсем непрозрачное, но всё же сочное и влажное, не рыхлое и не волокнистое.

- **От 52° до 60 °C** – мы ступаем на территорию между средней и полной прожаркой. Рыба всё более слоистая, текстура становится рыхловатой, хотя и не сильно. Из сокращающихся мышечных волокон начинает выделяться альбумин, он коагулирует и проступает на поверхности в виде непривлекательных белых комков. Пока они только начинают появляться, лосося еще можно спасти, если вы его СЕЙЧАС ЖЕ прекратите готовить.
- **При температуре 60 °C и выше** лосось достиг предела. Начиная с этого момента он будет становиться всё более рыхлым, сухим и непривлекательным. Так выглядит столовский лосось, и, скорее всего, поэтому вы его и не любите.

Таким образом, ваша цель – по возможности готовить ниже 60 °C (желательно ближе к 52 °C). И когда вы запекаете лосося, он обязательно должен быть с кожей, даже если вы собираетесь подавать рыбу без нее.* Если готовить лосося с кожей, можно уменьшить риск пережаривания внешних слоев мякоти. Изоляционный подкожный жир действует как тепловой барьер, передающий тепло внутренней мякоти очень, очень медленно. Этот медленный перенос тепла означает, что лосось с кожей прожаривается гораздо равномернее и нежнее лосося без кожи. Кожа выполняет ту же функцию, что и панировка или кляр на кусочках жареной курицы или темпуры, – это буфер, который замедляет передачу тепла и обеспечивает хрустящий слой, при этом сохраняя мякоть от пережаривания.

Вы можете спросить: «*А как же другая сторона филе? У филе лосося кожа только с одной стороны, правда?*» Да, вы правы. Перед нами всё еще стоит потенциальная проблема пережаривания филе на стороне без кожи. Решение? *Просто прожарьте его почти полностью на стороне с кожей*. Некоторые французские шефы высокопарно называют это «унилатеральным приготовлением еды». Лично я немного жульничаю: переворачиваю лосося и жарю со второй стороны примерно секунд 15, чтобы она была покрепче. Но приготовление лосося с кожей может привести к паре других возможных проблем, которые нужно решать.

НЕПРИЯТНОСТИ С РЫБНЫМ ФИЛЕ НА КОЖЕ

Прежде всего, если не быть осторожными, альбумин *всё равно* вытечет, даже на филе лосося с кожей. А вот это еще хуже:



Да, и не говорите мне, что с вами подобного не случалось. В худшем случае кожа намертво пристает к сковородке, и мясо полностью отделяется от кожи во время приготовления. Это не страшно, если вы и так не собираетесь есть кожу, а если хотите подавать филе без кожи, так это просто наилучший способ: приготовить филе на коже, затем разделить их, вставив тонкую лопатку между кожей и мясом.

* *«А почему вы хотите подавать лосося без кожи?» – вопрос, на который чаще всего отвечают: «А-а, понятно. А вы вообще умеете наслаждаться жизнью?»*

В лучшем случае вы получите что-то похожее на это:



Это не конец света – то, что осталось от кожи, все еще относительно хрустящее, и мякоть внутри, *может,* и идеально прожарена, но это точно не то, что покорит вашу свекровь.

Я потренировался на нескольких килограммах филе лосося, готовил его при разной температуре и понял, что всё складывается весьма удачно. Кожа не пристает к сковороде, когда используешь метод, который одновременно обеспечивает самую равномерно прожаренную, сочную, нежную рыбу. И это еще не всё! Этот метод подойдет для *любого* рыбного филе с плотной текстурой, например для палтуса, сибаса и окуня. Я разделил его на несколько простых шагов.

Идеальная рыба, шаг 1. Разогрейте масло



Знаете, почему рыбе нравится приставать к металлической сковороде? Дело не только в том, что рыба, так сказать, липкая, на самом деле причина в химической связи, которая появляется между рыбой и сковородкой на молекулярном уровне. Такая связь бывает не только у рыбы, но и у всего мяса. Однако с мясом наземных животных, например с говядиной или свининой, большой проблемы не возникает. Их крепкие мясные волокна пристают сами к себе лучше, чем к сковороде, и худшее, что может произойти, – во время жарки из мяса выделятся протеины и поджарятся.

Нежной рыбе, наоборот, гораздо легче прилипнуть к сковороде, чем к себе. Вместо того чтобы легко сняться со сковороды, она рвется. Есть способ предотвратить прилипание: кожа рыбы должна нагреться как можно быстрее. Если в сковороде достаточно горячего жира, кожа нагреется, что заставит ее белки уплотниться и свернуться, прежде чем они успеют вступить в непосредственный контакт с горячим металлом. Это предотвратит возникновение сильной молекулярной связи с металлом, и переворачивать рыбу станет легче.

Идеальная рыба, шаг 2. Чем суше, тем лучше

Быстрее всего масло в сковороде охлаждается, когда к нему добавляют что-нибудь мокрое. Вместо того чтобы начинать поджаривать мясо, энергия горячего масла уходит на испарение лишней влаги. Чем суше рыба, перед тем как она попадает на сковороду, тем лучше. Я плотно сжимаю филе рыбы между бумажными полотенцами, прежде чем класть его на сковородку (кожей вниз).

Идеальная рыба, шаг 3. Держитесь крепче: она – борец!

Во время приготовления кожа стягивается из-за того, что белки уплотняются и вытесняют воду и жир. Что происходит после этого? Как биметаллическая пластинка, филе рыбы начинает скручиваться. Это искривление может вызвать неравномерное прожаривание:

края кожи, находящиеся в тесном контакте со сковородой, начнут пережариваться и гореть, в то время как центральные области, приподнятые над сковородой, почти совсем не будут готовиться. Не самое лучшее положение дел.



Чтобы противостоять этой проблеме, я беру тонкую гибкую металлическую лопатку для рыбы и прижимаю ей филе, пока они поджариваются. Это невероятно важно в первые пару минут жарки. После этого филе держит форму и жарится равномерно.

Идеальная рыба, шаг 4. Медленно и спокойно

Чтобы получилась идеальная хрустящая кожа, три вещи должны произойти одновременно: жир – вытопиться, вода – испариться, а белки – затвердеть. Слишком горячий огонь – и вода испарится слишком быстро. Температура быстро увеличивается, белки твердеют и начинают гореть, прежде чем жир успевает нормально вытопиться. В конечном итоге снаружи у вас получается местами немного хрустящая рыба, при этом внутри она желейная, жирная и маслянистая. Заранее нагрейте масло на довольно сильном огне, чтобы избежать проблем с прилипанием, описанных в первом шаге, а когда добавите рыбу, сразу убавьте огонь – это поможет. Результат – жир вытопился, а корочка прекрасно подрумянилась и стала невероятно хрустящей, как у самой вкусной курицы.

И убьем сразу еще одного зайца: при медленном приготовлении рыба равномернее прожаривается. Попрощайтесь со свернувшимся альбумином!

Идеальная рыба, шаг 5. Не переворачивайте до готовности

Самое важное, что я узнал об обжаривании за все долгие годы стояния за плитой, – *никогда насильно не отдирайте еду от сковороды*. Она сама отделится, когда будет готова. Я всегда всё переворачиваю одной и той же гибкой металлической лопаткой, и если после очень аккуратной попытки рыба не отошла от дна, значит, она не готова. Дайте ей еще пожариться, и как только жир вытопится и кожа подрумянится, она легко отсоединится от сковородки.

Идеальная рыба шаг 6. Доставайте термометр



Делайте, как я говорю, а не так, как я делаю

Вы наверняка знали, что без этого пункта не обойдется, правда ведь? Если вы внимательный читатель, то уже знаете, что я – большой поклонник термометра с мгновенным считыванием *Thermapen*. Купите его, и вы никогда, повторяю – *никогда* больше не пережарите свою рыбу. Ну только в том случае, если вы, как я, решите сфотографировать рыбу, пока она еще в сковороде, тем самым позволив ей прогреться до целых 58 °C, когда стремились к 49 °C.

Идеальная рыба, шаг 7. Просто «прижгите» с другой стороны

Я уже говорил и еще раз повторюсь: почти всё время жарьте рыбу с одной стороны, там, где кожа, так как это защищенная сторона. Вторую сторону надо обжарить лишь пару секунд.

СЛЕДУЙТЕ всем этим советам, и у вас должна получиться рыба, как на фотографии ниже: подрумяненная, хрустящая, потрескавшаяся кожа, без желатинного жира под ней. Затем тонкий слой чуть рыхлой мякоти, а за ней нежная, сочная, ничуть не рыхлая рыба с кремовой маслянистой текстурой в середине, почти как у сашими. *Вот как* рыба должна выглядеть и какой должна быть на вкус.



КАК ПОКУПАТЬ, ХРАНИТЬ И ПОДГОТАВЛИВАТЬ РЫБУ

Рыба портится гораздо быстрее мяса наземных животных, и у этого есть причина, даже две: распад клеток под действием ферментов, присутствующих в мясе,* и быстрое размножение бактерий. При повышении температуры и то и другое происходит быстрее.

Наземные теплокровные животные, такие как коровы, куры и свиньи, живут в теплой среде, и у них соответствующий этому метаболизм. Если их мясо положить в холодильник, то действие ферментов и бактерий существенно замедлится. С рыбой обратная ситуация: место их обитания – океанические воды с низкими температурами. Некоторые виды арктических или глубоководных рыб проводят большую часть своей жизни в воде, где температура не сильно выше точки замерзания. По сравнению с этим 4 °C среднестатистического холодильника – совершенно несерьезно. Так что ферменты в рыбе будут справляться с задачей и в вашем холодильнике, и на витрине рыбного прилавка.

Вот поэтому приходится каждый раз искать качественную рыбу, и готовить ее нужно как можно скорее после покупки.

Покупка

Несколько советов по покупке рыбы:

- **Оцените рыбный рынок.** Всё ли чисто и опрятно? Аккуратно ли разложена рыба, всё ли время ее держат на льду (и под ним)? Если продавец рыбы небрежен со своим товаром прямо перед клиентом, скорее всего, вам продают то, за что не стоит платить.
- **Осмотрите рыбу.** Она выглядит свежей? У целой рыбины должна быть блестящая чешуя, совершенно прозрачные глаза и яркие красные жабры. По кровавым или мутным глазам можно понять, что рыба начала портиться. Филе и стейки должны выглядеть блестящими, свежими и влажными.
- **Понюхайте рыбу.** У свежей рыбы не должно быть сильного рыбного запаха, скорее, должен быть легкий аромат соленой воды. Даже оттенок аммиачного запаха – плохой знак.
- **Надавите на рыбу.** Если вам разрешат, конечно. Плоть свежей рыбы упругая, при мягком надавливании она возвращается на место. Если плоть слишком мягкая или от вашего пальца останется углубление, проходите дальше.

---

* «Почему, – спросите вы, – в мясе есть ферменты, предназначенные для его уничтожения?» Потому что в нашем теле (и в телах коровы и трески) постоянно появляются новые клетки, а старые «выходят на пенсию». Это естественный процесс, и телу нужно как-то удалять старые клетки, когда они устаревают, для этого и существуют «уничтожающие» ферменты. Иногда рак – результат того, что тело теряет способность уничтожать старые клетки, а новые продолжают появляться.

Хранение



Как и в случае со спаржей или кукурузой, лучший способ хранить рыбу – не хранить вовсе. Лучше запланируйте ее покупку прямо перед возвращением домой, где вы сразу же положите ее в холодильник и приготовите в течение нескольких часов.

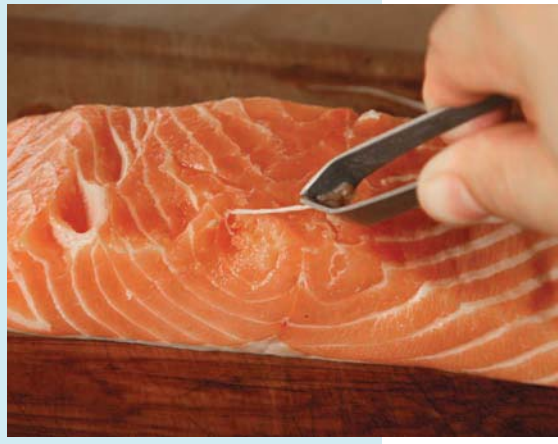
Если вам очень нужно купить рыбу за день или даже за 2 дня до приготовления, она должна храниться очень холодной. Совершенно чистыми руками тщательно промойте рыбу под холодной проточной водой, чтобы смыть с ее поверхности любые бактерии, затем осторожно протрите насухо бумажными полотенцами. Переложите в пластиковый пакет с застежкой-молнией, выжмите как можно больше воздуха и закройте мешок.

На дно формы для выпечки положите охлаждающий пакет, сверху – пакет с рыбой.

На рыбу – второй охлаждающий пакет. (Можно наполнить пакеты с застежкой-молнией льдом и использовать вместо охлаждающих пакетов.) Храните рыбу до 2 дней, заменяя пакеты, когда они оттаивают.

Как вынуть кости из филе





Чаще всего в рыбных филе из супермаркетов или с рыбного рынка остается немного костей. Чтобы их вынуть, вам понадобится крепкий пинцет*. Не надавливая, проводите пальцами взад-вперед вдоль каждого филе, пока не нащупаете края костей. Вы почувствуете твердые выступы в мякоти. Кончиками пальцев надавите на мякоть вокруг кости, чтобы ее стало видно. Пинцетом захватите кончик кости. Свободной рукой придерживайте мякоть как можно ближе к тому месту, где расположена кость. Вытащите ее, потянув кость в том же направлении, куда она указывает, чтобы мякоть пострадала как можно меньше. Выбросьте кость и повторяйте процедуру, пока в рыбе не останется костей.

Как снять кожу с филе

Я люблю готовить рыбные филе с кожей, даже если собираюсь подавать их без нее: кожа помогает изолировать рыбу от жара сковороды или духовки, благодаря чему мякоть готовится равномернее. Но если вы хотите снять кожу с рыбного филе, вот как это делается:

---

* Для этого существуют специальные пинцеты. Мой любимый бренд *Global*. Их пинцеты для рыбы удобно держать в руке, они прочные и хорошо захватывают кости.

- **Шаг 1: первый надрез.** Острым шефским ножом прорежьте мякоть с самого края филе, обнажая кожу.
- **Шаг 2: крепко схватитесь.** Чистым кухонным или крепким бумажным полотенцем схватитесь за край кожи.
- **Шаг 3: вставьте нож** между плотью и кожей, лезвие должно быть под маленьким углом, почти параллельно коже. Медленно снимайте кожу, натягивая ее одной рукой и очень осторожно двигая ножом взад-вперед. Рыба должна двигаться больше, чем сам нож.
- **Шаг 4: закончите разделение.** Продолжайте, осторожно двигая ножом взад-вперед, как пилой, отделяя кожу, пока она полностью не снимется с филе. Зачистите филе от мелких кусочков, которые вы могли пропустить.

ВИДЫ ЛОСОСЯ

Не так давно лосось был просто лососем: розовая рыба, которую заказывали в ресторанах худые люди, или элегантные дамы во французских шляпах ковырялись в ней вилкой в буфетах дорогих отелей. Теперь посетители лучше разбираются в теме или, по крайней мере, знают, что бывают разные варианты, когда дело касается лосося.

Краткое руководство: какие виды можно найти на рынке.

- **Чавыча** *(King salmon)* – самый крупный вид лосося и один из самых популярных на рынке. В дикой природе этот лосось может вырасти до 45 килограммов (и больше) и живет несколько лет, поэтому особенно ценится среди рыбаков. Его большое, толстое филе довольно просто готовить, хотя это и не самый вкусный вид лосося. Выращенная на ферме чавыча обычно меньше, в ней немного больше внутримышечного жира, поэтому она насыщеннее.
- **Кижуч** *(Coho)* намного меньшего размера, чем чавыча, с более плотной ароматной вкусной мякотью. У нее относительно мало внутримышечного жира и очень тонкая текстура, поэтому рыба отлично подходит для засолки, например для гравлакса.
- **Нерка** *(Sockeye)*. Американское название произошло от слова *Halkomelem,* которым пользовались коренные народы Британской Колумбии, – ничего общего с носками или глазами. Известна своей темно-красной мякотью и насыщенным вкусом. При этом она довольно маленькая, что затрудняет ее приготовление: ее тонкие филе легко пережарить.
- **Арктический голец** *(Arctic char)*… не лосось вовсе[1]. У него похожая красновато-оранжевая плоть, окрашенная каротиноидными пигментами, которые голец получает, питаясь маленькими моллюсками. Вкусовые и кулинарные качества очень похожи на нерку, хотя он, как правило, немного жирнее.

В общем, для методов приготовления, которые требуют высокой температуры (например, сначала обжарить, потом запечь), я предпочитаю более крупную, плотную чавычу, и мне кажется, что более насыщенные кижуч и нерка лучше подходят для медленных способов типа припускания. Чавыча более толстая и жирная, поэтому у нее больше защиты от пережаривания или высыхания, что часто происходит с лососем при высокой температуре в сковороде или в духовке.

[1] Автор имеет в виду, что голец не относится к виду тихоокеанских лососей. *Прим. ред.*

РЫБНЫЕ ФИЛЕ С НЕВЕРОЯТНО ХРУСТЯЩЕЙ КОЖИЦЕЙ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СКОВОРОДЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Этот рецепт подходит для любого плотного рыбного филе с кожей, подойдут лосось и окуни (луциан групер, басс). Я предпочитаю лосося слабой и средне-слабой прожарки; а белую рыбу лучше готовить по меньшей мере до средней.**

НА 4 ПОРЦИИ

4 куска рыбного филе с кожей (примерно 170 г каждый)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного или рапсового масла

1. Сожмите филе между бумажными полотенцами, чтобы просушить их со всех сторон как следует. Посолите и поперчите с обеих сторон. В большой тяжелой сковороде из нержавеющей стали на огне выше среднего нагрейте масло. Положите филе кожей вниз, немедленно убавьте огонь до ниже среднего и жарьте, первую минуту осторожно надавливая на поверхность филе гибкой металлической лопаткой для рыбы, чтобы обеспечить хороший контакт между кожей и сковородкой. Продолжайте готовить, пока не вытопится жир и кожа не станет хрустящей, примерно 5 минут. Если кожа оказывает сопротивление, когда вы пытаетесь приподнять рыбу лопаткой, дайте ей еще пожариться, пока она не станет легко отходить от дна.
2. Переверните рыбу и жарьте на второй стороне примерно 1 минуту: термометр, вставленный в самую толстую часть, должен показать 49 °C для средне-слабой прожарки или 54 °C для средней. Переложите рыбу на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, и дайте ей 5 минут отдохнуть перед подачей.



РЕЛИШИ И СОУСЫ ДЛЯ ЖАРЕНОЙ РЫБЫ

РЕЛИШ ИЗ БАЗИЛИКА И КАПЕРСОВ

ПРИМЕРНО НА ⅔ ЧАШКИ

2 ст. л. каперсов, промытых, осушенных, крупно нарубленных
2 ст. л. нарубленных оливок «каламата» или «таджаски»
1 маленькая луковица шалот, измельченная (примерно 1 ст. л.)
1 перец чили «птичий глаз» или «серрано», очищенный от семян и нарубленный
½ чашки нарубленного свежего базилика
2 стебля зеленого лука, мелко нарезанных
3 филе анчоуса, мелко нарубленных
1 ст. л. свежего лимонного сока (от 1 лимона)
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. меда
⅓ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте каперсы, оливки, шалот, перец чили, базилик, зеленый лук, анчоусы, лимонный сок, уксус и мед в маленькой миске. Постоянно взбивая, влейте тонкой струйкой оливковое масло. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте, выложив одну ложку на поджаренную рыбу.

РЕЛИШ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ И ШАЛОТА

ПРИМЕРНО НА 2 ЧАШКИ

2 чашки помидоров черри, нарезанных на четвертинки
1 луковица шалота, нарезанная тонкими полукольцами (примерно ¼ чашки)
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки
1 ст. л. красного винного или бальзамического уксуса
3 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте помидоры, шалот, петрушку, уксус и оливковое масло в маленькой миске. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте, выложив одну ложку на поджаренную рыбу.

КРЕМ-ФРЕШ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ

¾ чашки крем-фреша
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
2 ст. л. свежего лимонного сока
2 ст. л. измельченного свежего укропа
1 ст. л. каперсов, промытых, осушенных и измельченных
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте крем-фреш, лимонную цедру, лимонный сок, укроп и каперсы в маленькой миске. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте к поджаренной рыбе.

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ СОУСА ТАРТАР

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ

¾ чашки майонеза
2 ст. л. сладкого релиша из маринованных огурцов
2 ст. л. каперсов, промытых, осушенных и измельченных
1 ч. л. сахара
1 маленькая луковица шалота, измельченная или натертая на микроплане (примерно 1 ст. л.)
1 ч. л. свежемолотого черного перца
1 ч. л. дистиллированного или белого винного уксуса

Смешайте все ингредиенты в маленькой миске. Накройте и дайте постоять как минимум 15 минут до подачи. Подавайте к поджаренной рыбе.

ПИВНЫЕ КУЛЕРЫ, ПЛАСТИКОВЫЕ ПАКЕТЫ И НАУКА О СУ-ВИДЕ

С 2000-х годов на ресторанных кухнях начали происходить революционные изменения. Поменялось всё, начиная с того, как готовят обычные повара и как шефы придумывают новые блюда и меню, заканчивая тем, как сети быстрого питания обеспечивают постоянство продукции и организуют рабочий процесс. Я говорю о су-виде, от французского *sous-vide,* «под вакуумом». Это метод приготовления, при котором еда помещается в вакуумный мешок и готовится в водяной бане при контролируемой температуре. Впервые метод был представлен общественности в 1970-х годах Мишелем Труагро в его одноименном ресторане во Франции, в Роанне, но только в начале этого столетия шефы получили доступ к очень точному лабораторному оборудованию, и это стало удобно и осуществимо в больших масштабах.

Вы можете подумать: «Ладно, интересно, но я готовлю дома и не отличаю циркулятор воды от роторного испарителя, какое это имеет ко мне отношение?» Вам придется довериться мне, вы вот-вот всё узнаете.

По словам знаменитого британского шефа Хестона Блюменталя, возглавляющего ресторан *The Fat Duck* в пригороде Лондона: «Су-вид, безусловно, главный прорыв в кулинарных технологиях за последние десятилетия», и он не единственный, кто так думает. Все, от Томаса Келлера из Нью-Йоркского *Per Se* и калифорнийского *The French Laundry* до вашей местной *Chipotle Mexican Grill* подают блюда, приготовленные в су-виде.

А такой он прекрасный вот почему. Помните проблему с разницей температур в мясе? Напомню, еда сначала готовится снаружи, то есть внешние слои прогреваются быстрее, чем центр. Получается замкнутый круг: если центр приготовлен идеально, значит, края пережарены.

Представьте, что у вас есть стейк одной температуры: 4 °C. Положите его в сковороду с температурой 260 °C, и внешние слои почти сразу нагреются примерно до 100 °C – температуры, при которой влага, выступившая на поверхности мяса, начинает испаряться. Постепенно вся влага испарится, и температура внешних слоев стейка продолжит расти. Наружные слои легко прогреваются до температуры выше 93 °C (а это уже за пределами стадии полной прожарки стейка – 71 °C), в то время как температура внутри стейка еще даже не начала меняться. К тому моменту, когда середина достигает 54 °C (среднеслабая прожарка), внешние слои безнадежно пережарены.

Теперь представьте себе приготовление того же стейка в условиях постоянной температуры 54 °C. Конечно, потребуется намного больше времени, чтобы середина мяса прогрелась до 54 °C, но постепенно это произойдет, при этом у внешних слоев не будет шансов пережариться.

Для этого и нужен су-вид. Если вы положите мясо в герметичный вакуумный мешок и погрузите его в водяную баню с контролируемой температурой, вода будет эффективно передавать тепловую энергию в стейк, поддерживая определенную температуру. В итоге получается мясо, приготовленное равномерно от края до края.

И поскольку в водяной бане поддерживается конечная температура подачи мяса, вы никак не сможете его передержать. Нужно выгулять собаку? Нет проблем – ваш стейк будет ждать вас. Забыли добавить кондиционер для белья?

Не торопитесь. Стейк будет совершенно таким же, каким вы его оставили. А уж как просто становится принимать гостей.

Из-за того что реакция Майяра не происходит при стандартных температурах су-вида, во многих рецептах советуют после су-вида обжаривать мясо в горячей сковороде, чтобы добавить цвет и вкус.

К тому же в мясе содержатся ферменты – *катепсины*, которые сначала расщепляют жесткую мышечную ткань, после чего действуют всё быстрее по мере повышения температуры. Если долго держать мясо при более низких температурах, катепсины работают сверхурочно, делая и так нежный стейк еще нежнее. А нежное мясо – это не только текстура: чем менее плотно прижаты друг к другу мышечные волокна, тем меньше они сокращаются во время приготовления, и тем меньше они выделяют сока, благодаря чему мясо медленного приготовления сочнее.

Выгода, которую получают профессиональные повара, очевидна. Даже в лучших ресторанах мира во время использования традиционных методов приготовления бывает, что белок (протеин) пережаривается или недожаривается, и это проблема. Опытные повара в *Peter Luger's*, научившиеся быстро жарить стейки еще до появления веганов, до сих пор иногда слегка передерживают стейк портерхаус. Но с су-видом даже обезьяна в парике сумеет идеально приготовить белки: курица получается удивительно сочной – о такой жена Полковника[1] могла только мечтать. Лосось настолько нежный, что тает от одного взгляда. А какими получаются толстенные свиные стейки! Если бы я еще был простым поваром, ради них я бы устроил праздничное распитие пива посреди рабочей смены. Я говорю об *идеальной* еде.

Конечно, есть обратная сторона, и довольно серьезная: обычный циркулятор воды будет вам стоить примерно 1000 долларов. Даже более дешевые варианты для домашних кухонь (например, *Sansaire* и *Anova*) обойдутся как минимум в пару сотен долларов[2].

На самом деле в интернете множество людей, которые потратили много времени и усилий, чтобы найти более дешевый способ готовить по технологии су-вид. Они делятся на две категории:

- **Категория 1: рисоварка, аэратор для аквариума, метод ПИД-регулятора.** Точные методы, но для конструкции потребуется много знаний и умений в стиле «сделай сам» и заплатить за всё придется примерно пару сотен долларов.
- **Категория 2, способ Дэвида Чанга: кастрюля с водой на плите и попытки регулировать тепло по необходимости.** Менее точный метод, и вам придется пастись около плиты всё время приготовления.

Уверенный в том, что для достижения такого же результата существует способ быстрее, проще, дешевле и надежнее, я стал искать. В сущности, для создания низкотемпературного водонагревателя всё, что вам нужно, – резервуар для большого объема воды, которую можно держать при определенной температуре пару часов: то есть должна подойти хорошо изолированная коробка. И, к счастью, почти в каждом доме есть устройство, предназначенное *именно* для хранения больших объемов еды или жидкости при постоянной температуре – пивной кулер.

Вот как это работает: кулер для пива поддерживает продукты охлажденными, потому что представляет собой двухслойную пластиковую камеру с воздушным пространством между стенками. Воздушное пространство действует как изолятор, не давая тепловой энергии

[1] Речь идет о полковнике Сандерсе, основателе сети KFC. *Прим. ред.*

[2] Су-вид компании *Anova* сейчас уже стоит от 100 $. *Прим. ред.*

снаружи добраться до холодной еды внутри кулера. Разумеется, изоляторы работают в обоих направлениях: кулер так же хорошо не дает тепловой энергии просочиться изнутри наружу. Как только вы осознаете, что кулер сохраняет тепло так же хорошо, как и холод, остальное не стоит большого труда. Наполните кулер водой всего на пару градусов выше той температуры, при которой собираетесь готовить (вы потеряете пару градусов, добавив холодную еду), положите еду в пакет для заморозки с застежкой-молнией, опустите его и закройте кулер. Оставьте еду там, пока она не приготовится. Вот и всё.



А как же вакуум?

Ведь наверняка вакуумная упаковка обязательна для эффективного приготовления с су-видом? Оказалось, что не особо. Главный смысл вакуума в том, что все пузырьки воздуха, запертые внутри пластикового пакета, действуют как изолятор и не дают еде равномерно готовиться. Если их удалить из пакета, все будет получаться ровно так же, как с мешком, запечатанным вакууматором, и существует простой способ, как этого достичь. Этот метод показал мне Дейв Арнольд, преподаватель Французского кулинарного института и один из авторов блога *Cooking issues* (www.cookingissues.com):

1. Положите еду в пакет для заморозки с застежкой-молнией и не до конца закройте его, оставьте с краю 2,5 см.



2. Держите крепко пакет и медленно опускайте его в большую кастрюлю, кулер или раковину с водой, сжимая любые пузырьки воздуха.



3. Продолжайте погружать его, пока над поверхностью не останется только верхний край пакета (не допускайте попадания воды внутрь).



4. Закройте пакет до конца. Теперь ваша еда в пакете без всякого воздуха.



Отступление по поводу терминологии: хотя термин «су-вид» буквально обозначает запечатывание под вакуум, сейчас обычно под ним понимают весь процесс приготовления еды в водяной бане с контролируемой температурой, и я собираюсь использовать его точно так же, несмотря на то, что готовлю в кулере и вообще без вакуума. Смиритесь с этим.

И что же, метод с кулером для пива действительно работает? Я решил сравнить мой метод (кулер и пакет для заморозки – общая стоимость 21,90 доллара) с *SousVide Supreme/FoodSaver* (общая стоимость 569,98 доллара). Я сопоставил их показатели в четырех категориях:

1. Способность готовить белки (протеины) до определенной температуры от края до центра.
2. Способность несколько часов поддерживать постоянную температуру уже готовой еды без потери качества. (При низкой температуре и с закрытым пакетом невозможно передержать готовую еду, она не теряет влагу. Это бесценное качество, позволяющее повару или замученному супругу подать горячую еду в любой момент, не подгадывая к определенному времени.)
3. Способность смягчать жесткие куски мяса. Традиционный способ этого добиться – тушить мясо при относительно высокой температуре – примерно 82 °C. Но при такой температуре мышечные волокна выделяют довольно много сока. Для су-вида используют гораздо более низкую температуру (примерно 60 °C) и готовят довольно долго, иногда до 72 часов. В итоге получается очень нежное мясо без потери сочности. Этот метод особенно эффективен для таких отрубов, как говяжий чак или ребрышки.
4. Способность готовить овощи без потери вкуса. Приготовленные в вакуумных пакетах овощи естественным образом размягчаются в собственном соку. В некоторых случаях эффект может быть чересчур сильный (пробовали когда-нибудь корень сельдерея, приготовленный в су-виде?). Но в остальных случаях результаты могут быть просто экстраординарными. Морковь после су-вида по вкусу самая морковная морковь из всех, которые вы когда-либо пробовали.

Но прежде чем начать, я сдамся в категориях 3 и 4. Никак нельзя добиться от кулера, чтобы он оставался теплым в течение 24 часов. Тестирование показало, что он теряет примерно 0,5 градуса в час, если температура воды в кулере в диапазоне от 60 до 66 °C.

Овощи оказались еще большей проблемой. Пектин, жесткий клей, который связывает клетки овощей вместе, не распадается до 84 °C. Уже через 15 минут пивной кулер, наполненный горячей водой, охладится на пару градусов – способ просто не работает. Так что на данный момент, похоже на то, что если среди ваших требований есть длительное приготовление (2 часа +) при относительно высоких температурах (71 °C +), то вам придется потратиться на настоящий су-вид.

С другой стороны, я готов поспорить, что су-вид вообще-то используют прежде всего для категорий 1 и 2, особенно люди, которые готовят дома. Быстрый поиск в интернете основных рецептов для су-вида, которыми пользуются домашние повара, только подтверждает это.

Теперь, уверенный в успехе, я перешел к испытаниям и приготовил стейки до 52 °C и курицу до 60 °C (звучит как ловушка для сальмонеллы? Мы обсудим безопасность еды через минуту). В обоих случаях результаты были совершенно неотличимы друг от друга.

Самое прекрасное то, что горячая вода из моего крана оказалась ровно 57 °C – идеальной температуры для приготовления стейка. Какая удача! Пивной кулер легче переносить, чем профессиональный циркулятор воды, и ему не требуется электрическая розетка. Так что прошлым летом я взял килограммовый выдержанный рибай-стейк, засунул его в кулер, а через 2 часа перенес кулер из кухни на мою террасу. Отправил говядину на раскаленный гриль, обжарил ее с каждой стороны по 30 секунд – для корочки и красивых полосок, а потом насладился самым идеально приготовленным мясом, которое когда-либо снимал с моего *Weber* (фирма гриля. *Прим. ред.*) Так можно готовить везде, где есть доступ к горячей воде и кулеру. Подумайте о возможностях. Гостиничные номера. Дворы. Лодки. Кинотеатры.

О БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ

Каждый, кто прошел курс по обработке и хранению еды *ServSafe*, знает об «опасной зоне»: диапазоне температур от 4 до 60 °C, когда бактерии, предположительно, размножаются ускоренными темпами. Согласно предписаниям *ServSafe*, никакая еда не должна оставаться на этих температурах дольше 4 часов.

Естественно, это полный абсурд. Вы же не выкинете на помойку зрелый камамбер, который наконец приблизился к идеальной температуре подачи, потому что он пролежал на сырной доске пару-тройку часов? Или представьте себе, что выбрасываете хамон иберико или прошутто; даже обычную хорошую домашнюю ветчину – всего через 4 часа после того, как вы запустили процесс засолки и выдерживания, который всегда происходит в так называемой опасной зоне. По этим драконовским правилам выдержанная говядина, которая стоит как маленький чугунный мост, должна оказаться в мусорном ведре.

Нормы *ServSafe*, а также правила, установленные Министерством сельского хозяйства США, направлены на то, чтобы полностью исключить возможность заболеваний, связанных с пищевыми продуктами. Но в правилах есть большой запас для подстраховки, и они сильно упрощены для легкости понимания. На самом деле любое количество факторов, в том числе уровень соли, сахара, жира, а также содержание воды, влияет на то, как быстро еда становится непригодной к употреблению. Кроме того, температура и время оказывают более значимое воздействие на безопасность продуктов.

Когда говорят о свежих продуктах (особенно о мясе), представляющих опасность для здоровья, на самом деле имеют в виду производимые ими токсины и содержащиеся в них бактерии. Пока мясо лежит, бактерии, присутствующие на его поверхности, начинают размножаться, и в конце концов их количество достигает опасного уровня. При температуре 3 °C и ниже – температура в холодильнике – бактерии вялые и размножаются очень медленно. Охладите мясо до температуры замерзания, и вода, необходимая для основных жизненных функций бактерии, превращается в лед и становится недоступной для них. Вот почему замороженное мясо может храниться месяцами, даже годами, если его правильно упаковать.

Но когда мясо нагревается, бактерии становятся всё активнее и будут таковыми до наступления температуры выше, потом они погибают. Эта смертельная температура варьируется от бактерии к бактерии, средний показатель примерно 49 °C, причем самая выносливая (*Bacillus cereus*) отправляется на тот свет примерно при 55 °C.

Ага, думаете вы, *значит, мясо нужно готовить только до 55 °C, чтобы оно было безопасным.*

И да, и нет. Как и приготовление еды, уничтожение бактерий – процесс пастеризации – требует не только определенной температуры, но и времени. (См. «Температура курицы и безопасность», стр. 360.)

В водяной бане с контролируемой температурой вы можете не только готовить курицу при более низкой температуре, но, что еще важнее, держать ее при ней, пока курица не станет совершенно безопасной для употребления.

Что это значит для домашнего повара? Можно больше не мириться с сухой, 74-градусной курицей.

Куриная грудка, приготовленная в су-виде при 60 °C и выдерживаемая при этой температуре 25 минут, так же безопасна, как курица, приготовленная до 74 °C, но несравнимо сочнее и нежнее ее. Такая сочная, что блестит, когда вы ее разрезаете, и пускает сок, когда ее жуете. Столь же ошеломляющих результатов можно добиться и со свининой, которая поддается вилке, будто сливочное масло.

Температура подачи некоторых блюд *ниже* того уровня, при котором бактерии начинают интенсивно погибать. Слабая прожарка лосося или стейка – примерно 49 °C. За такими продуктами лучше внимательно следить: им не стоит оставаться при такой температуре слишком долго. Чтобы обезопасить себя, я не держу в кулере стейки или лосося средне-слабой прожарки дольше 3 часов, потому что ужин превратится в русскую рулетку. И никогда, подчеркиваю, никогда не стоит делать еду в кулере, потом давать ей остыть, а после этого разогревать. Так вы сразу подвергаете себя риску заболеваний.

Разобравшись с этим скучным пунктом, перейдем к методам – самой интересной части.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В КУЛЕРЕ

Для этих рецептов нужен очень точный термометр и пивной кулер объемом не менее 10 л с плотно прилегающей крышкой. Некоторые кулеры лучше других удерживают тепло. Во время приготовления кулер можно дополнительно укутать в полотенца для сохранения тепла. А в теплый день я оставляю свой кулер прямо на солнце или внутри дома на кухне в теплом уголке. Представляю основные этапы приготовления в кулере:

1. Щедро посолите и поперчите еду со всех сторон (можно еще натереть другими специями). Положите ее в один слой в 4-литровые пакеты для заморозки с застежкой-молнией вместе с любыми ароматическими добавками. Выжмите как можно больше воздуха из пакетов, помогая руками, и закройте их не до конца, оставив с краю 2,5 см. (См. фотографии на стр. 386.)
2. Нагрейте не менее 7,5 л воды до заданной температуры, используя термометр мгновенного считывания для точности (ваша горячая проточная вода может быть подходящей температуры, и ее не потребуется дополнительно нагревать на плите). Вылейте воду в кулер.
3. По очереди медленно опустите каждый пакет с едой в воду, пока над поверхностью не останется только незакрытый край. Весь оставшийся в пакете воздух должен вытесниться при погружении в воду. Закройте пакеты до конца.
4. Закройте кулер, оберните его несколькими полотенцами и поставьте в теплое место на определенное количество времени. Проверяйте температуру воды примерно каждые 30 минут, по необходимости доливая кипяток, чтобы поддерживать ее в пределах 2 °C от желаемой конечной температуры (если кулер очень хороший, то это может не понадобиться).
5. Выньте еду из пакетов и обжарьте в горячем жире, на гриле или обожгите с помощью кулинарной горелки.

ОБЖАРКА

Как я упоминал ранее, у су-вида только один существенный недостаток – он не подрумянивает мясо. Реакция Майяра, которая придает вашему мясу этот прекрасный жареный аромат и хрустящую корочку, в основном происходит при температуре, сильно превышающей 150 °C. А это и так на 75 градусов больше, чем обычная температура, при которой готовят в су-виде. Значит, вам всё равно придется приготовить сковороду для завершения приготовления. Главное, обжаривать мясо очень быстро, чтобы ни в коем случае его не пережарить. Как следует раскалите свою сковородку или гриль, насухо протрите мясо, прежде чем начать его обжаривать (мокрое мясо охладит ее быстрее, чем сухое), в сковороде оно должно только подрумяниться.

Существует спорная теория, что мясо сначала нужно обжаривать, а потом класть в пакет и готовить в су-виде. Идея в том, что аромат и вкус, которые появляются благодаря предварительному обжариванию, проникнут в мясо, пока оно будет готовиться в пакете, что придаст ему более глубокий, жареный вкус. Я приготовил одновременно несколько стейков, чтобы проверить эту теорию.

С виду они не особо отличаются. Какой вкус? Во время слепой дегустации все разошлись во мнениях по всем параметрам, а когда попросили определить, где какой стейк, никто не ответил правильно.

Вывод: не обременяйте себя предварительным обжариванием, вкус разовьется благодаря обжариванию после водяной бани.

А какой способ обжаривания лучше всего? Представляю три способа, которыми я часто пользуюсь.

На сковороде

Преимущества: блюдо можно легко сделать в помещении. Сок остается рядом с мясом.
Недостатки: если у вас не сверхмощная плита, корочка образуется на мясе не очень быстро, что немного пережаривает мясо под ней.

На гриле

Преимущества: сильный жар приводит к быстрому обжариванию и хорошему развитию аромата.
Недостатки: нужен уличный гриль. Стейк теряет влагу и вкус: выделяющийся сок не остается рядом с мясом.

С помощью горелки

Преимущества: жар очень сильный, обжигать очень просто. Выглядеть будете очень круто.
Недостатки: обжечь равномерно не получится, некоторые места почернеют раньше, чем остальные успеют подрумяниться. А если вы не будете аккуратны, стейк у вас получится со вкусом несожженного топлива.



Если ни один из этих трех методов не идеален, зачем соглашаться только на один? Стейки можно и обжаривать, и использовать горелку тоже, они дополнят друг друга, и вам удастся избежать всех недостатков.

Вначале я обжарил одну сторону стейка в дымящем растительном масле вместе с добавлением сливочного (твердые вещества подрумяненного сливочного масла помогают инициировать реакцию Майяра). Как только стейк начал подрумяниваться, я его перевернул и сразу же начал обжигать верхнюю поверхность пропановой горелкой. Слой масла на поверхности стейка равномерно распределял тепло пламени: за рекордное время стейк получился изумительный, равномерно поджаренный, опаленный, с непревзойденной корочкой, как из лучших стейк-хаусов. Потом я перевернул стейк еще раз и обжег вторую сторону.

А как же быть с отчетливым запахом несгоревшего пропана? Оказывается, такой проблемы нет. Благодаря жару сковородки и усиленной конвекции из-за постоянно меняющегося тепла сковороды, пропану достается много кислорода и тепла, что позволяет ему полностью сгореть, так что ничего не остается, кроме прекрасной, сочной, поджаренной говядины.

СУ-ВИД И ОТДЫХ

Мы все знаем, как важно давать мясу отдохнуть перед подачей. У мясного сока есть время распределиться по стейку и немного загустеть, так он не будет сильно вытекать при нарезке.

Как оказалось, у этого есть обратная сторона, а именно: когда стейк с пылу с жару, корочка у него более шипящая, основательная, хрустящая, чем после того, как он отдохнул. Поскольку эта корочка гораздо аппетитнее, слюны выделяется больше, а это в свою очередь приводит к тому, что стейк кажется сочнее, когда вы его жуете, – по крайней мере, так гласит теория. Эта шипящая корочка очень манит, когда только снимаешь стейк со сковороды, и мне приходится сдерживать себя и ждать, пока он отдохнет.

Вот с этим пунктом очень помогает су-вид: поскольку внутри стейка нет сильной разницы температур, вам и не нужно ждать, пока температура нормализуется – она изначально нормализована! Разница возникает только при короткой обжарке стейка, и после нее отдых требуется очень недолгий. Тем не менее и его достаточно, чтобы корочка перестала быть такой хрустящей.

Было бы здорово, если бы существовал один метод, сочетающий в себе все положительные стороны. Так вот, к счастью для нас, такой метод есть.

Сначала дайте стейку отдохнуть, как обычно, а затем прямо перед подачей разогрейте в сковороде скопившийся после обжарки жир, как только он задымит, сразу налейте его на стейк. Стейк зашипит и снова станет хрустящим, а внутри останется таким же сочным и отдохнувшим. К жиру всегда можно положить ароматические добавки, а после того как полили жиром стейк, остатки слейте в подогретый кувшин и подайте к мясу – вот вам и соус. Этот метод работает с любым стейком, а не только приготовленным в су-виде.

Предлагаю приверженцам теорий «за отдых» и «против отдыха» объединиться за сочными, хрустящими, шипящими стейками и отпраздновать.



ЖИРЫ И АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Несколько быстрых тестов доказали, что ароматические добавки, которые положили в пакет с мясом при приготовлении в су-виде, действительно *придают* мясу дополнительный вкус. А если добавить в пакет, например, растительное или сливочное масло, это поможет? Чтобы провести такой тест, на роль ароматических добавок я взял 3 веточки тимьяна и нарезанный ломтиками зубчик чеснока. В один пакет я положил стейк, тимьян и чеснок, а в другой – всё то же самое и еще 2 столовые ложки сливочного масла.

Я надеялся, что масло растопится и смешается со всеми жирорастворимыми ароматическими молекулами чеснока и тимьяна, что поможет равномерно распределить их аромат по поверхности мяса и усилить его вкус. Стейк без добавок я сделал, чтобы сверить результаты.

Итог был ошеломляющим: дегустаторы единодушно выбрали вариант без масла как самый ароматный. Некоторые вообще не почувствовали разницы между версией с маслом и версией без всяких ароматических добавок! Как это может быть? Я посмотрел на пакеты, в которых были приготовлены стейки, и всё понял: в пакете из-под мяса с добавками было много весьма ароматного растопленного сливочного масла. Оказалось, что, вместо того чтобы отправиться в мясо, чего я ждал от него, аромат весь остался в сливочном масле, которое выбросили вместе с пакетом.

Вывод: ароматические добавки можно положить в пакет, но не добавляйте сливочное масло, если хотите усилить их вкус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СТЕЙКА В КУЛЕРЕ

Нет ничего лучше стейка в кулере – это самый надежный способ получить именно ту степень прожарки, которую вы любите. Как мы уже обсуждали, степень готовности – всё-таки личный выбор каждого, но если вы предпочитаете слабую прожарку, я настоятельно рекомендую подумать о том, чтобы приготовить свой стейк на одну степень ближе к полной прожарке. При слабой прожарке (49 °C) говяжий жир всё еще довольно твердый: он еще не начал

растапливаться и растекаться по мясу, то есть, по сути, можно сказать, что в мясе его вовсе нет. Лично для меня – недожарить стейк типа фантастически мраморного рибая или дорогого стейка из говядины в стиле японской вагю – такое же преступление, как и передержать его.

Во время спонтанной слепой дегустации, которую я устроил для гостей, обнаружилось, что даже самые ярые любители слабой прожарки предпочли текстуру и вкус стейка средне-слабой (54 °C) или даже средней прожарки (60 °C), пока они были с завязанными глазами и не видели цвет мяса, которое ели. Попробуйте и составьте свое мнение.

Еще немного дополнений: су-вид идеально подходит для более дешевых говяжьих стейков мясника. Дорогие отрубы для стейк-хаусов – нью-йорк, рибай, портерхаус, тибон и вырезку – изначально ценили за их исключительную нежность, а не за вкус. Но более насыщенные стейки, такие как хэнгер, блейд или флатайрон, гораздо сложнее правильно приготовить: даже если их чуточку передержать или недодержать, у вас получится жесткая, волокнистая, трудно пережевываемая фигня. А вот если их приготовить как следует, они могут быть такими же нежными, как более дорогие отрубы, и при этом превзойдут их во вкусе и аромате!

Вот почему эти отрубы обычно называют отрубами мясника или шефа: и шефы, и мясники обожают их, потому что мясо не только дешевое, но и при должном приготовлении восхитительное. С су-видом *любой* сможет правильно сделать эти непростые стейки. Как и большинство жирных говяжьих отрубов, их лучше всего доводить до средне-слабой или средней прожарки. Вы же хотите заплатить всего 7 долларов за полкило хэнгер-стейка, который такой же нежный, как стрип-стейк за 16 долларов за полкило, но гораздо его вкуснее? **Да, конечно!**



РИБАЙ-СТЕЙКИ В КУЛЕРЕ
С ШАЛОТОМ, ЧЕСНОКОМ И ТИМЬЯНОМ

НА 4 ПОРЦИИ

2 рибай-стейка на кости, сухой выдержки, толщиной 5 см, от 900 до 1300 г
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. рапсового масла
4 ст. л. (60 г) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица шалота, нарезанная полукольцами
4 зубчика чеснока, раздавленных
4 веточки свежего тимьяна или розмарина

1. Готовьте стейки в кулере, как указано на стр. 389, температура воды должна быть 56 °C для средне-слабой или 61,5 °C для средней прожарки, от 1 часа до 3 часов.
2. Достаньте стейки из пакетов и протрите насухо бумажными полотенцами. На сильном огне нагрейте рапсовое и сливочное масло в 30-сантиметровой чугунной сковороде или сковороде из нержавеющей стали, пока сливочное масло не станет коричневым и не начнет дымить. Положите стейки и жарьте, не трогая их, 30 секунд. Переверните и жарьте на второй стороне еще 1 минуту. При желании можно обжигать их сверху пропановой горелкой, выставленной на самую сильную мощность. Переверните стейки и обжигайте вторую сторону еще секунд 30: они должны подрумяниться и почернеть местами. Щипцами положите один стейк на другой, затем поставьте их на бока и прижмите к горячей сковороде, чтобы обжарить жир; сделайте это по всем краям. Перенесите на решетку, установленную над противнем с бортиками, и дайте им отдохнуть 5 минут. Отставьте сковороду.
3. Когда стейки отдохнут, добавьте шалот, чеснок и травы в сковородку, сделайте сильный огонь и готовьте примерно 30 секунд, пока не появится аромат и слабый дым.
4. Налейте горячее месиво на стейки. Переложите их на большую сервировочную тарелку, а жирный сок из противня вылейте в маленький подогретый кувшин. Сразу подавайте и поставьте на стол кувшин с мясным соком.

ХЭНГЕР-СТЕЙКИ В КУЛЕРЕ
С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ

НА 4 ПОРЦИИ

4 хэнгер-стейка по 220 г каждый
кошерная соль и свежемолотый черный перец
12 веточек свежего тимьяна (по желанию)
2 зубчика чеснока (по желанию)

1. Готовьте стейки в кулере, как указано на стр. 389, температура воды должна быть 56 °C для средне-слабой или 61,5 °C для средней прожарки, от 45 минут до 3 часов.
2. Достаньте стейки из пакетов и протрите насухо бумажными полотенцами, добавки выбросьте. На сильном огне нагревайте масло в 30-сантиметровой чугунной сковороде или сковороде из нержавеющей стали, пока не появится сильный дым. Положите стейки в сковородку и жарьте примерно 2 минуты, переворачивая их щипцами, пока они не подрумянятся со всех сторон.

2 луковицы шалота, нарезанные тонкими полукольцами (по желанию)
2 ст. л. рапсового масла
соус чимичурри (см. рецепт ниже)

3. Переложите стейки на большую тарелку, накройте фольгой и дайте им отдохнуть 5 минут, затем подавайте вместе с чимичурри.

Соус чимичурри

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ СОУСА

¼ чашки мелко нарубленной свежей петрушки
¼ чашки мелко нарубленной свежей кинзы
2 ч. л. мелко нарубленного свежего орегано
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
½ ч. л. хлопьев красного перца
¼ ч. л. красного винного уксуса
½ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль по вкусу

Венчиком смешайте все ингредиенты в маленькой миске. Дайте постоять при комнатной температуре как минимум 1 час перед подачей. Чимичурри можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике в течение недели.

БАРАНЬИ РЕБРА В КУЛЕРЕ
С САЛЬСОЙ ВЕРДЕ

Бараньи ребра – одни из самых вкусных и самых дорогих отрубов, представленных в мясной лавке. Так что они – идеальный кандидат для приготовления в кулере. Этот отруб вы точно не захотите испортить.

В рецепте указано: перед подачей обжарить ребра в горячей сковороде, чтобы они подрумянились и стали немного хрустящими, но можно просто после кулера обжарить их на гриле над горячими углями. Вынесите кулер во двор или на террасу, пропустите пару коктейлей, потом переложите ягненка из кулера на горячий гриль. Приятных ребрышек!

ПРИМЕЧАНИЯ. **Мне нравится оставлять весь жир и мясо на костях для обгладывания и обсасывания, но при желании можно срезать часть[1]. Проследите, чтобы вам продали реберный отруб без хребта, его проще будет нарезать на отдельные ребрышки после приготовления. Большинство фасованной баранины продается уже без хребта; если вы покупаете баранину в мясном отделе, попросите мясника удалить хребет – сделать это самому невозможно без ножовки.**

[1] В США для бараньих ребрышек есть разделка frenched, тогда при подаче они эстетичнее. Часть мяса и жира срезается с костей перед приготовлением, чтобы у ребрышек были красивые оголенные косточки. *Прим. ред.*

НА 4 ПОРЦИИ

2 реберных отруба баранины по 8 ребер, всего от 1,3 до 1,8 кг
кошерная соль и свежемолотый черный перец
8 веточек свежего розмарина или тимьяна (по желанию)
2 средние луковицы шалота, крупно нарубленные (по желанию)
4 средних зубчика чеснока, крупно нарубленных (по желанию)
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
сальса верде (см. рецепт ниже)

1. Готовьте мясо в кулере, как указано на стр. 389, температура воды должна быть 56 °C для средне-слабой или 61,5 °C для средней прожарки, от 45 минут до 3 часов.
2. Достаньте баранину из пакетов и протрите насухо бумажными полотенцами, добавки выбросьте. На сильном огне нагревайте оба масла в 30-сантиметровой чугунной сковороде или сковороде из нержавеющей стали, пока не появится дым. Положите отрубы: сначала жарьте их с той стороны, где больше жира. Готовьте всего примерно 3 минуты, обжаривайте мясо со всех сторон, переворачивая его щипцами (если реберные отрубы очень большие, обжаривайте двумя партиями, накройте первую фольгой, пока жарится вторая: для сохранения тепла).
3. Перенесите обжаренное мясо на тарелку, накройте фольгой и дайте отдохнуть 5 минут, затем нарежьте и подавайте с сальсой верде.

Сальса верде

НА 1 ЧАШКУ

¼ чашки каперсов (жидкость слить)
¼ чашки мелко нарубленной свежей петрушки
¾ чашки оливкового масла extra virgin
1 ст. л. меда
4 филе анчоуса, измельченные
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Сложите каперсы между двойным слоем бумажных полотенец и надавите на них, чтобы удалить лишнюю влагу. Мелко нарубите и переложите в большую миску. Добавьте петрушку, оливковое масло, мед, анчоусы, чеснок и смешайте венчиком. Посолите и поперчите по вкусу.

КУРИЦА В КУЛЕРЕ
С ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ ИЛИ ЗАПРАВКОЙ ИЗ СУШЕНЫХ ПОМИДОРОВ

Если вы привыкли к сухой курице полной прожарки, то курица, приготовленная в кулере, станет для вас абсолютным откровением. Кто знал, что она может быть настолько сочной?

Готовить ее с кожей или без – зависит от вас, но я предпочитаю с кожей: обожаю хрустящую кожицу, а поджаренная курица без кожи всегда снаружи будет волокнистая, и ничего с этим не поделать. Кожа работает как изолятор, позволяющий подрумянивать курицу, не жертвуя текстурой. Если готовить ее традиционным способом, то лучше оставлять куриные грудки на кости, таким образом замедляется процесс приготовления, и мясо равномернее прожаривается. А вот с су-видом процесс и так уже настолько медленный, что я не почувствовал разницы между куриными грудками, приготовленными с костью и без нее.

Последний недостаток приготовления курицы в водяной бане в том, что у вас не остается сковороды с поджаристыми, вкусными кусочками мяса на дне, как бывает после обжарки, и соответственно, нет основы для простого соуса. Зато, хотя этих кусочков нет на сковороде, они остаются на курице, где и должны быть. Просто выжмите немного лимонного сока на нее или сделайте простую заправку – этого достаточно.

НА 4 ПОРЦИИ

4 куриные грудки с кожицей без кости, от 170 до 220 г каждая
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. рапсового или растительного масла
1 лимон, нарезанный дольками, или заправка из сушеных помидоров (см. рецепт ниже)

1. Готовьте курицу в кулере, как указано на стр. 389, по крайней мере в течение 1 часа 35 минут и до 3 часов, температура воды должна быть 64 °C.
2. Выньте курицу из пакета, вытрите насухо бумажными полотенцами. Нагрейте масло в 30-сантиметровой сковороде с тяжелым дном из нержавеющей стали или чугунной сковороде. Положите курицу кожей вниз и обжаривайте, пока кожица не станет хрустящей, примерно 3 минуты.
3. Переложите на сервировочное блюдо и подавайте с лимонными дольками (или заправкой).

Заправка из сушеных помидоров

НА 1 ЧАШКУ

½ чашки сушеных на солнце помидоров в масле, нарубленных на кусочки по 0,5 см (масло слить), отдельно 2 ст. л. масла
1 перец халапеньо, измельченный, или меньше – по вкусу
1 ч. л. меда
½ ч. л. соевого соуса
½ ч. л. острого соуса, например Frank's RedHot (по желанию)
2 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
1 ст. л. измельченной свежей мяты
1 средняя луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)

Венчиком смешайте все ингредиенты в миске среднего размера. Заправку можно хранить в герметичном контейнере в течение 3 дней.

СОСИСКИ С ПИВОМ В КУЛЕРЕ

Сосиски не очень прихотливый продукт, но каждый, кто когда-либо присутствовал на больших семейных торжествах, скажет вам, что пережарить сосиску можно. Как и всё остальное мясо – чем горячее они становятся, тем сильнее сжимаются мышцы и больше сока вытекает. Этот рецепт пользуется двумя преимуществами су-вида: во-первых, сосиски получаются идеальными и необыкновенно сочными. Во-вторых, добавив в пакет к сосискам какую-нибудь жидкость, вы приправляете их, пока они готовятся. Пиво на эту роль вполне подойдет.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

900 г покупных сосисок братвурст (примерно 8 штук) или сосиски в стиле братвурст (стр. 505)
2 чашки пива типа пилзнера
1 ст. л. растительного масла (если будете обжаривать)
1 ст. л. сливочного масла (если будете обжаривать)
8 булочек для сосисок или других по вашему выбору, разрезанных пополам и поджаренных
специи и соусы по желанию

1. Готовьте сосиски с пивом в кулере, как указано на стр. 389, температура воды должна быть 61,5 °C, от 45 минут до 3 часов.
2. Выньте их из пакета и слейте пиво. Аккуратно протрите насухо бумажными полотенцами. Готовьте на горячем гриле (газовом или на углях), периодически переворачивая, пока они как следует не обжарятся, примерно по 1 минуте с каждой стороны. Или нагрейте растительное и сливочное масло в большой сковороде на огне выше среднего до тех пор, пока масло не перестанет вспениваться, и жарьте сосиски примерно 2 минуты, время от времени переворачивая, они должны подрумяниться со всех сторон.
3. Подавайте в поджаренных булочках с соусами по выбору.

СВИНЫЕ СТЕЙКИ В КУЛЕРЕ
С СОУСОМ БАРБЕКЮ

Задумывались о том, как тому пафосному ресторану, где вы отмечали свою последнюю годовщину, удалось сделать тот огромный свиной стейк нежным и вкусным? Бьюсь об заклад, его приготовили в су-виде.

Обычно я предпочитаю простые приправы. Достаточно просто соли и перца на идеально приготовленном куске мяса. Но иногда хочется чего-то более интересного. Тогда я натираю мясо пряностями и в конце обжариваю его на гриле, намазав толстым слоем сладкого, пикантного соуса барбекю.

НА 4 ПОРЦИИ

2 ч. л. молотого чили
1½ ст. л. темно-коричневого сахара
1 ½ ч. л. кошерной соли
⅛ ч. л. кайенского перца
½ ч. л. молотого кориандра
¼ ч. л. молотого фенхеля
½ ч. л. молотого черного перца
4 свиных стейка на кости, толщиной примерно 2,5 см (300 г каждый)
примерно 1½ чашки вашего любимого сладкого соуса барбекю

1. Положите в маленькую миску молотый чили, 1 столовую ложку коричневого сахара, соль, кайенский перец, кориандр, фенхель и черный перец и хорошо перемешайте. Равномерно вотрите смесь в стейки. Готовьте их в кулере, как указано на стр. 389, температура воды должна быть 61,5 °C, как минимум 45 минут и до 3 часов.
2. Сильно разогрейте гриль. Достаньте стейки из пакетов и вытрите насухо бумажными полотенцами. Смажьте сверху каждый стейк 1 столовой ложкой соуса барбекю, положите на гриль стороной с соусом вниз и, пока они жарятся 1 минуту, смажьте верхушки соусом. Переверните и готовьте еще 1 минуту. Переложите мясо на тарелку и смажьте соусом с обеих сторон. Накройте фольгой и дайте отдохнуть 5 минут.
3. Снимите фольгу, еще раз нанесите сверху соус и подавайте, поставьте оставшийся соус на стол.

ЛОСОСЬ В КУЛЕРЕ, ПОШИРОВАННЫЙ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ

Если вы привыкли к плотной, непрозрачной рыбе, вам стоит пропустить этот рецепт. Но для тех из вас, кто любит вкус лосося в сашими, рискните. У лосося, приготовленного при 49 °C, чрезвычайно нежная текстура, почти как у заварного крема, и полупрозрачная мякоть, которая буквально тает во рту. Если добавить в пакет немного оливкового масла extra virgin, оно чуть-чуть придаст вкуса внешнему слою рыбы.

НА 4 ПОРЦИИ

4 филе лосося без кожи, из центральной части рыбы, примерно 170 г каждый
кошерная соль и свежемолотый черный перец
¼ чашки оливкового масла extra virgin
оливковое масло extra virgin для подачи или заправка из грейпфрута (см. рецепт ниже)

1. Посолите и поперчите лосося. Готовьте лосося с оливковым маслом, как указано на стр. 389, как минимум 20 минут и до 1 часа, температура воды должна быть 49 °C.
2. Осторожно выньте лосося из пакета (он будет очень хрупким) и обсушите бумажными полотенцами. Перенесите на блюдо и подавайте, сбрызнув оливковым маслом или заправкой из грейпфрута.

Заправка из грейпфрута

ПРИМЕРНО НА ½ ЧАШКИ

1 грейпфрут с красной мякотью (сорт Ruby Red), без кожуры и сердцевины, нарезанный на аккуратные дольки по 0,5 см (см. «Как очистить цитрусовые дольки», стр. 770), сохраните сок отдельно
1 ст. л. цельнозерновой горчицы
1 ч. л. меда
1 ст. л. измельченной свежей петрушки, базилика или тархуна или смеси из них
¼ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте грейпфрутовый сок, горчицу, мед и травы в маленькой миске. Постоянно взбивая венчиком, медленно вливайте оливковое масло до образования эмульсии. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте грейпфрутовые дольки и перемешайте.

ЧИЗБУРГЕРЫ В КУЛЕРЕ

Может ли бургер стать лучше благодаря су-виду?

Еще как может, если дело касается толстого бургера, типа тех, что подают в пабах. Многие шефы избегают приготовления котлет в су-виде, потому что в процессе упаковки в вакуум они могут сжаться, из-за чего получатся плотными и жесткими. Тем не менее с методом медленного погружения в воду пакетов это не проблема.

Остается лишь один вопрос: как лучше всего обжарить котлету после водяной бани?

Дейв Арнольд из Французского кулинарного института предпочитает фритюр (еще он добавляет топленое масло в пакеты с котлетами, но я не любитель этого вкуса). Так получается чудесная хрустящая корочка, к тому же равномерная со всех сторон – сверху, снизу, по кругу. Да еще и брызги не разлетаются, и ваша квартира не наполняется дымом, как бывает во время обжаривания. Проблема в том, что максимальная температура масла во фритюре примерно 200 °C и даже ниже, если учесть, что температура масла, окружающего обжариваемый продукт, значительно ниже, чем в остальной кастрюле. Это снова приводит нас к знакомой старой проблеме традиционных методов приготовления: к тому времени, когда сформируется достойная корочка, внешний слой мяса (от 0,3 до 0,6 см) будет пережаренным и жестковатым.

Обжаривание на сковороде этой проблемы не имеет. Главное, взять сковороду с тяжелым дном и дать ей раскалиться, она должна стать *действительно* очень горячей: темно-коричневая корочка на котлете образуется менее чем 45 секунд и не успеет стать жесткой. И после обжаривания на сковороде вкус у корочки более яркий из-за того, что жар сильнее, и подрумянивается она лучше.

Конечно, после обжаривания придется мыть больше поверхностей, так какой же метод побеждает в конце концов? Вам придется решать самим. С фритюром текстура у корочки непревзойденная и беспорядка на кухне меньше, но обжаривание на сковороде дает лучший вкус и лучшую текстуру внутри. Поскольку мне не лень отмывать кухню, я голосую за обжаривание на сковороде.

ЧИЗБУРГЕРЫ В КУЛЕРЕ

НА 4 ШТУКИ

700 г свежего говяжьего фарша
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного масла – если обжариваете на сковороде, 2 л – если готовите во фритюре
4 ломтика сыра (рекомендую американский или чеддер)
4 мягкие булочки для гамбургеров, слегка поджаренные
соусы по желанию

1. Разделите мясо на четыре части по 170 г, и из каждой аккуратно сформируйте котлеты диаметром примерно 10 см, толщиной 2 см. Щедро посолите и поперчите. Положите каждую котлету в отдельный пакет для заморозки, небольшого размера, с застежкой-молнией, закройте их и готовьте, как указано на стр. 389, температура воды должна быть 50,5 °C для слабой прожарки, 56 °C для средне-слабой или 61,5 °C для средней; от 30 минут и до 3 часов.

ЕСЛИ ОБЖАРИВАЕТЕ НА СКОВОРОДЕ

2. Выньте котлеты из пакетов и дайте им просохнуть на бумажных полотенцах. Снова посолите и поперчите. На сильном огне нагревайте растительное масло в 30-сантиметровой чугунной сковороде или сковороде из нержавеющей стали, пока не появится дым. Добавьте котлеты и жарьте, пока они не обжарятся с первой стороны, примерно 45 секунд. Переверните их, положите сверху сыр и жарьте, пока вторая сторона не подрумянится – еще секунд 45. Положите котлеты на булочки, добавьте сверху какой-нибудь соус, если хотите, и подавайте.

ЕСЛИ ГОТОВИТЕ ВО ФРИТЮРЕ

2. Нагрейте масло в большом воке или казане до 200 °C. Снова посолите и поперчите котлеты. Осторожно опустите их в горячее масло шумовкой-«паутиной». Жарьте до глубокого коричневого цвета, примерно 2 минуты. Перенесите на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, и сразу положите сверху сыр. Переложите котлеты на булочки, добавьте сверху какой-нибудь соус, если хотите, и подавайте.



БЛАНШИРОВАНИЕ,
ОБЖАРИВАНИЕ, ТОМЛЕНИЕ,
ГЛАЗИРОВАНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ
И

НАУКА *об* ОВОЩАХ

4

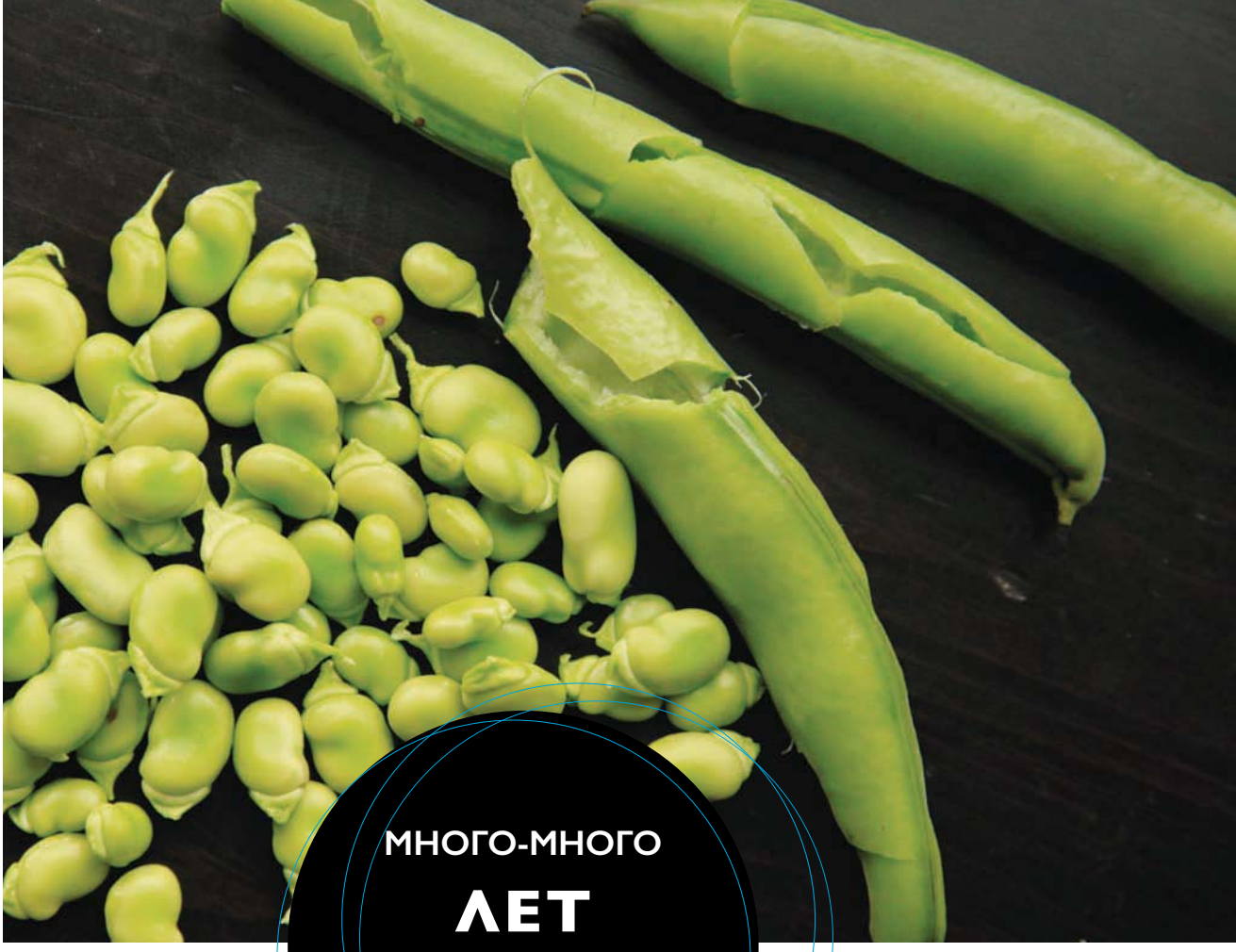
На каждое настроение и сезон у меня свой любимый овощ



БЛАНШИРОВАНИЕ, ОБЖАРИВАНИЕ, ТОМЛЕНИЕ, ГЛАЗИРОВАНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ И НАУКА *об* ОВОЩАХ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Горячий горошек в масле с лимоном и мятой 412
Горячий горошек в масле с зеленым луком и ветчиной 412
Горячий горошек в масле с луком-пореем и базиликом 413
Горячий горошек в масле 413
Горячий горошек в масле с беконом, шалотом и тархуном 413
Горячий горошек в масле с прошутто, кедровыми орешками и чесноком 414
Модернизированная запеканка из зеленой фасоли 416
Жареный шалот 419
Жареный чеснок 419
Сырная запеканка из брокколи или цветной капусты 420
Спаржа на пару в микроволновке с голландским соусом или майонезом 424
Спаржа на пару в микроволновке с яйцами пашот и заправкой из грецких орехов 424
Ореховая заправка 425
Зеленая фасоль на пару в микроволновке с оливками и миндалем 429
Кукуруза на пару в микроволновке с маслом, чили и чесноком 429
Жареная брюссельская капуста с беконом 433
Цукини и кукуруза, обжаренные в сковороде 434
Мексиканский уличный кукурузный салат 436
Запеченный жемчужный лук 438
Жареный чесночный шпинат 440
Запеченные грибы с тимьяном и шалотом 441
Криобланшированная зеленая фасоль с жареным чесноком 443
Томленая спаржа 445
Томленая стручковая фасоль с беконом 446
Томленый лук-порей с тимьяном и лимонной цедрой 447
Быстрое рагу с нутом, шпинатом и имбирем 449
Непревзойденный сливочный шпинат 450
Глазированная морковь с миндалем 453
Глазированный жемчужный лук 453
Глазированные репа, редис и брюква 453
Спаржа под грилем с сырными хлебными крошками 457
Запеченная брюссельская капуста с шалотом 458
Запеченная брокколи с чесночно-анчоусными хлебными крошками 458
Чесночно-анчоусные хлебные крошки 459
Запеченная цветная капуста с заправкой из кедровых орехов, изюма и каперсов 460
Запеченные грибы 461
Суперсладкий запеченный батат 464
Сырный гратен с картофелем «Гармошкой» 469
Очень воздушное картофельное пюре 472
Насыщенное кремовое картофельное пюре 473
Невероятно хрустящий запеченный картофель 474
Хрустящий немного размятый молодой картофель 477
Сливочные луковые обугленные хэшбрауны 478



МНОГО-МНОГО ЛЕТ Я СЧИТАЛ, ЧТО НЕ ЛЮБЛЮ ОВОЩИ

Некоторые еще были ничего. Я вполне ел салаты, морковные палочки казались мне прикольными, артишоки были в новинку, а потому интересны. Спаржа мне даже нравилась, если была зеленой, хрустящей и обмазанной майонезом *Kewpie*. Но чаще всего овощи сдвигались на край тарелки – «скорее заглотить вместе с водой, пока мама не видит». Теперь я понимаю, что моя неприязнь к овощам – совершенно точно вина моей мамы (прости, Мам). Понимаете, дети не то чтобы не любят брокколи. Они не любят кашеобразную брокколи. Они нормально относятся к брюссельской капусте. Просто она не должна вонять пуками, и текстура не должна быть похожа на старый сыр. Ах, если бы только моя мама умела правильно запекать или обжаривать брюссельскую капусту, когда я был ребенком, я бы не потерял пару десятилетий, наполненных прекрасными овощными ужинами!

В этой главе мы обсудим пять основных методов приготовления овощей: бланширование / приготовление на пару, обжаривание / жарка, томление, глазирование, запекание / гриль – как именно они работают и для чего больше подходят. Если мне повезет, каждого из вас я превращу в ярого поклонника овощей.

ПЯТЬ ГЛАВНЫХ МЕТОДОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ, И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ ПОДХОДЯТ

	БЛАНШИРОВАНИЕ / ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ	ОБЖАРИВАНИЕ / ЖАРКА	ТОМЛЕНИЕ	ГЛАЗИРОВАНИЕ	ЗАПЕКАНИЕ / ГРИЛЬ
Артишок	X	X (пока маленькие)	X (пока маленькие)		X (пока маленькие)
Спаржа	X	X	X		X
Свекла	X		X	X	X
Болгарский перец		X	X		X
Горькая зелень (Радиккьо, цикорий)			X		X
Бок-чой	X	X			X
Брокколи	X	X	X		X
Брокколи рааб	X	X		X	
Брюссельская капуста	X	X	X	X	X
Белокочанная капуста	X	X	X		X
Морковь	X	X	X	X	X
Цветная капуста	X	X			X
Сельдерей	X	X		X	
Кукуруза	X	X			X
Баклажан		X			X
Зеленая фасоль	X	X	X		X
Плотная зелень (например, кейл, мангольд)		X	X		X
Лук-порей		X	X		X

продолжение следует

	БЛАНШИРОВАНИЕ / ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ	ОБЖАРИВАНИЕ / ЖАРКА	ТОМЛЕНИЕ	ГЛАЗИРОВАНИЕ	ЗАПЕКАНИЕ / ГРИЛЬ
Грибы		X		X	X
Лук		X	X	X	X
Пастернак	X	X		X	X
Горошек	X	X		X	
Редис				X	
Овсяный корень (козлобородник)	X	X	X	X	X
Зеленый лук	X	X			
Шпинат	X	X	X		
Помидоры					X
Репа	X			X	
Цукини	X	X			X

Основной метод приготовления ОВОЩЕЙ № 1: БЛАНШИРОВАНИЕ / ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

Есть ли что-нибудь прекраснее изумрудно-зеленой, идеально нежной и хрустящей бланшированной спаржи? Как сделать так, чтобы овощи были *и* красивыми, *и* вкусными?

Мы все прочитали достаточно книг известных шефов, чтобы знать, что зеленый овощ нужно готовить в большой кастрюле в очень соленой воде. Но почему? И важен только объем? А с крышкой или без крышки? Играет ли роль уровень pH? И что – *правда* нужно класть овощ в огромную емкость с ледяной водой сразу после приготовления? Я собрал несколько килограммов овощей и отправился на кухню, чтобы ответить на эти вопросы.

Объем и уровень pH

Я приготовил четверть кило зеленой фасоли в разном объеме воды: от 2 чашек до целых 7,5 л, записывая как температуру воды, так и время, которое потребовалось, чтобы фасоль стала

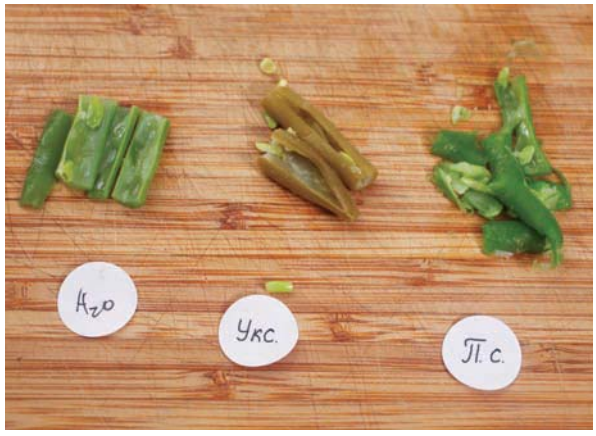


нежной. Что-то стало ясно сразу. Независимо от того, сколько изначально было воды, после того как я добавлял в нее фасоль, всегда требовалось одно и то же количество энергии, чтобы вода опять закипела. Оно было равно количеству энергии, которое нужно для нагревания 250 г зеленой фасоли до 100 °C, то есть каждая кастрюля закипала примерно с одной и той же скоростью (более подробно об этом см. «Лучший способ приготовления пасты», стр. 674). С другой стороны, температура в кастрюлях, где воды было совсем мало, значительно падала при добавлении фасоли. Мало того что бланшированной в меньшем количестве воды фасоли требовалось больше времени, чтобы стать мягкой, она еще становилась защитно-зеленого цвета вместо травянистого, который появлялся у фасоли в кастрюлях с 2 л воды (и больше).

Чтобы понять, почему так происходит, давайте рассмотрим зеленый овощ снаружи. Как всё живое, овощи состоят из множества отдельных клеток. В овощах эти клетки держатся вместе за счет *пектина* – молекулы на основе углевода, напоминающей клей. Внутри клеток есть разные пигменты, ферменты и ароматические соединения. Зеленые овощи, в частности, содержат *хлоропласты*, крошечные органеллы (это маленькие органы), ответственные за преобразование солнечного света в энергию с помощью пигмента *хлорофилла*, именно он придает зеленым овощам их ярко-зеленый цвет.

Между растительными клетками запрятаны крошечные карманы с газами, которые рассеивают световые волны, частично скрывая от вашего взгляда ярко-зеленые пигменты овоща. Как только вы бросаете его в кипящую воду, эти газы высвобождаются и расширяются, и благодаря тому, что пигменты больше не спрятаны, овощ вдруг кажется намного зеленее. В то же время враг изнутри – фермент под названием *хлорофиллаза* – работает над тем, чтобы уничтожить яркий зеленый цвет, изменяя форму хлорофилла. Хлорофиллаза наиболее активна при температурах ниже 77 °C, а разрушается около 88 °C. Вот *поэтому* нужна большая кастрюля с водой. В маленькой кастрюле с водой овощи проводят слишком много времени при температуре ниже 77 °C, что дает хлорофиллазе больше возможностей портить их внешний вид. В больших кастрюлях с кипящей водой, которая никогда не опускается ниже 88 °C, хлорофиллаза быстро разрушается и не успевает напасть на хлорофилл.

Даже с выведенной из строя хлорофиллазой кипящий зеленый овощ постепенно станет довольно неаппетитного цвета, поскольку тепло вызывает необратимые изменения в его структуре. Еще всё усугубляется кислотной средой: даже пары чайных ложек лимонного сока или уксуса хватит, чтобы овощи в большой кастрюле с кипящей водой быстро потускнели. Это вторая причина, по которой овощи нужно готовить в большом количестве воды. Пока они готовятся, то выпускают в жидкость содержащуюся в них кислоту, делая ее кислой, что ускоряет их потемнение. Использование большого количества воды разбавляет эту кислоту. По этим же причинам овощи лучше готовить без крышки, чтобы стимулировать частичное испарение всех этих кислотных соединений. *Ага*, думаете вы, *если кислота – враг зеленых овощей, почему бы не добавить щепотку пищевой соды в воду, чтобы они оставались яркими и зелеными?* И вы правы, с содой овощи *действительно* зеленее. Но, к сожалению, она еще и ускоряет распад их клеток, они становятся кашеобразными и вдогонку получают мыльный привкус.



Фасоль, приготовленная в обычной воде, кислой воде и в воде с пищевой содой

Похоже на то, что в этом случае правы любители больших кастрюль. Это единственный способ добиться ярко-зеленых и одновременно мягких и хрустящих овощей.

Невероятно!

Итак, овощи правильно готовятся, и теперь вопрос в том, как их не *пере*варить. В ресторанах, где я работал, мы клали их в огромную миску с ледяной водой и оставляли до полного остывания. Но на моей домашней кухне я попробовал этот метод параллельно с двумя другими: во втором случае слил горячую воду и подержал овощи под холодной проточной водой, а в третьем – просто оставил в миске при комнатной температуре. Овощи после ледяной воды и овощи, промытые под холодной водой, получились одинаково, так что лед – явно чересчур, холодной воды достаточно. Удивительно то, что когда овощи просто остались лежать в миске на рабочей поверхности, те, что лежали по краям, достаточно быстро отдавали тепло в воздух и не успели перевариться. Только овощи в центре миски в результате превратились в темно-зеленую кашицу. Так что, если распределить овощи в один слой, например на противне, вам вовсе не понадобится холодная вода. Для удобства я все-таки промываю под водой, но приятно знать, что есть запасной выход.

Какой бы способ охлаждения вы ни выбрали, чрезвычайно важно просушивать овощи в салатной сушке или чистым кухонным полотенцем, прежде чем добавлять их в салат. Если вы, конечно, не любите разведенный водой салат.

БЛАНШИРОВАНИЕ гораздо больше, чем просто сохранение овощей зелеными. Для обычного повара бланширование – закинуть в большую кастрюлю с подсоленной водой овощи и недолго варить их. Чаще всего потом овощи используются в другом рецепте, к примеру, слегка бланшированный в соленой воде сладкий горошек обжаривают в сливочном масле, или зеленую фасоль, которую сначала бланшируют почти до совершенно мягкого состояния, а потом вмешивают в сливочный грибной соус и запекают. Бланширование смягчает овощи, помогает контролировать текстуру готового блюда, и это удобнее, чем пытаться приготовить все ингредиенты за один шаг или в одной кастрюле. К тому же это ценная подмога в организации ужинов и праздников и очень экономит время.

Запомните: если в рецепте указано бланширование овощей, вы *всегда* можете остудить овощи, просушить их и доделать блюдо позже. То есть, например, рецепт гратена из брокколи или цветной капусты, для которого сначала надо бланшировать стебли, а затем запечь их в сырном соусе, можно разбить на два разных этапа, которые необязательно делать один за другим. Да вы вообще можете бланшировать свою брокколи в понедельник, а в четверг смешать ее с сырным соусом и запечь. Благодаря такой свободе действий планировать и готовить намного проще.

В эту же главу я включил приготовление на пару, так как, по сути, оно выполняет те же функции, что и бланширование.

САХАРНЫЙ ГОРОШЕК В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

Бланширование во всей своей простоте. Варите горошек до едва нежного состояния, затем положите его в масляный соус (или просто в сливочное масло с лимонным соком), который ждет в сковороде. Перемешайте на сильном огне и подавайте.

Конечно, как я уже упоминал выше, вы можете бланшировать горошек заранее, охладить его и подавать, когда захотите: приготовьте соус, закиньте в него горошек прямо из холодильника и прогрейте.

Хотите еще упростить рецепт? Не возитесь со свежим горошком, возьмите обычный замороженный зеленый горох. Поскольку замораживание овощей нарушает структуру их клеток почти так же, как бланширование, если использовать замороженный, можно его даже не варить заранее. Просто дайте ему оттаять под проточной водой, потом просушите и добавьте в масляный соус в сковородку.



ВЫБОР ГОРОШКА

Горошек – один из немногих овощей, которые в замороженном виде почти всегда лучше, чем в свежем. Почему? Он начинает терять вкус и сладость, как только стручки снимают с лозы. Разница в текстуре и вкусе только что собранного горошка и горошка, который собрали, может быть, даже менее шести часов назад, очень большая. Это означает, что если вы видите «свежий» горошек в супермаркете, да и на многих фермерских рынках, скорее всего, он уже собран несколько дней назад и медленно теряет сладость, становится всё более крахмалистым. Что до замороженного горошка, каждую горошину по отдельности замораживают вскоре после сбора, тем самым их сахарная и сливочная текстура никуда не девается. У маленьких сферических горошин идеальная форма и для быстрого замораживания и для оттаивания. Благодаря ей клетки почти не испытывают стресса, как бывает во время медленного замораживания и образования крупных льдинок, и у горошка сохраняется хорошая текстура. Если у вас нет знакомого фермера, которому вы доверяете целиком и полностью и у которого могли бы купить весенний горошек, придерживайтесь замороженной версии.



ГОРЯЧИЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ
С ЛИМОНОМ И МЯТОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
кошерная соль
450 г сахарного горошка (кончики удалить вместе со «струнками»)
2 ст. л. нарубленной свежей мяты
1 ч. л. тертой лимонной цедры
свежемолотый черный перец

1. Добавьте масло и лимонный сок в 30-сантиметровую сковородку из нержавеющей стали с толстым дном и отставьте в сторону.
2. Доведите 4 л воды с ¼ чашки соли до кипения в казане на сильном огне. Положите горошек и варите примерно 3 минуты, пока он не станет ярко-зеленым и довольно мягким, но всё еще будет хрустящим. Слейте воду и положите горох в сковороду с маслом и лимонным соком. Поставьте на сильный огонь и готовьте, подбрасывая и перемешивая, масло должно растаять и покрыть горошек. Вмешайте мяту и лимонную цедру. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

ГОРЯЧИЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ
С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ВЕТЧИНОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

2 ч. л. оливкового масла
120 г ветчины, нарезанной на кубики по 0,5–1,3 см
6 стеблей зеленого лука, белая часть нарезана на сегменты по 0,5 см, зеленая – мелко нарезана (сохранить отдельно)
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
кошерная соль
450 г стручкового горошка (кончики удалить вместе со «струнками»)
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
1 ч. л. лимонного сока
свежемолотый черный перец

1. Нагрейте масло в 30-сантиметрой сковороде из нержавеющей стали с толстым дном на среднем огне. Положите ветчину и белую часть лука и жарьте примерно 3 минуты, помешивая и встряхивая время от времени, ветчина должна только чуть-чуть подрумяниться. Снимите с огня, положите масло и отставьте в сторону.
2. Доведите 4 л воды с ¼ чашки соли до кипения в казане на сильном огне. Положите горошек и варите примерно 3 минуты, пока он не станет ярко-зеленым и довольно мягким, но всё еще будет хрустящим. Слейте воду и положите горох в сковороду. Поставьте на сильный огонь и готовьте, подбрасывая и перемешивая, масло должно растаять и покрыть горошек. Вмешайте зеленую часть лука, лимонную цедру и сок. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

ГОРЯЧИЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ

С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И БАЗИЛИКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

1 большой лук-порей, только белая часть, разрезанная пополам и нарезанная на полукольца по 0,5 см
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
кошерная соль
450 г стручков сладкого горошка (кончики удалить вместе со «струнками»)
2 ст. л. нарубленного свежего базилика
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
1 ч. л. лимонного сока
свежемолотый черный перец

1. В 30-сантиметровую сковороду из нержавеющей стали с толстым дном положите лук и масло и готовьте на среднем огне примерно 5 минут, лук должен стать мягким, но не подрумяниться; убавьте огонь, если он начнет менять цвет. Снимите с огня и отставьте.
2. Доведите 4 л воды с ¼ чашки соли до кипения в казане на сильном огне. Положите горошек и варите примерно 3 минуты, пока он не станет ярко-зеленым и довольно мягким, но всё еще будет хрустящим. Слейте воду и положите горох в сковороду. Поставьте на сильный огонь и готовьте, подбрасывая и перемешивая, масло должно растаять и покрыть горошек. Вмешайте базилик, лимонную цедру и сок. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

ГОРЯЧИЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ

450 г (примерно 3 чашки) замороженного гороха
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
1 ч. л. свежего лимонного сока
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Положите горошек в дуршлаг и подержите под проточной горячей водой примерно 4 минуты, горошек должен оттаять и стать теплым; хорошо просушите его.
2. Растопите масло в большом сотейнике на среднем огне. Добавьте горошек и перемешайте, чтобы горошек покрылся маслом. Готовьте, помешивая, пока горошек не прогреется, примерно 2 минуты. Добавьте лимонную цедру и сок. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

ГОРЯЧИЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ

С БЕКОНОМ, ШАЛОТОМ И ТАРХУНОМ

Если положить масло в сковороду в самом начале вместе с беконом, то белки масла поджарятся и их структура и эмульгирующие свойства изменятся. А вот если вмешать холодное масло в горошек (что отрегулирует его температуру), готовое блюдо получится с приятным, сливочным, похожим на глазурь покрытием.

НА 4 ПОРЦИИ

450 г (примерно 3 чашки) замороженного гороха
2 ломтика бекона, нарезанных на полоски шириной 1,2 см
1 средняя луковица шалота, тонко нарезанная (примерно ¼ чашки)
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. мелко нарубленного свежего тархуна
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
1 ч. л. лимонного сока
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Положите горох в дуршлаг и подержите под проточной горячей водой примерно 4 минуты, он должен оттаять и стать теплым.
2. Пожарьте бекон в большом сотейнике на среднем огне, часто помешивая, пока его жир не вытопится и он не станет хрустящим. Добавьте шалот и жарьте примерно 3 минуты, часто помешивая, до мягкости. Добавьте горошек и масло, перемешайте, чтобы горошек им покрылся, и продолжайте готовить, помешивая, пока он не прогреется, еще примерно 2 минуты. Вмешайте тархун, лимонную цедру и сок. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

ГОРЯЧИЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ

С ПРОШУТТО, КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ И ЧЕСНОКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

450 г (примерно 3 чашки) замороженного гороха
2 ч. л. растительного масла
85 г прошутто, нарезанной тонкими лентами
½ чашки кедровых орехов
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. мелко нарубленной свежей петрушки
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
1 ч. л. лимонного сока
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Положите горох в дуршлаг и подержите под проточной горячей водой примерно 4 минуты, он должен оттаять и стать теплым.
2. Нагрейте масло в большом сотейнике на среднем огне. Положите прошутто и жарьте примерно 3 минуты, часто помешивая, пока она не станет чуть хрустящей. Всыпьте кедровые орехи и жарьте еще 2 минуты, постоянно помешивая. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Добавьте горошек и масло, перемешайте, чтобы горошек покрылся маслом, и продолжайте готовить, помешивая, пока он не прогреется, примерно 2 минуты. Вмешайте петрушку, лимонную цедру и сок. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Шифонад: способ нарезки базилика и других трав

Chiffonade – термин французских шефов для нарезки лентами.

1

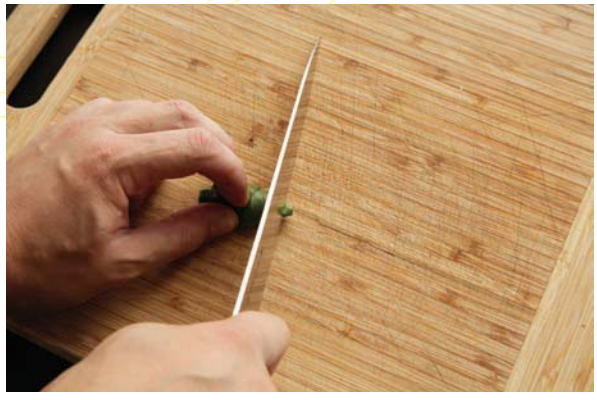




2

3





4

5



Главное в правильной нарезке шифонад – сложить листья так, чтобы можно было прорезать сразу несколько штук. При нарезке базилика и других трав с крупными листьями, типа мяты, шалфея и петрушки, сначала положите самый большой лист на разделочную доску внутренней стороной вверх (1), сверху положите еще листьев (2). Когда в стопке скопилось примерно 10 штук, сверните их в плотную трубочку (3) и острым ножом нарежьте ее как можно тоньше (4). В итоге вы получите лапшу из травяных лент (5)



МОДЕРНИЗИРОВАННАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

В этом рецепте бланширование обязательно, здесь оно играет роль предварительной обработки, в отличие от рецептов с горячим горошком в масле. Горошек, по идее, можно приготовить от начала до конца в сковороде. Для этого нужна некоторая сноровка, и результат будет средним, но это выполнимо. А вот этот рецепт был бы невозможен без бланширования. Если вы попробуете запечь сырую зеленую фасоль, она останется сыроватой. Классический рецепт запеканки с зеленой фасолью от Campbell's – неотъемлемая часть многих американских трапез, особенно праздничных, но есть несколько простых способов улучшить эту версию из консервной банки.

Значит так: **даже если вы просто замените консервированную фасоль свежей, вы уже всё невообразимо улучшите. Но замените консервированный грибной суп своим собственным грибным соусом из настоящих грибов (на основе куриного бульона, и не забудьте плеснуть туда соевого соуса, чтобы добавить в блюдо умами) и еще положите хрустящий жареный лук-шалот, и вы можете с гордостью попрощаться с Сандрой Ли[1] и объявить, что использование полуфабрикатов осталось в прошлом.**

Я придумал рецепт моего жареного шалота, вдохновившись жареным шалотом в тайском стиле, который всегда стоит иметь под рукой. Обычно я делаю сразу большую партию лука, примерно 1 кг (чтобы приготовить больше, чем требуется в этом рецепте, увеличьте количество масла, чтобы шалот лишь чуть-чуть возвышался над поверхностью). Добавляйте его в сэндвичи или супы, подавайте с мясом или просто ешьте прямо из банки. Иногда я забываю его спрятать и, вернувшись домой, обнаруживаю, что от моей жены пахнет сладким шалотом. Она, конечно, все сваливает на собаку. Насколько мне известно, нашей собаке еще предстоит научиться оставлять на клавиатуре жирные отпечатки маленьких пальцев.

[1] Сандра Ли – телеведущая американских кулинарных передач. В 2003 году вышло шоу Semi-Homemade Cooking with Sandra Lee, в котором она представила концепт «70% полуфабрикатов + 30% свежей еды». *Прим. ред.*

ПРИМЕЧАНИЕ. **Домашний жареный шалот – очень круто, но можно купить уже пожаренный на тайском или вьетнамском рынке.**

НА 6–8 ПОРЦИЙ

1,4 кг шампиньонов, очищенных
2 ч. л. соевого соуса
2 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
2 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1½ чашки жирных сливок
1 порция жареного шалота (рецепт дальше) и 2 ст. л. процеженного масла
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
¼ чашки универсальной муки
кошерная соль и свежемолотый черный перец
900 г зеленой фасоли, нарезанной на сегменты по 5 см (кончики обрезать)

1. Раздавите грибы дном большой сковороды, они должны разломаться на куски по 0,5–1,3 см. Нарубите их на кусочки по 0,3–0,6 см. Отложите.
2. Смешайте соевый соус, лимонный сок, куриный бульон и сливки в литровой мерной чаше или в миске среднего размера. Отставьте.
3. Нагрейте масло из-под шалота вместе со сливочным маслом в 30-сантиметровой антипригарной сковороде на высоком огне. Когда масло растает и перестанет пениться, положите грибы и готовьте, периодически помешивая, пока вся жидкость не выпарится и грибы не начнут шипеть, от 6 до 10 минут. Уменьшите огонь до среднего, добавьте чеснок и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Всыпьте муку и жарьте, постоянно помешивая, пока она не станет светло-золотистой, от 1 до 2 минут. Влейте бульон и смесь со сливками, постоянно взбивая. Не переставая взбивать, доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого кипения и варите примерно 5 минут, взбивая, пока консистенция не будет напоминать нечто среднее между тестом для блинчиков и жирными сливками. Посолите, поперчите по вкусу и отставьте.
4. Установите решетку чуть ниже центра духовки и разогрейте ее до 180 °C. Доведите до кипения 4 л воды с ¼ чашки соли в казане. В большую миску налейте 2 л воды и всыпьте 4 чашки кубиков льда. Закиньте зеленую фасоль в кипящую воду и варите примерно 7 минут, она должна стать мягкой, но не успеть потемнеть. Слейте воду и сразу переложите фасоль в воду со льдом, она должна полностью охладиться. Потом дайте ей как следует стечь.
5. Смешайте фасоль, грибной соус и 1 чашку жареного шалота в миске. Переложите смесь в форму для запекания, прямоугольную, размером 23 на 33 см, или овальную 25 на 35 см. Запекайте 15–20 минут, пока запеканка не прогреется и не начнет пузыриться. Посыпьте оставшимся жареным шалотом и подавайте.



1





2

3





4

5



Жареный шалот

НА 2 ЧАШКИ

450 г лука-шалота, нарезанного на кольца толщиной 0,3 см, предпочтительно на мандолине
2 чашки рапсового масла
кошерная соль

1. Выложите противень 6 слоями бумажных полотенец. Смешайте шалот и масло в воке или антипригарной сковороде среднего размера, шалот должен едва возвышаться над маслом. Поставьте на сильный огонь и готовьте примерно 20 минут, часто помешивая, шалот должен стать совершенно мягким. Готовьте еще минут 8, постоянно помешивая, пока шалот не станет светло-золотисто-коричневым. Сразу слейте всё в мелкое сито, установленное над жаропрочной миской или сотейником; масло от шалота сохраните.
2. Перенесите жареный шалот на бумажные полотенца. Затем приподнимите верхнее бумажное полотенце за края и стряхните шалот на второй слой. Промокните его сверху первым полотенцем, чтобы впиталось лишнее масло, затем повторите то же самое со следующими бумажными полотенцами, оставьте только одно. Как следует посолите и дайте полностью остыть, примерно 45 минут.
3. Как только шалот остынет, перенесите его в герметичный контейнер и храните при комнатной температуре в течение 3 месяцев. Охлажденное и процеженное масло от шалота можно использовать для салатной заправки или жарки.

ЖАРЕНЫЙ ЧЕСНОК

Замените шалот очищенными целыми зубчиками чеснока. Положите чеснок в чашу кухонного комбайна и порубите в импульсном режиме, включив его от 8 до 10 раз, соскребая чеснок со стенок и перераспределяя его по мере необходимости, пока он не будет нарублен на кусочки размером не более 0,3 см. Дальше следуйте по рецепту, но имейте в виду, что для чеснока может потребоваться меньше времени. Не дайте ему стать темнее золотисто-коричневого оттенка, иначе он станет очень горьким. Секрет в том, чтобы отправить чеснок в сито за 15–20 секунд до того, как вы решите, что он полностью готов: он будет продолжать готовиться и после процеживания. Методом проб и ошибок придется вычислить точное время приготовления, но это того стоит.



СЫРНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ ИЛИ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

По сути, это блюдо не сильно отличается от macaroni and cheese[1], и в самом деле вы можете их приготовить ровно так же, просто замените не до конца сваренные или замоченные в воде макароны (см. стр. 744) бланшированной цветной капустой или брокколи. Помните, что соцветия брокколи хорошо впитывают воду и удерживают ее внутри, из-за чего во время бланширования они могут напитаться водой, после чего переварятся при запекании. Чтобы этого избежать, переложите брокколи на противень сразу после бланширования, чтобы у воды был шанс испариться.

Овощи не поглощают столько жидкости, сколько макароны, поэтому нужно, чтобы сырный соус был немного гуще, чем для мак-н-чиза. Для гладкого, стекающего соуса я делаю смесь из концентрированного (сгущенного без сахара) и цельного молока (концентрированное молоко содержит в себе дополнительные белки, которые помогают сохранить соус хорошо эмульгированным) и еще туда же добавляю муку для густоты и желатин для кремовости. Чеснок, немного острого соуса и молотой горчицы для вкуса. Блендер смешает это всё до невероятной гладкости. (Подробнее о сырном соусе на стр. 714.)



Как только брокколи или цветная капуста бланшированы и соус готов, вам остается только собрать блюдо: всё соединить, закинуть в форму и посыпать сверху промасленными хлебными крошками, которые подрумянятся и станут хрустящими после запекания.

ПРИМЕЧАНИЕ. Берите сыр, который хорошо плавится, например американский, чеддер, монтерей-джек, фонтину, молодой швейцарский, грюйер, мюнстер, молодой проволоне и/или молодую гауду (см. «Таблица сыра», стр. 717–721).

[1] Запеченные макароны в сливочном, сырном соусе – одно из самых известных американских блюд. *Прим. ред.*

НА 6–8 ПОРЦИЙ

3 ломтика непшеничного, хорошего хлеба для сэндвичей, со срезанными краями, порванных на кусочки
1 маленькая луковица шалота, мелко нарезанная
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
кошерная соль
900 г брокколи или цветной капусты (или смесь), нарезанной на кусочки размером с укус
½ чашки цельного молока
7 г (1 пакет) желатина без добавок
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 ст. л. универсальной муки
1 банка (340 мл) концентрированного цельного молока, неподслащенного
1 ч. л. острого соуса, например Frank's RedHot, или больше – по вкусу
½ ч. л. молотой горчицы
220 г сыра (см. Примечание выше), натертого

1. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 200 °C. Положите хлеб, шалот, петрушку, 1 столовую ложку сливочного масла и щепотку соли в чашу кухонного комбайна и смешивайте в импульсном режиме, пока не образуются крупные хлебные крошки и не останется больших кусочков масла. Отставьте.
2. Вскипятите 4 л воды с ¼ чашки соли в казане на сильном огне. Добавьте брокколи (или цветную капусту) и варите, пока она не станет мягкой, но всё еще будет немного хрустящей, примерно 3 минуты. Слейте воду, разложите брокколи на противне и отставьте.
3. Вылейте цельное молоко в маленькую миску и равномерно посыпьте желатином. Оставьте набухать.
4. Растопите оставшиеся 3 столовые ложки сливочного масла в большой сковороде на среднем огне. Положите чеснок и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Всыпьте муку и жарьте еще 2 минуты, постоянно помешивая, пока она не станет светло-золотистой. Постоянно взбивая, медленно влейте концентрированное молоко, а затем желатиновую смесь. Вмешайте острый соус и горчицу, доведите до кипения на среднем огне, иногда помешивая, чтобы не пригорало. Снимите с огня, добавьте сразу весь сыр и перемешивайте, пока он полностью не расплавится и не станет гладким. Если вы хотите, чтобы соус был еще более гладким, взбейте его погружным блендером или в стационарном блендере. Посолите, поперчите и по желанию добавьте еще острого соуса.
5. Вмешайте брокколи в сырный соус, затем переложите в прямоугольную форму для запекания размером 33×22 см или в овальную 25×35 см. Сверху равномерно рассыпьте хлебные крошки. Запекайте, пока она не станет золотисто-коричневого цвета и не начнет пузыриться, примерно 25 минут, развернув форму в середине приготовления.



ИДЕАЛЬНАЯ ПАРОВАРКА – МИКРОВОЛНОВКА



Мало какие кухонные приспособления подвергаются большему остракизму, которых больше боятся и остерегаются, чем микроволновки. Это можно понять. Вы ставите свою еду в коробку, в ней выстреливает какое-то невидимое излучение, и внезапно ваша еда готовая и горячая. Наверняка магия, да?

Реальность гораздо безобиднее. Микроволновка устроена так: она отправляет длинные электромагнитные волны, благодаря чему образуется колебательное магнитное поле внутри нее. Молекулы воды полярны, они – как крошечные магниты с положительным и отрицательным концами. Колебательное магнитное поле заставляет их быстро отскакивать друг от друга вверх-вниз. Трение, которое создается отскакивающими молекулами воды, и нагревает вашу пищу. Поэтому микроволновка не влияет на объекты, в которых нет воды, или на какие-нибудь другие полярные молекулы.

Погодите-ка, притормозите. А электромагнитное излучение? Разве оно не опасно и прочее? В общем, *да*, некоторые его виды опасны. Но ЭМ-излучение (с этого момента я так буду его обозначать) существует в разных формах. В самом деле свет, исходящий от солнца, от фонарика или безмолвное излучение вашего айпада – тоже форма ЭМ-излучения. Просто длину этих волн ваши глаза могут заметить. (Да, именно, в вашу голову встроены радиационные детекторы.) Радиоволны – тоже одна из форм ЭМ-излучения. Снимки рентгена, которые делает врач, когда вы случайно проглотили омара целиком, потому что ели слишком быстро, – более опасная форма ЭМ-излучения. Даже тепло духовки или раскаленной кочерги – тоже ЭМ-излучение. Оно повсюду, но опять-таки не каждый ее вид опасен. Микроволны точно попадают в «неопасную» категорию. По крайней мере, пока вы не попытаетесь влезть внутрь и закрыть за собой дверцу.

И все же у микроволновки, как у кухонного инструмента, есть существенные недостатки. К примеру, готовить в ней должным образом почти невозможно. Мясо готовится быстро, но получается квелым и блеклым. Что ей хорошо удается, так это нагревание жидкостей, разогрев остатков еды, когда вам не очень важна ее внешняя текстура, и – приготовление овощей на пару. Для последнего я ее использую чаще всего.

Смотрите, так же как и у быстрого бланширования, цель приготовления на пару – лишь чуть-чуть приготовить овощи, чтобы они перестали быть сырыми, но не размякли. Поскольку микроволновка быстро и с толком использует жидкость внутри овощей, чтобы их же нагреть изнутри, можно за считаные минуты *промикропарить* овощи.

ОВОЩИ НА ПАРУ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Положите овощи в один слой на тарелку микроволновки. Накройте их тройным слоем влажных бумажных полотенец. Включите ее на сильную мощность и готовьте, пока овощи не станут мягкими, от 2,5 до 6 минут, в зависимости от мощности вашей микроволновки.

ОВОЩИ	КАК ПРИГОТОВИТЬ	СПЕЦИАЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ
Спаржа	Если хотите, счистите внешний волокнистый слой со стеблей, начиная чуть ниже верхнего кончика. Не нарезайте	
Бок-чой	Удалите кочерыжку, отделите листья друг от друга и тщательно промойте, чтобы не осталось грязи	
Брокколи	Нарежьте соцветия на кусочки по 2,5 см. Очистите жесткие стебли и нарежьте на ломтики толщиной 0,6–1,2 см	Может занять больше времени, чем другие овощи
Брокколи рааб	Тщательно промойте, снимите слишком жесткие листья со стеблей	
Брюссельская капуста	Нарежьте на половинки или разделите на отдельные листочки	
Цветная капуста	Нарежьте соцветия на кусочки по 2,5 см	Может занять больше времени, чем другие овощи
Сельдерей	Счистите верхний слой и нарежьте под углом на кусочки по 0,5–1,3 см	
Кукуруза	Готовьте в микроволновке с листьями. Или же срежьте зерна с початков и готовьте так	Каждый отдельный початок готовьте 1½ минуты. Зерна же нужно положить в миску и, не накрывая, готовить, каждые 30 секунд перемешивая, пока они не станут горячими
Зеленая фасоль	Обрежьте кончики	
Замороженный горох	Можно сразу использовать	Положите в миску и, не накрывая, готовьте, каждые 30 секунд перемешивая, пока не станет горячим
Шпинат	Обрежьте жесткие стебли, промойте и просушите	Разделите требуемое количество на три части и готовьте по очереди в большой миске, перемешивая и проверяя каждые 30 секунд, пока он сильно не уменьшится в объеме
Цукини	Нарежьте на диски толщиной 0,6–1,2 см	

СПАРЖА НА ПАРУ В МИКРОВОЛНОВКЕ
С ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ ИЛИ МАЙОНЕЗОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Горячая спаржа и голландский соус – идеальная пара, так же как и его холодный родственник майонез с холодной спаржей. Тем не менее, если хочется упростить рецепт, положите немного сливочного масла с добавками (стр. 326) сверху на горячие стебли спаржи, и перед вами – прекрасный гарнир, или просто сбрызните оливковым маслом extra-virgin и лимонным соком.**

НА 2 ИЛИ 3 ПОРЦИИ

220 г спаржи, нижние края обрезать на 3,5–4 см и по желанию очистить стебли
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 порция голландского соуса (стр. 111) или домашнего майонеза (стр. 807) для подачи

1. Разложите спаржу одним слоем на большой тарелке, подходящей для микроволновки, посолите и поперчите. Полностью накройте тройным слоем влажных бумажных полотенец или чистым влажным кухонным полотенцем. Готовьте на высокой мощности, пока спаржа не станет ярко-зеленой и нежной, но всё еще будет хрустящей, от 2,5 до 6 минут, в зависимости от мощности вашей микроволновки.
2. Достаньте спаржу, выложите на подогретое сервировочное блюдо и подавайте с голландским соусом. Или же промойте спаржу под холодной проточной водой, пока она не остынет, аккуратно высушите и подавайте с майонезом.

СПАРЖА НА ПАРУ В МИКРОВОЛНОВКЕ
С ЯЙЦАМИ ПАШОТ И ЗАПРАВКОЙ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

НА 2 ПОРЦИИ

220 г спаржи, нижние края обрезать на 3,5–4 см и по желанию очистить стебли
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 идеальных яйца пашот (стр. 107) держать теплыми в миске с горячей водой
¼ чашки заправки из грецкого ореха (рецепт дальше)

1. Разложите спаржу одним слоем на большой тарелке, подходящей для микроволновки, посолите и поперчите. Полностью накройте тройным слоем влажных бумажных полотенец или чистым влажным кухонным полотенцем. Готовьте на высокой мощности, пока спаржа не станет ярко-зеленой и нежной, но всё еще будет хрустящей, от 2,5 до 6 минут, в зависимости от мощности вашей микроволновки.
2. Достаньте спаржу и выложите на подогретые сервировочные тарелки. Сверху положите яйца пашот, полейте ореховой заправкой и подавайте.



Ореховая заправка

Используйте для запеченных овощей, таких как свекла или батат, или заправляйте плотную горькую зелень типа радиккьо, цикория или фризе.

НА 1½ ЧАШКИ

60 г (примерно ½ чашки) грецких орехов, поджаренных и крупно нарубленных
3 ст. л. хересного уксуса
1 ст. л. воды
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. меда
1 маленькая луковица шалота, измельченная или натертая на микроплане (примерно 1 ст. л.)
½ чашки оливкового масла extra virgin
¼ чашки рапсового масла
1 ч. л. масла грецкого ореха (по желанию)
½ ч. л. кошерной соли
¼ ч. л. свежемолотого черного перца

В миске среднего размера смешайте грецкие орехи, уксус, воду, горчицу, мед и шалот. Чтобы миска была устойчива, поставьте ее на тяжелую кастрюлю среднего размера, выстеленную кухонным полотенцем. Постоянно взбивая, медленно влейте оливковое и рапсовое масло; заправка должна эмульгироваться и сильно загустеть. Вмешайте масло грецкого ореха, если используете. Посолите и поперчите. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель. Встряхните как следует перед использованием.



ВСЁ О СПАРЖЕ

Наверное, вам кажется странным, что спарже уделяется отдельное внимание. Причины две. Первая – я ее очень люблю. Вторая – среди овощей, доступных в магазинах, есть всего несколько, которые могут быть настолько разными по вкусу: есть спаржа, импортируемая круглогодично, а есть – свежая, весенняя, только что с грядок. В момент сбора в спарже очень много сахара, но пока она лежит и ждет, когда ее приготовят, этот сахар довольно быстро образовывает молекулы крахмала, делая нежные, сладкие стебли пресными и крахмалистыми.





Как выбрать лучшую спаржу на рынке? Выбираете ли вы из ярко-зеленых ростков или нежных белых стеблей (которые выращиваются под землей для предотвращения образования хлорофилла) или из фиолетовых сортов, обращать внимание нужно на одно и то же: крепкие, свежие стебли с плотными, полностью закрытыми кончиками. По мере увядания

лепестки на кончиках спаржи постепенно раскрываются, высыхают и опадают. Спаржа должна быть влажной, но не мокрой, недавно срезанной, яркой, не сухой и не волокнистой.

Лучше всего искать спаржу на фермерском рынке или покупать прямо с фермы. Представленная в магазинах спаржа даже в самый сезон уже давно выкопана из земли, и ее вкус далеко не блистательный. Если вы не покупаете спаржу у фермера, то либо на ее этикетке, либо на резинке пучка указано, откуда она. Сделайте мне, вашему фермеру и вашим вкусовым рецепторам одолжение: если вы живете в Новой Англии, не покупайте перуанскую спаржу в середине мая.

А толщина спаржи влияет на вкус?

Спаржа бывает разной формы: от тонких, как карандаши, стеблей до весьма толстых – толщиной с ваш большой палец, но хотите верьте, хотите нет, возраст спаржи никак не влияет на ее размер. Из корневища спаржи, находящегося под землей, растут штук десять стеблей. Корневищу требуется примерно три сезона, чтобы начали расти съедобные стебли, после чего оно будет плодоносить еще как минимум пару десятилетий. Возраст и разновидность корневища определяют толщину стебля. Фермер не может просто дождаться, пока тонкий стебель превратится в толстый, это произойдет только через несколько сезонов. Хотя оба варианта спаржи фантастически вкусные, я обычно выбираю исходя из того, как буду ее готовить (или, скорее, даже выбираю метод приготовления в зависимости от того, какого размера спаржу я схватил на рынке).

- **Ростки толщиной примерно 0,8 см или тоньше** обычно менее водянистые и более интенсивного вкуса. Еще они немного жестче и более хрустящие из-за того, что волокнистый наружный слой превалирует над мягкой текстурой внутри. Поэтому они идеально подходят для стир-фрая, бланширования (можно подать и горячими, и холодными), их можно есть даже сырыми, в качестве закуски. При приготовлении с сильной подачей тепла, например на уличном гриле или под грилем в духовке, спаржа, как правило, становится суховатой, но если вы любите обугленную спаржу, можете попробовать приготовить ее и таким образом.
- **Ростки толще 0,8 см** значительно нежнее тонких стеблей, но они могут стать водянистыми, если готовить их на пару или варить. Тут больше всего подойдут методы быстрого приготовления: стир-фрай, быстрая обжарка, гриль – так они карамелизуются снаружи, а внутри остаются хрустящими. Крупные стебли можно томить.

Я слышал, что нужно отламывать низ стеблей: стебель каким-то образом сам показывает, где стоит это сделать. Есть доля правды в этой странной истории?

В зависимости от того, насколько спаржа старая, нижняя часть стебля может быть весьма волокнистой и ссохшейся, поэтому обычно ее обрезают. Каким образом это лучше всего сделать? И правда, традиционным, «надежным» способом считается просто взяться за стебель с двух концов и сломать его. И спаржа чудесным образом сломается именно там, где нужно. На эту тему часто спорят, и многие выбирают разламывание. Но в самом ли деле этот метод лучше других?

продолжение следует

После многократного тестирования я понял, что это всё сплошной обман. На деле всё зависит от того, сколько вы прилагаете усилий при разламывании спаржи: ее можно сломать почти в любом месте по всей длине стебля, даже если руки находятся в одном и том же положении. Посмотрите на это:



Все эти стебли я сломал своими руками, держал их в одном и том же месте и разломал в тех местах, в каких хотел разломать, и хочу заметить, это не стоило мне большого труда.

Гораздо лучше выровнять их, определить, где большая часть стеблей уже суховатая (стебли в этом месте начинают белеть), ножом отрезать концы всех стеблей сразу, а затем, если понадобится, подровнять отдельные стебли.

Нужно ли чистить спаржу?

Даже когда стебли правильно обрезаны, внешний слой может быть немного волокнистым,





что, конечно, может расстроить людей, составляющих гид Мишлен. Обычной овощечисткой Y-образной формы очистите спаржу, начиная счищать прямо под кончиками. Вкусные очистки можно добавить в овощной или куриный бульон или бланшировать и пюрировать в суп или соус.

Как хранить спаржу?

Лучше всего ее не хранить. Как я уже говорил, со временем она теряет вкус, поэтому, чем скорее она окажется на сковородке и в вашем животе, тем лучше. Если вам крайне необходимо хранить спаржу, обращайтесь с ней так же, как с букетом цветов.* Обрежьте концы и поставьте стебли в чашку или стакан воды, накройте верхушки пакетом (неплотно), чтобы предотвратить испарение, и поставьте в холодильник. Некоторые рекомендуют посолить или посахарить воду, но я не заметил никакой разницы во вкусе, если так делать. Забейте.

---

* Спаржа – никакие не цветы, чтобы вам кто ни говорил. «Цветы» спаржи (то, что вы едите) вообще-то модифицированная структура стеблей. У настоящих цветов спаржи шесть чашелистиков (не путать с лепестками, хотя лепестков у них шесть) в форме колокольчиков, с ядовитыми красными ягодами. Что означает слово «чашелистик»? Посмотрите в словаре!

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ НА ПАРУ В МИКРОВОЛНОВКЕ С ОЛИВКАМИ И МИНДАЛЕМ

НА 2 ИЛИ 3 ПОРЦИИ

220 г зеленой фасоли (кончики обрезать)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
¼ чашки нарубленных оливок каламата или других оливок
2 ст. л. нарубленного или нарезанного миндаля, поджаренного
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки
1 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)

1. Выложите фасоль одним слоем на большой тарелке, подходящей для микроволновки, посолите и поперчите. Полностью накройте тройным слоем влажных бумажных полотенец или чистым влажным кухонным полотенцем. Готовьте на высокой мощности, пока фасоль не станет ярко-зеленой и нежной, но всё еще будет хрустящей, от 2,5 до 6 минут, в зависимости от мощности вашей микроволновки. Переложите в большую миску.
2. Смешайте фасоль с оливками, миндалем, оливковым маслом, петрушкой и лимонным соком. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

КУКУРУЗА НА ПАРУ В МИКРОВОЛНОВКЕ С МАСЛОМ, ЧИЛИ И ЧЕСНОКОМ

Кукуруза как будто придумана для микроволновки. Листья удерживают пар во время нагревания, создавая внутри пространство с паром, и зерна быстро прогреваются. Вам остается только сделать быструю масляную намазку, пока початок готовится в микроволновке.

НА 4 ПОРЦИИ

4 початка кукурузы с листьями
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла комнатной температуры
1 маленький зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно ½ ч. л.)
2 ст. л. нарезанного зеленого лука
1 ч. л. молотого чили
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Положите кукурузу на тарелку, подходящую для микроволновки, и готовьте на высокой мощности до готовности, примерно 6 минут.
2. Между тем смешайте масло, чеснок, зеленый лук и молотый чили в маленькой миске и разомните вилкой до однородности. Посолите и поперчите по вкусу.
3. Снимите листья и шелуху с кукурузы. Намажьте ее маслом и сразу подавайте.

Основной метод приготовления ОВОЩЕЙ № 2: ОБЖАРИВАНИЕ/ЖАРКА

Может показаться, что обжаривание и жарка – одно и то же, ведь для обоих методов нужны сковородка и немного жира, но между ними есть тонкие различия.

- При обжаривании цель – подрумянить овощи снаружи, чтобы реакция Майяра способствовала развитию сложного вкуса. Это случается в диапазоне температур выше 180 °C. Готовить лучше, почти не двигая еду, так она хорошо поджаривается, поскольку энергия сковороды и горячего масла передается в одно и то же место поджариваемого продукта в течение длительного периода времени. Важную роль играет сильный огонь.
- При жарке цель – равномерно прожарить в сковородке целую беспорядочную кучу маленьких кусочков. Часто жарка – первый этап очень длинного рецепта, например, когда нужно размягчить лук в оливковом масле при приготовлении соуса для пасты или соуса для грудинки. А иногда жарка – всё, что нужно, чтобы превратить сырую еду в готовую для подачи к столу.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, ЗАСЛУЖИВАЮЩАЯ ВНИМАНИЯ



Все представители рода капустных, то есть белокочанная, брокколи, брюссельская, цветная и тому подобные особенно хороши для обжаривания. В них много сернистых соединений, известных как *глюкозинолаты*, и если передержать капусту хоть немного, эти химические вещества начнут распадаться, вызывая образование неприятного запаха долго готовившейся белокочанной или брюссельской капусты. Я всегда представлял, что дома у Чарли Бакета именно так и пахнет. У брокколи и цветной капусты этот эффект не такой сильный, но всё-таки довольно неприятный. В то же время, когда эти сернистые соединения выходят наружу, фермент внутри овоща разрушает гораздо более желанные, отчетливо едкие, напоминающие горчицу соединения. Этот фермент перестает действовать, после того как температура достигает примерно 82 °C. Чтобы капустные получились вкусно, следует как можно быстрее нагреть их выше отметки 82 °C. Обжаривание – один из лучших способов сделать это.

Давайте поговорим о незаслуженно недолюбленной брюссельской капусте, кстати, моем любимом овоще. Я люблю есть ее по-всякому, нашинкованную в хрустящий хэш, запеченную в горячей духовке, томленную с белым вином, но абсолютно точно мой любимый метод – обжаривать ее на раскаленной сковородке: так она не только быстро прогревается, но ее листья еще и немного обугливаются, отчего вкус получается насыщенный, сладкий, ореховый, такой встречается только в самых прекрасных мечтах о капусте.

Знаете, что еще лучше? Обжарьте ее в свином жире. Для брюссельской капусты подойдет любой жирный или засоленный кусок. Вопрос в том, что вы сами любите. Целый кусок бекона – то, что надо. Я нарезаю его сам на тоненькие





брусочки, которые вы можете называть *lardons*, если вы пижон или француз, или и то и другое. Так же вкусно, а может, даже вкуснее, взять *гуанчиале* – сыровяленую свиную щеку. Еще я готовил капусту с испанской сыровяленой чоризо, и, пожалуй, это мой любимый вид жира. Независимо ни от чего, прежде чем начать готовить брюссельскую капусту, сначала нужно вытопить жир из бекона или свинины.

Можно попробовать сделать это в сухой сковороде, но воздух, как известно, – плохой проводник тепла, а значит, только та часть бекона, которая непосредственно касается сковороды, действительно нагревается. Лучше всего налить в сковороду немного воды, ровно столько, чтобы она покрыла бекон. Если сделать сильный огонь, вода быстро испаряется, нагревая бекон, и запускает процесс вытапливания жира. К тому моменту, когда вся вода выпарится, достаточное количество жира вытопится (хотя я все равно добавляю немного растительного или оливкового масла, чтобы подстраховаться), таким образом бекон быстро и равномерно дожарится и станет гораздо более хрустящим, чем если бы он был сам по себе.

Теперь, когда у вас есть запас вытопившегося свиного жира, пришло время приготовить капусту. Если вы делаете особенно много, всегда можно включить духовку на максимальную температуру, смешать капусту со свиным жиром и запечь до обугленного состояния (можно назвать это обжариванием в духовке, если хотите). Разрезая капусту пополам, вы не только увеличиваете площадь поверхности, но и помогаете ей лежать ровно во время обжаривания. Так листочки капусты изумительно обугливаются еще сильнее, и именно благодаря этому у капусты появляется ореховый привкус, и она становится невероятно привлекательной, заслуживающей того, чтобы ее съели.

После того как капуста обжарена в жире от бекона или другого свиного жира, я с лихвой солю и перчу ее (мне не нравится делать это заранее, так как кажется, что соленый жир бекона проникает в капусту, пока она готовится, поэтому сложно понять, насколько она соленая), потом смешиваю ее вместе с хрустящим беконом. Если у вас особенно бесшабашное настроение, можно смешать капусту с беконом 50:50. Поверьте мне, вы будете поедать так, как будто она – батончики «Вилли Вонки».

Другой отличный способ приготовить капусту – оторваться по полной и мелко нашинковать ее ножом перед обжариванием. Метод приготовления нашинкованной и нарезанной пополам капусты совершенно одинаковый.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как подготовить брюссельскую капусту

Подготовить капусту – легкая задача, но кропотливая, так как каждый маленький кочан капусты требует отдельной обработки (1). Для меня первый шаг в очистке капусты – спросить, не хочет ли кто помочь мне готовить ужин. Справиться с задачей гораздо легче, если умеешь с умом делегировать.

Объясните вызвавшемуся, как это делается: сначала надо обрезать твердые основания у каждого кочана (2), затем очистить внешний слой листьев, пока вы не доберетесь до крепкого бледно-зеленого ядра (3). Внешние листья резиновые, их стоит выбросить. Можно приготовить капусту как есть или для карамелизации большей площади поверхности разрезать пополам (4). Чтобы нашинковать капусту для хэша (5), положите каждую половинку капусты на разделочную доску срезом вниз и аккуратно нашинкуйте ее острым шефским ножом (6). Подготовленная капуста хранится в пластиковом пакете с застежкой-молнией в холодильнике до 3 дней.

1





2

3





4

5





6



ЖАРЕНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
С БЕКОНОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Если готовите для уймы народу, удвойте или утройте количество ингредиентов. Разогрейте духовку до 260 °C и перейдите к шагу 1. Смешайте в большой миске капусту с вытопленным жиром бекона, затем выложите ее на один или два противня с бортиками и запекайте примерно 10 минут, капуста должна прожариться и обуглиться. Смешайте с беконом и подавайте.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

220 г кускового бекона, нарезанного полосками 1,3 см на 0,6 см
3 ст. л. оливкового масла
900 г маленькой брюссельской капусты, отрезать основания, снять внешний слой листьев и разрезать пополам
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. В 30-сантиметровую антипригарную сковородку добавьте масло и бекон, налейте достаточно воды, чтобы она едва покрывала бекон, и готовьте на среднем огне, помешивая, чтобы бекон не слипался, пока вода полностью не испарится. Продолжайте готовить примерно 8 минут, помешивая и время от времени встряхивая бекон, пока он не станет хрустящим со всех сторон. Переложите в сито, установленное над большой жаропрочной миской, чтобы слить жир, затем отложите бекон.
2. Смешайте капусту с жиром от бекона, она должна покрыться им целиком. Вытрите сковородку, добавьте 1 чайную ложку жира бекона и нагревайте на сильном огне, пока не появится дым. Добавьте туда капусту (в один слой) разрезом вниз. Жарьте, не двигая ее, до сильного обугливания, примерно 3 минуты. Переверните и жарьте еще 3 минуты до обугливания со второй стороны, внутри капуста должна стать нежно-хрустящей. Посолите, поперчите по вкусу и переложите в сервировочную миску. Повторите с оставшейся капустой.
3. Добавьте бекон в сервировочную миску и перемешайте. Подавайте немедленно.



ЦУКИНИ И КУКУРУЗА, ОБЖАРЕННЫЕ В СКОВОРОДЕ

Есть тут кто-нибудь еще, кто каждый год ждет не дождется начала сезона кукурузы? Мне настолько не хватает терпения, что ближе к началу сезона я захожу на рынок или в супермаркет каждый день в надежде увидеть первые местные початки на прилавках. Вкуснее всего, конечно, есть кукурузу в виде elotes или esquites, мексиканской уличной закуски из жаренной на гриле кукурузы с сыром, чили, лаймом и сливками. А может быть, вкуснее – приготовить ее вместе с горкой морских водорослей, chouriço (чоризо), омарами и моллюсками – сделать clambake (традиционное блюдо в Новой Англии). Нет, подождите. Конечно, вкусней всего кукурузный чаудер или, о, я знаю, пожаренная в сливочном масле с фасолью: вкуснейший суккоташ. Да, она получается вкусной, независимо от того, как вы ее приготовите. Вот еще один способ для вашего арсенала: зерна, обугленные в сковороде. Если вы снимете зерна с початков и приготовите на самом-самом сильном огне в сковородке с небольшим количеством масла, они как следует почернеют, но останутся сладкими. Это мой верный способ приготовления кукурузы в помещении: она получается похожей на кукурузу на гриле – чуть копченого, сложного, сладкого вкуса.

Такая кукуруза прекрасно подойдет как гарнир для курицы, свинины или морепродуктов, но вокруг нее можно собрать и отличное овощное блюдо (вы можете добавить немного хрустящего жареного бекона и жарить кукурузу в жире от бекона, если хочется усилить мясной аромат). Добавьте сильно обжаренные кубики цукини, немного лука и чеснока, острого соуса чили, сок лайма, и перед вами настолько вкусная закуска, что захочется есть ее прямо из миски.

Очень легко случайно передержать водянистые цукини. Со мной это случалось бесчисленное количество раз. Я нетерпеливо закидываю их в сковородку, когда она еще недостаточно нагрелась. После нескольких секунд жалких попыток обжарить цукини они начинают выделять

жидкость, что быстро снижает температуру сковороды. Это порочный круг. При более низкой температуре цукини готовятся слишком медленно, к тому же выделяют еще больше влаги, продолжая охлаждать сковороду. В результате у вас получается кашеобразная бледная куча. Секрет великолепных обжаренных цукини в очень-очень сильном огне, который позволяет сковороде как следует разогреться перед их добавлением. И второе – не набивайте сковороду.

НА 4 ПОРЦИИ

3 ст. л. растительного масла
4 початка кукурузы – очистить, зерна срезать (примерно 3 чашки зерен)
1 средняя луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1 чашка)
1 перец «халапеньо», очищенный от семян и перегородок, мелко нарезанный
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 чашки цукини, нарезанного на кубики по 1 см (примерно 2 средних)
¼ чашки нарубленного свежего базилика или петрушки
3 ст. л. лимонного сока (от 2 лимонов)
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец
свеженатертый пармиджано реджано (по желанию)

1. Нагрейте половину масла в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали или чугунной сковороде на сильном огне до появления дыма. Добавьте кукурузу, перемешайте один или два раза и жарьте примерно 2 минуты, не мешая, пока она не обуглится с одной стороны. Встряхните и перемешайте кукурузу и жарьте еще 2 минуты, пока она не обуглится со второй стороны. Продолжайте подбрасывать и готовить, пока она не обуглится со всех сторон, всего это займет примерно 10 минут. Добавьте лук и халапеньо и готовьте, встряхивая и помешивая, до размягчения, примерно 1 минуту. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Переложите в миску.
2. Промойте сковороду (возможно, на дне остался пригоревший кукурузный сахар, но он должен легко смыться под струей воды), тщательно высушите и верните ее на сильный огонь. Добавьте оставшееся масло и нагревайте до появления дыма. Положите цукини и жарьте, не мешая, пока он как следует не подрумянится с одной стороны, примерно 2 минуты. Переверните и обжаривайте еще 2 минуты. Перемешайте и обжарьте еще раз, затем переложите в миску с кукурузой. Вмешайте базилик, лимонный сок и оливковое масло, посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте. По желанию можно посыпать пармезаном.





МЕКСИКАНСКИЙ УЛИЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ

***Elotes* – мексиканская уличная еда, готовая кукуруза в початках, мое основное летнее блюдо, которое я делаю на гриле на балконе. Это самое легкое и дешевое блюдо, которое только можно придумать, и нет ничего, буквально ничего, что разбирается и съедается быстрее, чем тарелка с горячей кукурузой.**

Обычно я делаю полтора початка на человека. Чтобы ускорить процесс, я держу наготове большую миску смеси для кукурузы из чесночного майонеза, крошеного сыра котиха (крошеная фета или тертый романо тоже подойдут), нарубленной кинзы, сока лайма и щепотки молотого чили. Как только я снимаю кукурузу с гриля, красивую, горячую и обугленную, сразу макаю в соус и передаю желающим. Этот первый укус жареной кукурузы, когда сырный соус неизбежно размазывается по щекам, – для меня это вкус лета. Вкуснейшего, жирнейшего лета.

Но бывают случаи, когда нужен более… целомудренный подход. Когда собрались чопорные тетушки или новоприобретенные родственники. Тогда я делаю *esquites* – версию *elotes*, которую можно есть ложкой. Вместо того чтобы смазывать початки кукурузы соусом, я смешиваю соус со срезанными с початков зернами. Получается подобие горячего салата, достаточно пристойного: его можно поглощать без опаски в окружении самых разных людей.

Обычно я готовлю эскитес, когда мне лень затевать гриль, потому что, честно говоря, готовить его также легко в помещении, а получается так же вкусно. Нужно срезать зерна с початков до приготовления, а потом пожарить их в раскаленном воке (можете взять сковородку, но разбрызгавшегося жира вокруг останется больше). На время зерна надо оставить в покое, чтобы сахар карамелизовался и они зажарились как следует, после чего их можно перемешать и снова дать обжариваться. Если всё делать правильно, то какие-то зерна будут прыгать и лопаться, как попкорн.

У меня бывало, что зерна разлетались по кухне. Внимательный надзор и сетка от брызг защитят вас от зернометного огня.

Как только кукуруза обжарится, сразу перемешайте ее с остальными ингредиентами. Можно так и подавать или дать остыть до комнатной температуры: она отлично подойдет для пикника.

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. растительного масла
4 початка кукурузы, очищенных от листьев и нитей, зерна срезать (примерно 3 чашки зерен)
кошерная соль
2 ст. л. майонеза
60 г крошеного сыра котиха или феты или 60 г тертого пекорино романо
½ чашки мелко нарезанного зеленого лука (только зеленые части)
½ чашки свежих листьев кинзы, мелко нарубленных
1 перец «халапеньо», очищенный от семян и мелко нарубленный
1–2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (от 1 до 2 чайных ложек)
1 ст. л. сока лайма (от 1 лайма)
молотый чили или хлопья красного перца

1. Нагрейте масло в большом воке или антипригарной сковороде. Положите зерна кукурузы, посолите по вкусу, перемешайте пару раз и готовьте примерно 2 минуты, уже не перемешивая, пока они не поджарятся с одной стороны. Встряхните вок, перемешайте и готовьте также со второй стороны, еще 2 минуты. Продолжайте перемешивать и жарить, пока кукуруза не обжарится со всех сторон. На всё потребуется примерно 10 минут. Переложите в большую миску.
2. Добавьте майонез, сыр, зеленый лук, кинзу, халапеньо, чеснок, сок лайма и порошок чили (по вкусу) и смешайте. Попробуйте и по желанию еще посолите или посыпьте чили. Подавайте горячим или комнатной температуры.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ ЛУК

И не жареный, и не обжаренный – такая техника позволяет добиться того же глубокого вкуса сильно подрумяненных овощей, но поскольку этот способ медленней, у лука полно времени, чтобы стать мягким и впитать немного сливочного масла. Невероятно, насколько лук становится сладким и ореховым. Хотя его, безусловно, можно подавать как самостоятельное блюдо, лук отлично дополнит другие овощные блюда. Когда наступает сезон жемчужного лука или, еще лучше, чиполлини (его плоский итальянский двоюродный брат), в моем холодильнике всегда есть запас запеченного лука, который можно разогреть и добавить к обжаренному горошку или зеленой фасоли или вмешать в мясное рагу. Когда у меня есть настрой, я беру свежий жемчужный лук и чищу его. Это отнимает много времени, но действует на меня успокоительно. А вот когда мне лень, я просто беру замороженный жемчужный лук. Для этого блюда он, честное слово, отлично подойдет.

ПРИМЕЧАНИЯ. Вместо свежего очищенного лука можно взять замороженный. Дайте ему оттаять в миске с теплой водой, а затем просушите в сушилке для салата. Еще можно использовать лук чиполлини. Хранить его можно максимум неделю. Положите готовый лук на тарелку, дайте полностью остыть, затем переложите в герметичный контейнер и держите в холодильнике. По желанию подавайте с другими жареными овощами.

НА 4 ПОРЦИИ

45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
450 г свежего жемчужного лука или лука чиполлини, очищенного (см. Примечание выше)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Растопите масло на среднем огне в 30-сантиметровой чугунной сковороде или в сковороде с толстым дном из нержавеющей стали. Добавьте жемчужный лук и убавьте огонь. Лук должен постоянно шипеть, а под ним должны образовываться пузырьки, при необходимости отрегулируйте огонь. Готовьте примерно 30 минут, встряхивая и переворачивая лук каждые 7–10 минут, пока он не станет совершенно мягким и подрумяненным со всех сторон. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте или сохраните на будущее (см. Примечание выше).

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как очистить жемчужный лук

Если у вас гора жемчужного лука, то проще всего очистить его таким образом: срезать концы с двух сторон, опустить весь лук в кипящую воду примерно на 1 минуту, а затем сразу же переложить в ледяную воду. Шкурки должны просто соскользнуть.

Если лука разумное количество, то быстрее будет очистить их вручную, чем ждать, пока вскипит вода в кастрюле (1). Сначала острым ножом обрежьте оба конца (2). Одной рукой возьмите луковицу и ножом для овощей аккуратно надрежьте верхний слой (3). Или поставьте лук на доску, вертикально, на один из срезов, и кончиком ножа сделайте надрез. Теперь внешний слой легко снять (4).



1



2



3



4



ЖАРЕНЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ШПИНАТ

Наверное, это самый быстрый овощной гарнир, который только можно придумать. В нем всего четыре ингредиента (шесть, если вы зануда и учитываете соль и перец), и готовится он буквально за пять минут. Поскольку в шпинате содержится много влаги, нет необходимости добавлять в сковороду какую-либо жидкость: он сам ее выделяет, пока готовится. Я был бы рад заявить, что в моем арсенале припасен волшебный научный трюк, который превратит ваш шпинат в лучший шпинат в мире, но это тот случай, когда традиционный метод настолько быстрый, легкий и идеальный, что я не вижу ни одного недостатка ни в процессе приготовления, ни в конечном результате.



Можно заменить на мангольд

ПРИМЕЧАНИЕ. **По этому рецепту можно готовить и листья мангольда и молодой кейл (просто обрежьте толстые части стеблей). Не используйте молодой шпинат: он станет слишком мокрым во время приготовления.**

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. оливкового масла extra virgin
4 средних зубчика чеснока, тонко нарезанных
900 г кудрявого шпината, промытого, осушенного (жесткие стебли отрезать)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
свежий лимонный сок

Нагрейте оливковое масло в 30-сантиметровой сковороде на сильном огне. Положите чеснок и жарьте примерно 1 минуту, постоянно помешивая, до появления аромата, он должен только начать подрумяниваться. Сразу добавьте половину шпината и жарьте, помешивая и встряхивая сковороду, пока он слегка не уменьшится в объеме. Добавьте оставшийся шпинат и готовьте еще примерно 4 минуты, щипцами перемешивая шпинат примерно каждые 30 секунд, пока он не потеряет весь свой объем, а выделившаяся из него жидкость почти вся не испарится. Посолите и поперчите по вкусу, приправьте лимонным соком и подавайте.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРИБЫ

Сначала, когда добавляешь грибы в горячую сковороду, кажется, что всё идет нормально, но потом – катастрофа. Грибы начинают выделять очень много жидкости, и, вместо того чтобы обжариваться, они тушатся. Начинаешь паниковать. *Я всё испортил? Они успеют приготовиться к ужину? Почему это всегда происходит со мной?!*

Не бойтесь! В отличие от мяса, которое пережарится и станет жестким, если начнет тушиться в сковородке, грибы останутся нежными, независимо от того, *сколько* это продлится. Как только вода испарится, они снова начнут шипеть и подрумяниваться.

Можно их просто посолить и поперчить, но мне кажется, что немного соевого соуса помогает усилить их вкус.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРИБЫ
С ТИМЬЯНОМ И ШАЛОТОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 ст. л. растительного масла
700 г шампиньонов, очищенных и нарезанных на четвертинки
1 средняя луковица шалота, измельченная (примерно ¼ чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 ч. л. свежих листьев тимьяна
2 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. свежего лимонного сока
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте растительное масло в большой антипригарной сковороде на сильном огне. Положите грибы и готовьте примерно 8 минут, часто встряхивая сковороду и помешивая грибы, пока из них не выйдет вся жидкость. Жарьте, часто встряхивая и помешивая, пока грибы не станут темно-коричневыми, еще 10 минут.
2. Добавьте шалот, чеснок и тимьян и перемешайте, чтобы они равномерно распределились. Готовьте, помешивая и встряхивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Снимите с огня, добавьте соевый соус, лимонный сок и сливочное масло и перемешайте, пока масло не растает. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте немедленно.



КРИОБЛАНШИРОВАНИЕ И ЖАРКА

Криобланширование – техника, разработанная моими друзьями Алексом Талботом и Аки Камодзавой, описанная в блоге ideasinfood.com (у них есть одноименная книга). Я следил за их работой с тех пор, как был рядовым поваром в *Clio*, том самом ресторане, где эта пара оттачивала свои кулинарные навыки. Кажется, что в технике ничего такого нет: быстрая заморозка, оттаивание и приготовление. На самом деле концепция блестящая. Как я уже объяснял на примере горошка (см. стр. 411), замораживание овощей вызывает много тех же реакций, что и бланширование, а именно: способствует распаду клеток и выходу внутренних газов. Пока овощи замораживаются, в их клетках образуются кристаллы льда и начинают прокалывать стенки клеток, ослабляя их структуру. Получается, что после оттаивания овощ уже частично размягчен, но он всё еще немного хрустящий, с ярким и свежим вкусом. В таком виде овощи вам не понравятся, их текстура немного… вялая. Но если пожарить их после оттаивания, чтобы они стали еще мягче, они будут идеального цвета, идеальной текстуры и с невероятно ярким, свежим вкусом – таких жареных овощей вы еще не пробовали.

Особенная прелесть этого метода в том, что вы можете более-менее бесконечно хранить овощи в морозилке, на их оттаивание потребуется примерно полчаса при комнатной температуре.

Подготовка овощей для криобланширования

Для правильного криобланширования совершенно необходима быстрая заморозка. Это означает две вещи: во-первых, нужно брать овощи с маленьким поперечным сечением, например зеленую фасоль, спаржу или горошек. Во-вторых, замораживать их нужно одним слоем и очень быстро. Если у вас есть вакууматор (такой как *FoodSaver*), то распределите овощи одним слоем в пакете, прежде чем запечатать его, и сразу же уберите в морозильник. Или распределите овощи в один слой на противне и поместите его в морозильник, не накрывая. Как только они полностью заморозятся (на всякий случай подождите несколько часов), переложите их в пакет для заморозки с застежкой-молнией, выдавите из пакета лишний воздух, закройте и верните в морозильник. Они могут храниться не меньше нескольких месяцев, и начинать готовить их можно прямо замороженными.



КРИОБЛАНШИРОВАННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ
С ЖАРЕНЫМ ЧЕСНОКОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Инструкции по подготовке овощей к криобланшированию на странице слева. Свежую фасоль тоже можно бланшировать в 4 л подсоленной воды в течение 3 минут, потом воду слить.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 ст. л. оливкового масла и немного для подачи
450 г криобланшированной зеленой фасоли с отрезанными кончиками (см. Примечание выше), дать ей оттаять и просушить бумажными полотенцами
2 зубчика чеснока, тонко нарезанных
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. жареного чеснока (стр. 419)

1. Нагрейте оливковое масло в 30-сантиметровой сковороде на среднем огне. Положите фасоль и жарьте примерно 1 минуту, не трогая ее, пока она на первой стороне немного не вздуется. Добавьте нарезанный чеснок и готовьте, перемешивая и подбрасывая, пока чеснок не подрумянится. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Посыпьте жареным чесноком и подавайте.

Основной метод приготовления ОВОЩЕЙ № 3: ТОМЛЕНИЕ

Томление – процесс медленного приготовления, который чаще всего применяется для жестких отрубов мяса (см., например, Жаркое с соусом по-американски на стр. 243). Этот процесс начинается с обжарки мяса в горячем масле (сухое тепло), а продолжается медленным приготовлением в кастрюле с жидкостью (влажное тепло). В результате у мяса есть дополнительный вкус из-за обжарки, при этом само оно настолько нежное, что разваливается – благодаря медленному распаду соединительной ткани. Овощи тоже хорошо подходят для томления, и метод почти одинаковый, ключевых различий всего два: первое – температура. Для того чтобы овощи стали совершенно мягкими, их нужно готовить как минимум при 84 °C. При этой температуре пектин – клей, удерживающий клетки овощей вместе, начинает разрушаться. Это означает, что, если мясо лучше держать в горячей жидкости, которая совсем не кипит, овощи можно варить, не опасаясь, что они станут сухими или жесткими. Второе – время. Овощам нужно гораздо меньше времени, чем мясу. Мясное рагу можно тушить больше 3 часов, чтобы мясо стало мягким, а почти все томленые овощи за 20 минут или даже быстрее станут настолько нежными, насколько возможно. Неплохо.

В конце 1990-х и начале 2000-х годов почему-то было невероятно модным подавать овощи, которые по сути своей были сырыми. Фуди и им подобные назвали это «альденте» и провозгласили, что любая зеленая фасоль не изумрудно-зеленого цвета, без характерного хруста и текстуры сырого овоща в центре не стоит их внимания. Полнейшая ахинея. Говорю правду: чтобы ни случилось, я всегда буду предпочитать хрустящему фуди-варианту насыщенную зеленую фасоль, томленную в жире бекона до настолько нежного состояния, что она будет почти кашеобразной. Ладно, может, я перегибаю палку, но зимой какой гарнир может быть лучше? То же самое касается спаржи. Рецепт ниже – мой самый любимый метод приготовления спаржи, и к нему очень долго относились весьма пренебрежительно. *Зачем есть разваренные зеленые овощи?* – спрашивали меня. Потому что по вкусу они настолько же потрясающие, насколько МакГайвер[1] крут, вот почему. Сначала я обжариваю стебли в небольшом количестве растительного масла, чтобы развить вкус, затем деглазирую сковороду водой или бульоном, добавляю большой кусок сливочного масла, накрываю всё крышкой и оставляю спаржу томиться в уваривающейся жидкости. К тому времени, когда стебли станут нежными, бульон и масло эмульгируются в гладкий, укутывающий стебли соус, который добавит насыщенность и сладкий аромат каждому укусу. Потрясающая штука.

[1] Секретный агент. Американский приключенческий телесериал «Секретный агент МакГайвер», популярный в США. *Прим. ред.*



ТОМЛЕНАЯ СПАРЖА

Этой технике меня обучил мой старый наставник Кен Орингер в своем бостонском ресторане Clio. Я твердо верил, что спаржа защитного зеленого цвета была никуда не годной, пока не попробовал эти нежные, маслянистые стебли. С тех пор я стал их приверженцем.

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. растительного масла
450 г спаржи, со срезанными жесткими кончиками, при желании очищенными стеблями
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 чашка домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия или овощного бульона
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)

1. Нагревайте растительное масло в 30-сантиметровой сковороде на сильном огне, пока не появится слабый дым. Положите спаржу, постарайтесь уложить ее в один слой, посолите, поперчите и готовьте примерно 1,5 минуты, не трогая ее, пока она немного не подрумянится с одной стороны. Встряхните сковороду и жарьте еще 1,5 минуты, спаржа должна еще подрумяниться.
2. Добавьте бульон и сливочное масло в сковороду, сразу накройте ее и томите 7–10 минут: спаржа должна стать совершенно нежной, а бульон и масло – эмульгироваться и увариться до состояния блестящего гладкого соуса. Если бульон полностью выпарится и масло начнет подгорать до того, как спаржа будет готова, влейте несколько столовых ложек воды. Вмешайте лимонный сок и немедленно подавайте.

ТОМЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ
С БЕКОНОМ

Моя хорошая подруга и коллега, автор кулинарных книг Мередит Смит родом из Кентукки, где томленая жирная фасоль (да, сорт фасоли прямо так и называется) – образ жизни. Настоящим жирным стручкам фасоли с толстой оболочкой и крупными горошинами внутри потребуется примерно час, чтобы размягчиться как следует. Рядом со мной они нигде не продаются. К счастью, если долго томить стручковую фасоль, удается добиться похожего фасолевого вкуса, а купить ее можно почти везде. (Пожалуйста, не говорите Мередит, что я использую обычную стручковую фасоль. Она меня убьет.)

Если кто-нибудь когда-нибудь попытается сказать вам, что есть зеленую фасоль можно только тогда, когда она непременно идеально хрустящая и альденте, просто засуньте горсть моей фасоли им в рот, они сразу замолкнут.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для лучшего результата используйте кусковой бекон, но и нарезанный тоже подойдет: нарежьте ломтики поперек на полоски шириной 1,3 см.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

220 г кускового бекона, нарезанного на брусочки размером 2,5 на 1,3 см
1 ст. л. растительного масла
3 средних зубчика чеснока, тонко нарезанных
½ ч. л. хлопьев красного перца
½ чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
700 г стручковой фасоли с обрезанными кончиками
¼ чашки яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. В большую сковороду добавьте бекон, масло, залейте ½ чашки воды, доведите до слабого кипения на среднем огне и готовьте примерно 10 минут, пока вода не испарится, а из бекона не вытопится жир и он не станет хрустящим.
2. Добавьте чеснок и хлопья перца и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Влейте куриный бульон и соскребите все поджаристые кусочки со дна сковороды. Добавьте фасоль, 2 столовые ложки уксуса и сахар, уменьшите огонь до среднего, накройте и томите примерно 1 час, периодически помешивая, пока фасоль не станет совсем мягкой; добавляйте воду по необходимости, если дно становится сухим и фасоль начинает шипеть.
3. Вмешайте оставшиеся 2 столовые ложки уксуса, посолите, поперчите по вкусу и подавайте.



ТОМЛЕНЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ
С ТИМЬЯНОМ И ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ







Лук-порей – типичный актер второго плана. Он незаметен в рагу и супах и лишь слегка сообщает вкус жареным овощам. Он тает в соусе и прячется в стир-фраях. Да он даже картошке уступает главную роль: ведь мы готовим картофельный суп с луком-пореем, а не пореевый суп с картошкой.

Что ж, мистер Порей, сегодня ваш выход.

При томлении лук-порей сохраняет свой тонкий аромат, но приобретает совершенно нежную, почти мясную текстуру, медленно развариваясь и поглощая жидкость. Чтобы еще усилить сладость лука, его лучше карамелизовать в горячем масле со стороны разрезов, перед тем как добавить жидкость. Почему именно поверхность среза? Потому что так его легче уложить ровно. Хотя подрумянится он только с одной стороны, всё будет отлично: эти прекрасные обжаренные соединения водорастворимы. Значит, после добавления жидкости многие из них растворятся и распространятся по всему блюду.

Вы можете залить их любой жидкостью, какой хотите, мне лично нравится использовать куриный бульон с несколькими кусочками хорошего сливочного масла. Масло всё смазывает, пока лук-порей готовится, и добавляет насыщенности соусу, который образуют лук-порей с бульоном, томящиеся в духовке.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для лучшего результата купите лук-порей диаметром примерно 2,5 см.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

8 средних стеблей лука-порея (см. Примечание выше), только белые и светло-зеленые части
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. несоленого сливочного масла
6 веточек свежего тимьяна
1 чашка домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
2 ч. л. лимонного сока

1. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 190 °C. Разрежьте лук-порей вдоль пополам, не обрезайте лук со стороны корня. Снимите жесткие внешние слои. Промойте под холодной проточной водой и протрите бумажными полотенцами.
2. Нагрейте оливковое масло в 30-сантиметровой сковороде с толстым дном на среднем огне. Положите половину лука-порея срезом вниз и подрумяньте его со стороны среза, на это понадобится примерно 4 минуты. Переложите лук срезом вниз в форму для выпечки размером 33 на 22 см. Обжарьте оставшийся лук-порей и тоже добавьте в форму для выпечки.
3. Сверху разложите кусочки сливочного масла, веточки тимьяна и поверх вылейте куриный бульон. Плотно накройте фольгой, поставьте в духовку и запекайте примерно 30 минут, пока лук-порей не станет полностью нежным; за 10 минут до конца снимите фольгу. Достаньте из духовки и дайте остыть в течение 5 минут.
4. Выньте стебли тимьяна, посолите и поперчите по вкусу и переложите лук-порей на сервировочное блюдо. В сковороду, где лук обжаривался, добавьте лимонную цедру и сок, перемешайте и вылейте на лук-порей. Сразу подавайте.





БЫСТРОЕ РАГУ С НУТОМ, ШПИНАТОМ И ИМБИРЕМ

Ресторанная еда – сложная, времени на ее приготовление уходит уйма, отсюда ее стоимость. Но дома можно добиться почти того же вкуса быстрее и с меньшими тратами.

Это рагу с нутом и шпинатом основано на одноименном блюде garbanzos con espinacas, которое я готовил с шефом Джоном Критчли в бостонском Toro. Это самая классическая испанская барная закуска, которая только может быть. Ее подают по всей Испании в разных вариациях, иногда в нее добавляют копченую чоризо или насыщенную морсилью (кровяную колбасу), или просто вливают в нее немного легкого хересного уксуса.

В ресторане мы мучительно готовили овощной бульон, замачивали сушеную фасоль, пассеровали ароматические добавки, томили шпинат и давили оливки под копытами настоящих живых испанских burros (т. е. ослов), чтобы посыпать ими готовое блюдо. Ладно, мы делали бóльшую часть этого. Мучительно вкусная – вот как сказал бы я о такой еде. Дома я рад немного сократить весь процесс.

Эта версия – нечто среднее между супом и рагу, его консистенция зависит от консервированного нута и жидкости из-под него, а вкус – от ароматических добавок: чеснока, лука, лаврового листа и копченой паприки. (Помните, мы обсуждали консервированную фасоль в Главе № 2?) Секрет – в кусочке имбиря, который я добавляю к томатному пюре. Из-за того что его мало, явного привкуса имбиря нет, но при этом он придает немного сложной остроты соусной основе блюда.

Рагу можно есть сразу, горячим из миски, но, честно говоря, мне оно больше нравится на второй день, комнатной температуры, на ломтике поджаренного хлеба и с небольшим количеством оливкового масла сверху. Идеальная еда, если вы устраиваете дегустацию испанских вин и вам хочется показаться невозмутимым, искушенным и изысканным. Или что-то в этом роде.

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 банка (800 мл) консервированных целых помидоров
1 кусочек имбиря размером 2,5 см, очищенный
¼ чашки оливкового масла extra virgin и немного для подачи
1 средняя луковица, нарезанная тонкими полукольцами
4 зубчика чеснока, тонко нарезанных
1 ч. л. сладкой или острой испанской копченой паприки
340 г шпината, обрезанного, промытого, крупно нарубленного
2 банки по 400 мл нута с жидкостью
2 лавровых листа
2 ч. л. соевого соуса
кошерная соль
хересный уксус (по желанию)

1. Положите помидоры в сито, установленное над миской среднего размера, дайте им стечь. Половину помидоров и всю жидкость отправьте в чашу блендера, добавьте имбирь и смешайте на высокой скорости до однородности. Отставьте. Крупно нарубите оставшиеся помидоры и отложите.
2. Нагрейте оливковое масло в 30-сантиметровой сковороде на сильном огне. Положите лук, чеснок, паприку и жарьте, часто помешивая, пока лук не станет мягким и слегка не подрумянится. Влейте томатно-имбирное пюре и перемешайте. Партиями добавьте шпинат: кладите по горсти, ждите, пока он уменьшится в объеме, и повторяйте, пока не добавите весь. Уменьшите огонь до среднего и тушите, периодически помешивая, пока шпинат не станет совершенно нежным, примерно 10 минут.
3. Добавьте нарезанные помидоры, нут с жидкостью, лавровые листья и соевый соус, доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до очень слабого кипения и тушите примерно 30 минут, периодически помешивая, смесь должна загустеть.
4. Посолите по вкусу и сразу подавайте, сбрызнув оливковым маслом и, при желании, хересным уксусом (чуть-чуть).

НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ СЛИВОЧНЫЙ ШПИНАТ

Секрет прекрасного сливочного шпината – время. Благодаря долгому приготовлению на маленьком огне шпинат медленно уваривается, его сок смешивается со сливочным бешамелем и превращается в насыщенный, густой соус с текстурой почти как у пудинга. Мне нравится добавлять в конце немного крем-фреша, он усиливает сливочность и добавляет кислинку. Для абсолютного бесподобного праздничного гарнира сделайте крем-фреш сами (см. стр. 123) и запеките всё вместе под верхним грилем, посыпав сверху пармиджано реджано.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Листья кейла или мангольда тоже сгодятся для этого блюда.**

НА 4 ПОРЦИИ

45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 средние луковицы шалота, измельченные (примерно ½ чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
900 г кудрявого шпината, обрезанного, промытого и осушенного
1 ст. л. универсальной муки
1½ чашки жирных сливок
½ чашки цельного молока
¼ ч. л. свеженатертого мускатного ореха
¼ чашки крем-фреша
кошерная соль и свежемолотый черный перец
60 г пармиджано реджано, натертого на мелкой терке (примерно 1 чашка, по желанию)

1. Растопите масло в казане или большой сковороде на среднем огне. Добавьте шалот, чеснок и жарьте, помешивая, пока они не станут мягкими, примерно 2 минуты. Добавьте шпинат четырьмя партиями: шпинат должен уменьшиться в объеме, после чего можно добавлять следующую порцию; переворачивайте его во время приготовления щипцами или силиконовой лопаткой.
2. Всыпьте муку и жарьте, постоянно помешивая, пока не останется сухой муки. Аккуратно вмешайте жирные сливки и молоко. Помешивая, доведите до слабого кипения, уменьшите огонь до минимального и тушите примерно 1½ часа, периодически помешивая, пока шпинат не станет совершенно мягким, а соус не загустеет.
3. Вмешайте мускатный орех и крем-фреш, посолите и поперчите по вкусу. Снимите с огня.
4. При желании предварительно разогрейте верхний гриль в духовке до максимума. Переложите кремовый шпинат в овальную или круглую форму для запекания объемом 1 л. Посыпьте сверху сыром. Запекайте примерно 2 минуты: шпинат будет пузыриться, а сверху образуется подрумяненная сырная корочка. Подавайте.





Основной метод приготовления ОВОЩЕЙ № 4: ГЛАЗИРОВАНИЕ

Это универсальный метод «всё в одной сковороде» для овощей, и он особенно хорош для овощей, которые выдерживают долгую готовку: морковь, пастернак, лук, репа, редис, да вообще все твердые овощи. Традиционный французский способ – готовить в сковороде со сливочным маслом, куриным бульоном, сахаром и солью, держать при слабом кипении, чтобы к тому моменту, когда овощи будут готовы, бульон успел выпариться и вместе с маслом эмульгировался в блестящую, вкусную глазурь, которая покроет овощи. Это простой метод, но совсем не надежный, особенно если готовить дома. В ресторане на мощной конфорке бульон очень быстро выкипает, и пузыри помогают ему легко эмульгироваться с маслом. Но с ленивым бульканьем на домашней плите гораздо сложнее получить стабильную эмульсию.

К тому же в хорошем курином бульоне много желатина, и он помогает стабилизировать эмульсию. Покупной водянистый бульон, овощной бульон или простая вода – с ними сделать эмульсию вдвойне сложней. Решение? Немного «искусственного» загустителя: достаточно щепотки кукурузного крахмала – ½ чайной ложки на 4–6 целых порций овощей, чтобы легко стабилизировать эмульсию, не делая ее густой или комковатой.



ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ
С МИНДАЛЕМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

700 г крупной моркови, очищенной и нарезанной на диски 2,5 см или ложным турне (см. «Техника нарезки: как нарезать морковь», стр. 454)
½ ч. л. кукурузного крахмала
1½ чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. сахара
кошерная соль
2 ст. л. измельченной свежей петрушки или лука-резанца
¼ чашки колотого поджаренного миндаля
½ ч. л. лимонной цедры и 1 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
свежемолотый черный перец

1. В 30-сантиметровой сковороде с толстым дном из нержавеющей стали перемешайте морковь с кукурузным крахмалом, никаких комочков крахмала не должно остаться. Добавьте бульон, масло, сахар и 1 чайную ложку соли, доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите до слабого кипения и, периодически помешивая, готовьте примерно 10 минут. Морковь должна стать существенно мягче, но всё еще оказывать небольшое сопротивление, если протыкать ее тестером или кончиком ножа.
2. Сделайте сильный огонь и кипятите, иногда перемешивая, пока соус не уварится до состояния блестящей глазури. Снимите с огня, добавьте травы, миндаль, лимонную цедру, лимонный сок и перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте.



ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ ЛУК

Замените морковь на очищенный жемчужный лук или лук чиполлини, не кладите миндаль.

ГЛАЗИРОВАННЫЕ РЕПА, РЕДИС И БРЮКВА

Замените морковь на редиску или маленькую репу, разделенную на четвертинки или на половинки. Или на крупную репу, редис и/или брюкву, нарезанные на куски по 2,5 см. Не кладите миндаль.



ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать морковь

Морковь бывает странной формы и размера, а чтобы она равномерно приготовилась, ее необходимо нарезать на одинаковые куски. Вот как это делается.

- **СНАЧАЛА** очистите морковь овощечисткой Y-образной формы (**1**), снимайте кожуру от самого кончика до основания, стараясь сделать как можно меньше движений, тогда форма морковки будет более однотипная. Отрежьте основание моркови (**2**), а также кончик, если он грязный. Если для рецепта нужны крупные куски, нарубите морковь. Или читайте дальше.



1



2

3



- **КУБИКИ** разных размеров – самый распространенный вид нарезки моркови. Большие кубики подходят для рагу, а средние или маленькие – для супов, густых соусов типа болоньезе и крупно нарубленных салатов. Чтобы нарезать, разрежьте морковь поперек пополам (**3**), затем каждую половину разрежьте вдоль пополам на четверти (**4**). Сложите брусочки вместе и нарежьте на кубики желаемого размера (**5**).



4



5

- **ЛОЖНАЯ НАРЕЗКА ТУРНЕ** – использую ее, когда мне лень возиться с настоящей нарезкой турне, – то есть всегда. Настоящая – пафосная нарезка, овощ похож на семисторонний футбольный американский мяч, выглядит это претенциозно, куча моркови тратится впустую, и это всё совершенно не нужно. Ложную турне еще называют конической или косой нарезкой, метод очень простой, с ним получаются симпатичные кусочки одинаковой конической формы, идеально подходящие для глазирования или добавления в более изысканные рагу. Положите очищенную морковь на разделочную доску параллельно нижнему краю доски. От толстого конца морковки отрежьте 1 ломтик толщиной 2,5 см под углом 45 градусов (**6**). Прокатите морковь от себя вперед, так чтобы она перевернулась на 90 градусов, и отрежьте еще один кусок в 2,5 см под углом 45 градусов (**7**). Проворачивайте и нарезайте морковь (**8**). Этот метод подойдет и для пастернака.



6



7


8

- **НАРЕЗКА ЖУЛЬЕН И БРЮНУАЗ** – если хочется показать высший класс. Например, они отлично смотрятся с рыбой в папильотке и хорошо подойдут к жареному блюду. Для тонкой нарезки жульен нарежьте морковь на кусочки длиной 7,5 см. Потом с одной стороны каждого кусочка вдоль срежьте 0,3 см, чтобы морковь могла лежать ровно (**9**). (Обрезки используйте для бульона или сразу же съешьте, можно выкинуть.) Положите каждый кусок моркови срезом вниз и аккуратно нарежьте вдоль на тонкие полоски (**10**). Сложите 2–3 полоски одну на другую и нарежьте тонкой соломкой, вот вам и жульен (**11**). Для нарезки брюнуаз возьмите стопку соломки жульен и нарежьте поперек на малюсенькие ровные кубики (**12**). Нарезание этих идеальных кубиков приносит больше всего удовлетворения из всех кухонных задач, которые можно сделать с помощью ножа.



9



10



11



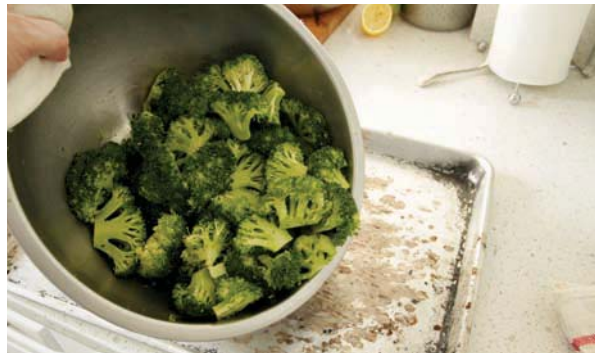
12



Основной метод приготовления ОВОЩЕЙ № 5: ЗАПЕКАНИЕ/ГРИЛЬ

На первый взгляд кажется, что у запекания и гриля мало общего с обжариванием овощей в сковородке, но цель у них одна: карамелизовать и подрумянить овощ снаружи так, чтобы в центре он остался немного хрустящим. Готовить под грилем проще простого. Взять, к примеру, стебли спаржи. Сильный жар гриля быстро запускает процесс карамелизации и поджаривания сахаров спаржи, позволяя основной ее части оставаться хрустящей и сладкой. Обугленная + сладкая + хрустящая + просто сделать = огромная победа для всех домашних поваров. Чтобы спаржа не пережарилась и не высохла под грилем, стоит перемешать стебли с маслом, прежде чем они попадут в духовку. Масло не только лучше распределяет тепло, чем просто воздух, но оно еще и заполняет все микроскопические уголки и трещинки, оставшиеся после испарения влаги, это не позволяет овощам становиться сморщенными или жесткими. Если хочется изысков, вы можете полить готовые овощи растопленным сливочным маслом с травами или лимонным соком или посыпать тертым сыром, но, честно говоря, лучше всего съесть их сразу же: прямо руками брать и есть.

Главное, разогревать духовку до максимума: карамелизация усилится, при этом овощи останутся хрустящими. Для этого лучше всего взять тяжелый противень, поставить его в духовку при 260 °C (в самый нижний слот) как минимум на 10 минут. Перемешайте овощи с небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем и положите их на противень. Как только они на нем окажутся, сразу начнут шипеть и поджариваться. Или включите верхний гриль в духовке, положите овощи на противень и поставьте его прямо под сильно нагретый гриль. Всего через несколько минут они будут готовы. Полейте лимонным соком или посыпьте выдержанным сыром. Пармезан подойдет, пекорино еще лучше, котиха – просто высший пилотаж!





ПОСТСПАРЖЕВЫЙ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ МОЧИ

Последнее напоминание о том, что вы съели спаржу: преследующий вас запах. Преследующий в том смысле, что он возвращается совершенно неожиданно, спустя долгое время после того, как она была съедена. Он вызван S-метил диакрилатом и S-метил-3 (метилтио) – дипропионатом, химическими соединениями, идентифицированными в 1975 году в Калифорнийском университете в Сан-Диего. Неизвестно, почему у некоторых людей они не усваиваются, но известно, что степень этого «неприятного постспаржевого синдрома» (термин, который я только что придумал, ППС для краткости) связана с вашей генеалогией. От него страдает, видимо, почти половина британцев, и почти всё население Франции. Я знаю, в какой стране предпочел бы быть на спортивных матчах во время сезона спаржи. Но что по-настоящему удивительно, выяснилось, что не только некоторые люди не производят запаха, но есть люди, которые его *не чувствуют*! Не до конца ясно из этих любительских исследований – может быть, люди, утверждавшие, что их моча не пахнет после поедания спаржи, просто не чувствуют ее запах. Вряд ли найдутся добровольцы, готовые проверить это дело.

СПАРЖА ПОД ГРИЛЕМ

С СЫРНЫМИ ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ



ПРИМЕЧАНИЕ. Пармезан можно заменить на пекорино, котиху или любой другой твердый сыр.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

2 ломтика белого хлеба для сэндвичей, срезать корочки и порвать на крупные кусочки
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец
30 г пармиджано реджано, натертого на мелкой терке (примерно ½ чашки)
450 г спаржи со срезанными жесткими кончиками, при желании с очищенными стеблями
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 лимон, нарезанный на дольки

1. Разогрейте верхний гриль до максимума. В чашу кухонного комбайна положите хлеб, 1 столовую ложку сливочного масла, щепотку соли и молотого перца и включите импульсный режим, должны сформироваться крупные крошки.
2. Растопите оставшуюся столовую ложку сливочного масла в 30-сантиметровой сковороде на среднем огне. Добавьте хлебные крошки и жарьте, потряхивая сковороду и помешивая время от времени, до золотистого цвета и хрустящей корочки, примерно 5 минут. Переложите в миску среднего размера, добавьте пармезан и перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу и отставьте.
3. Распределите спаржу в один слой на противне-гриль для духовки или на обычном противне, выстеленном фольгой. Полейте оливковым маслом и встряхните противень, чтобы оно равномерно распределилось. Посолите и поперчите. Поставьте противень под нагревательный элемент (на расстоянии 5 сантиметров) и готовьте примерно 8 минут, спаржа должна стать мягкой и обуглиться. Посыпьте хлебными крошками и подавайте с лимонными дольками.

ЗАПЕЧЕННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
С ШАЛОТОМ





ПРИМЕЧАНИЕ. **Если у вас много гостей, просто удвойте количество ингредиентов. Используйте два противня, установите решетки чуть ниже и чуть выше центра духовки. В середине запекания разверните противни и поменяйте их местами.**

НА 4 ПОРЦИИ

450 г брюссельской капусты, отрезать основания, снять внешний слой листьев и разрезать пополам
110 г лука-шалота, нарезанного тонкими полукольцами
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. бальзамического уксуса

1. Установите решетку духовки чуть ниже центра, поставьте на нее тяжелый противень и разогрейте духовку до 260 °C. В большой миске перемешайте брюссельскую капусту, шалот и масло. Посолите и поперчите с лихвой.
2. Используя прихватки или сложенное кухонное полотенце, осторожно достаньте противень из духовки. Переложите на него брюссельскую капусту (она должна немедленно начать шипеть) и верните его в духовку. Запекайте примерно 15 минут, капуста должна стать совершенно мягкой и обуглиться, пару раз встряхните противень и перемешайте капусту. Достаньте из духовки и сбрызните капусту бальзамическим уксусом. Перемешайте и подавайте.

ЗАПЕЧЕННАЯ БРОККОЛИ
С ЧЕСНОЧНО-АНЧОУСНЫМИ ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ

После запекания при высокой температуре у брокколи сильно концентрированный, сладкий, ореховый вкус. Это один из моих любимых рецептов с брокколи. Анчоусные хлебные крошки очень облагораживают блюдо.

ПРИМЕЧАНИЕ. **При желании можно очистить стебли брокколи и тоже запечь. Нарежьте их под углом на кусочки по 1,3 см.**



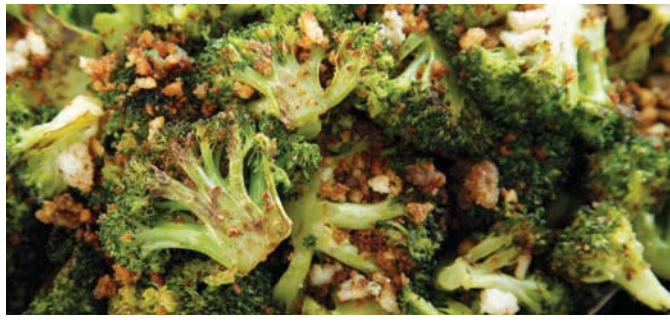
НА 4 ПОРЦИИ

700 г брокколи нарезать на соцветия длиной 7–10 см, каждое соцветие разрезать пополам вдоль
3 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ч. л. свежего лимонного сока
1 порция чесночно-анчоусных хлебных крошек (по желанию; рецепт ниже)

1. Установите решетку духовки чуть ниже центра, поставьте на нее тяжелый противень и разогрейте духовку до 260 °C. Смешайте брокколи с маслом в большой миске. Щедро посолите и поперчите.
2. Используя прихватки или сложенное кухонное полотенце, осторожно достаньте противень из духовки. Переложите на него соцветия брокколи, встряхните ее, чтобы большая часть соцветий перевернулась на плоскую сторону (они должны немедленно начать шипеть), и верните в духовку. Запекайте примерно 10 минут, брокколи должна стать совершенно мягкой и обуглиться, пару раз встряхните противень и перемешайте брокколи. Сбрызните ее лимонным соком и посыпьте анчоусными хлебными крошками, если хотите, и подавайте.

Чесночно-анчоусные хлебные крошки

С помощью этих крошек можно добавить текстуру и вкус любым запеченным овощам. Еще они отлично подойдут к пасте.



ПРИМЕЧАНИЕ. Сухари можно также сделать в духовке: просто положите хлеб прямо на решетку и запекайте при 135 °C примерно 20 минут, развернув решетку в середине приготовления.

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ

3 ломтика непшеничного, хорошего хлеба для сэндвичей, высушенного в течение ночи на тарелке (см. Примечание выше)
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
4 филе анчоуса, мелко нарубленных
2 ст. л. мелко нарубленной свежей петрушки
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Раскрошите хлеб на крупные куски по 5 сантиметров, порубите в кухонном комбайне, должны получиться крупные крошки.
2. Растопите масло в 30-сантиметровой антипригарной сковороде на среднем огне. Положите чеснок и анчоусы, уменьшите огонь до среднего и готовьте примерно 6 минут, периодически помешивая, пока чеснок немного не подрумянится, а анчоусы не разойдутся в пюре. Всыпьте хлебные крошки, увеличьте огонь до среднего и готовьте примерно 3 минуты, постоянно встряхивая сковороду и помешивая, пока хлебные крошки не подрумянятся как следует. Переложите на тарелку и дайте остыть. Смешайте с петрушкой, посолите и поперчите. Остывшие хлебные крошки можно убрать в герметичный контейнер и хранить при комнатной температуре неделю.



ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

С ЗАПРАВКОЙ ИЗ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ, ИЗЮМА И КАПЕРСОВ

Как и брокколи, запеченная цветная капуста по вкусу сладкая и ореховая, и ее можно с удовольствием съесть и так, сбрызнув действительно хорошим оливковым маслом или лимонным соком. Но я люблю делать из нее теплый салат с усовершенствованной заправкой. На этот рецепт меня вдохновило блюдо, которое моя подруга Эйнат Адмони иногда подает в своем прекрасном ресторане Balaboosta с заправкой из поджаренных кедровых орешков с изюмом, каперсами и капелькой меда.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 цветная капуста, очищенная и нарезанная на 8 долей
- 6 ст. л. оливкового масла extra virgin
- кошерная соль и свежемолотый черный перец
- 1 ст. л. хересного уксуса
- 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. каперсов, вымытых, высушенных и крупно нарубленных
- ¼ чашки поджаренных кедровых орехов
- ¼ чашки изюма
- 2 ст. л. мелко нарубленных свежих листьев петрушки

1. Установите решетку в центре духовки, поставьте на нее тяжелый противень и разогрейте духовку до 260 °C. Смешайте брокколи с 3 столовыми ложками масла. Щедро посолите и поперчите.
2. Используя прихватки или сложенное кухонное полотенце, осторожно достаньте противень из духовки. Переложите на него капусту и верните в духовку. Запекайте примерно 20 минут, капуста должна стать мягкой и сильно подрумяниться с обеих сторон. В середине приготовления переверните капусту тонкой металлической лопаткой.
3. Пока капуста запекается, в миске среднего размера смешайте оставшиеся 3 столовые ложки оливкового масла с уксусом, медом, каперсами, кедровыми орехами, изюмом и петрушкой, посолите и поперчите по вкусу.
4. Переложите готовую капусту на сервировочное блюдо и полейте заправкой. Сразу подавайте.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРИБЫ







Конечно, с грибами есть одна проблема: они водянистые и губчатые. Запекать их на большом противне – прекрасное решение: места для испарения влаги предостаточно. Если другие овощи должны проводить в духовке как можно меньше времени, с грибами всё наоборот: нужно держать их там, пока из них не выпарится почти вся влага, – только тогда они начнут нормально подрумяниваться. Правильно запеченный гриб теряет и в объеме (становится вполовину меньше), и в весе (становится на четверть легче).

НА 4 ПОРЦИИ

700 г шампиньонов, очищенных и нарезанных на четвертинки
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец
6–8 веточек свежего тимьяна

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 200 °C. В большой миске смешайте грибы с оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу.
2. Переложите на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Равномерно разложите сверху веточки тимьяна. Запекайте от 30 до 45 минут, из грибов должна выпариться вся жидкость, и они как следует подрумянятся. Выбросьте веточки тимьяна, переложите грибы в сервировочную миску и подавайте.

КАК СЛЕДУЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ

Батат сам по себе сладкий, но ведь он умеренно сладкий, правда? Конечно, можно полить его сверху кленовым сиропом или медом и положить сверху зефирки маршмеллоу, но такую монструозную запеканку я бы не пожелал и злейшему врагу, не говоря уже о моей семье. Лучше запечь его *как следует*. Идеально, когда он кремовый, ароматный и сладкий, со слегка хрустящей, карамелизованной корочкой. К сожалению, слишком часто запеченный батат получается рассыпчатым, крахмалистым и мягким. Как так получается, что один и тот же овощ может быть настолько разным? Как сделать батат таким, каким он должен быть, – просто сладким?

Вот в чем дело: **крахмал состоит из сахара**. Точнее, крахмал – *полисахарид*, то ест большая молекула, состоящая из множества маленьких молекул сахара (если говорить о батате, из глюкозы). У сахара есть такая особенность, если он не распался на более простые вещества, мы не почувствуем его сладости. Ваш язык просто не узнает его. Представьте себе, что молекулы сахара – как толпа цирковых карликов (ладно-ладно, «маленьких людей»). Когда они все стоят в один ряд, нам легко идентифицировать их как карликов. Но если они встанут друг другу на плечи и накинут на себя пальто, вам их не распознать.

Так вот, в батате содержится много молекул крахмала. При запекании цель – расщепить как можно больше молекул крахмала, чтобы получить сладкую на вкус мальтозу (сахар, состоящий из двух молекул глюкозы): сорвать плащ и обрушить башню из маленьких человечков. Этого можно добиться с помощью фермента, который есть в картофеле, он активизируется при температуре от 57 до 77 °C. По сути, чем больше времени батат проводит в этом диапазоне, тем слаще он становится. Чтобы проверить это, я приготовил три партии картофеля. Первую я засунул в духовку с температурой 177 °C и запекал, пока батат не стал мягким. Вторую, перед тем как запечь, я подержал в водяной бане с контролируемой температурой при 65 °C в течение 1 часа. Третью партию я держал в водяной бане ночь, а потом запек.



Чем слаще батат, тем быстрее он подрумянивается

Вы сразу можете заметить, что предварительно обработанный батат подрумянился лучше: то, что в нем было больше сахара, позволило ему карамелизироваться быстрее. Разница в цвете также отразилась на вкусе: обработанный картофель был значительно слаще и вкуснее просто запеченного картофеля, крахмалистого и безвкусного. Интересно, что оба батата из водяной бани были почти одинакового вкуса, а значит, картофелю совершенно достаточно одного часа при температуре 65 °C.

Если у вас есть доступ к водяной бане с контролируемой температурой, путь к идеальному батату очевиден. Просто сложите батат в пакет и готовьте, сколько хотите, при 65 °C (при более высокой температуре батат, как я обнаружил, слишком сильно размягчается), а затем отправьте его в духовку, пока ваша индейка отдыхает.

У остальных есть пара других вариантов. Вы всегда можете пойти по пути «кулер для пива вместо сувида», описанному на странице 384. Обойдется недорого, сработает нормально: он сможет поддерживать надлежащую температуру в течение необходимого часа. Просто положите

батат в пакет с застежкой-молнией, выжмите воздух, положите его в кулер с водой при температуре 65 °C, закройте крышкой, подождите час, и можно запекать.

Удачно, что батат не такой капризный, как, скажем, стейк: вам не придется заботиться о том, чтобы температура была точной. На самом деле, пока температура воды выше 57 и ниже 77 °C, она будет положительно влиять на его сладость.

Не хотите возиться с кулером? Есть способ еще проще. Доведите 3 л воды до кипения в большой кастрюле. Добавьте 4 чашки воды комнатной температуры. Температура воды должна опуститься до 80 °C. Положите в воду пару килограммов нарезанного ломтиками или кубиками батата, тогда температура опустится до необходимого диапазона. Накройте крышкой кастрюлю, поставьте ее в теплое место на кухне и оставьте там на пару часов, затем просто слейте воду и запеките батат на досуге. Ваш рот будет вам благодарен, как и ваша семья.

Я НЕ ЯМС И БАТАТ НЕ ЯМС

В общем, вы все, хорошо образованные едоки, уже в курсе того, что американцы называют ямсом – вовсе не ямс. Настоящий ямс – гигантский крахмалистый, липкий корень большого растения, похожего на траву. Изначально ямс родом из Африки, но теперь он встречается и в Южной Америке, и на островах Тихого океана. Очень редко ямс добирается до США.

То, что американцы называют ямсом, на самом деле – один из видов батата, совершенно другого растения. Его видов довольно много, но их можно поделить на две группы, которые по-разному ведут себя при приготовлении.

- **Сухой батат,** такой как белый американский батат или окинавский фиолетовый картофель, не такой сладкий и крахмалистый, как влажный батат. При приготовлении он становится рассыпчатым и во многих рецептах может быть хорошей заменой обычного картофеля (пусть даже у него другой вкус).
- **Влажный батат.** Самые распространенные виды в США – «гранатовый ямс» и «рубиновый ямс». В них содержится больше воды и сахара, чем в сухом батате, и при приготовлении он становится скорее кремовым и насыщенным, чем рассыпчатым. Для большинства рецептов требуется именно он.



СУПЕРСЛАДКИЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

2,5 кг батата, очищенного и нарезанного на диски по 1,2 см или на куски по 2,5 см
¼ чашки оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. В большой кастрюле доведите 3 л воды до кипения на сильном огне. Снимите с огня и влейте 4 чашки воды комнатной температуры (21 °C), затем сразу же положите батат и накройте кастрюлю. Оставьте в теплом месте как минимум на 1 час или до 3 часов.
2. Когда будете готовы запекать батат, установите противни чуть ниже и чуть выше центра духовки и предварительно разогрейте ее до 200 °C. Слейте воду и переложите батат в большую миску. Смешайте с оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу.
3. Разложите батат на двух противнях и запекайте примерно 30 минут, пока батат не подрумянится снизу. Тонкой изогнутой лопаткой аккуратно переверните батат и запекайте еще 20 минут, пока он не подрумянится со второй стороны и не станет мягким. Подавайте немедленно.



КАРТОФЕЛЬ

Несмотря на то что согласно некоторым определениям картофель квалифицируется как овощ, он настолько сильно отличается от других овощей в этой главе, что заслуживает отдельного раздела. Мало какие овощи, представленные в магазинах, настолько же разнообразны, как картофель. Он существует во множестве разных форм и размеров, но не дайте всему этому разнообразию одурачить вас. Когда дело доходит до кулинарных качеств, картофель можно разделить на три категории: с высоким содержанием крахмала, со средним и с низким (также известный как восковой). По идее, можно использовать какой угодно вид картофеля в любом рецепте, результат может быть абсолютно разным. Картофель фри из красного картофеля получается кремовым и плотным в центре в отличие от мучнистой, рассыпчатой картошки фри, для которой использовали сорт «рассет». Картофельное пюре, сделанное из картофеля со средним содержанием крахмала – из сорта «юкон голд», – получится маслянистым, густым и плотным, совершенно не похожим на легкое, почти воздушное пюре из сорта «рассет». Восковой красный картофель держит форму в супах и рагу, даже если его готовить до умопомрачения, в то время как «рассет» впитает ароматы и в конце концов разварится.

Почти для любого блюда я использую сорт «рассет», потому что он лучше других сортов впитывает аромат и вкус. К тому же мне ужасно лень хранить дома больше одного сорта картофеля. Иногда я покупаю небольшие мешки с «пальчиковым» или «красным кремовым» картофелем или набираю в корзину вкусную крошечную молодую картошку на фермерском рынке, если мне хочется приготовить какой-то особенный гарнир. Но это исключительно обо мне. У других могут лежать запасы всех видов. В Колумбии, откуда родом моя жена, есть национальное блюдо *ахиако* – суп из нескольких сортов картофеля. Крахмалистые сорта разваривaются, загущая бульон, в то время как восковые остаются цельными. Получается потрясающая смесь разных текстур. Одного этого супа достаточно, чтобы заставить меня задуматься об увеличении моих картофельных запасов.

Вот вам таблица, помогающая решить, какой вид картофеля к чему подходит:

ПРИМЕНЕНИЕ	ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КРАХМАЛА («рассет», «айдахо»)	СРЕДНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ КРАХМАЛА («юкон голд», «желтый финн», «бинтье», круглый белый картофель)	НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КРАХМАЛА («ред блисс», почти все виды пальчикового картофеля, «хаклберри»)
Запеченный целиком	Лучший вариант: получается рассыпчатым, влажным, с толстой, хрустящей кожицей	Не рекомендуется: мокрый и липкий	Не рекомендуется: очень липкий внутри
Запеченный нарезанный	Очень хорошо: хрустящий снаружи, рассыпчатый внутри	Более кремовый и менее хрустящий, чем «рассет»	Потребуются некоторые усилия, чтобы он получился правильным: хрустящим снаружи и насыщенным, кремовым внутри
Салат	Лучший вариант, если вы хотите, чтобы картофель оптимально пропитался заправкой. Может немного разваливаться	Посередине между сильно крахмалистым и восковым; немного впитывает заправку и довольно неплохо держит форму	Лучше всего, если вы предпочитаете плотные кусочки, которые только покрываются заправкой, но не впитывают ее
Пюре	Лучший вариант для легкого воздушного пюре	Лучший для кремового плотного пюре	Не рекомендуется, кроме особых случаев, таких как пюре во французском стиле (где масло и сливки составляют половину объема)
Варка/ приготовление на пару	Не рекомендуется, только в виде предварительной обработки для других рецептов (для салата, фри, хэша). Разваривается	Лучший вариант для немного кремового картофеля с маслянистым вкусом	Лучший вариант для цельных плотных картофельных кусочков, не разваривается, с восковой, плотной текстурой
Хэш и панкейки	Лучший вариант: хрустящая корочка и рассыпчатая мякоть	Не рекомендуется	Не рекомендуется
Суп и чаудер	Лучший вариант для крахмалистых густых супов, где не нужны цельные кусочки картофеля	Не рекомендуется	Лучший вариант для более водянистых супов или чаудеров, где желательны целые кусочки картофеля
Фри	Лучший вариант: самый хрустящий, с рассыпчатой мякотью	Не рекомендуется	Не рекомендуется



ЭТО – ГЛАВНАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Посреди ночи во вторник я проснулся, луна была еще высоко на ночном небе. Я обернулся, разбудил жену и взволнованно произнес: «Адри, Адри, ты должна проснуться! Мне пришла в голову невероятная идея, я должен почистить картошку. Нельзя терять ни минуты!»

По взгляду моей жены, как обычно, было понятно примерно следующее: «Ты мешаешь мне спать, разбудил меня, чтобы я сделала какую-то черную работу на кухне? Как насчет такой идеи: ты сделаешь всё сам, а потом ляжешь спать на диване в гостиной». Она отвернулась и заснула. Иногда я ее просто не понимаю.

Тем не менее я пошел на кухню и занялся приготовлением первой партии того, что в результате на долгие годы станет моим любимым рецептом с картошкой.

В чем суть: мы все любим картофельный гратен? Сливочная, слоеная запеканка с картошкой, сливками и с хрустящей подрумяненной корочкой. Еще мы все любим картофель гармошкой, – чудесный гарнир: на картофелине делаются тонкие параллельные вертикальные надрезы, каждый промазывается сливочным

маслом с сыром, дальше картошка запекается до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки. Что будет, если объединить два в одном: сделать прекрасно хрустящую, сливочную, сырную запеканку?

Как и для большинства картофельных гратенов, сначала нужно нарезать картофель. Проще всего, если у вас есть недорогая японская мандолина. Я пробовал делать запеканку как с очищенным, так и с неочищенным картофелем, и мне понравился более хрустящий вариант, который получается из очищенного картофеля. Дальше я делаю так же, как и с обычным гратеном: смешиваю в миске жирные сливки, тертый сыр (я использую комте и пармезан), свежие листья тимьяна, соль и перец, затем добавляю картофель и перемешиваю всё вместе. На этот шаг стоит потратить время: важно, чтобы каждый ломтик картофеля со всех сторон покрылся смесью. Для этого все слипшиеся ломтики нужно отделить ножом или разлепить, после чего погрузить их в жирную смесь.

Вот с этого момента мы начинаем делать всё наоборот: вместо того, чтобы класть нарезанный картофель горизонтально, как в традиционном гратене, я плотно укладываю его в смазанную маслом форму вертикально, ставлю ломтики на боковые края по периметру формы. Из-за того что картофелины сильно отличаются по форме, из вашей запеканки будет торчать куча тонких кусочков.

По мере приготовления сливки постепенно закипают, пузырятся вокруг верхушек картофеля, смазывая его, пока он запекается, дополнительно предохраняя его от пересушивания. Последний слой сыра, который добавляют в середине ненакрытой стадии приготовления, придает запеканке еще один слой вкуса.

Под конец сливки теряют столько влаги, что распадаются и выпускают молочный жир. Сначала он покрывает картофель, а потом начинает медленно в него впитываться, пока сам картофель продолжает терять водную составляющую. Молочные белки в сливках и сыре коагулируют, заполняя маленькие карманы между кусочками нежной массы, похожей на творог. Результат по меньшей мере изумительный. Вы только посмотрите на нее. Нет, правда, посмотрите! В каждом укусе сочетание хрустящих, но влажных картофельных краешков, насыщенного и кремового картофеля и сыра, венчающего всё это блюдо.*

Как удачно, что я решил приготовить это прямо посреди ночи, пока моя жена крепко спала. В ранние утренние часы от запеканки ничего не осталось, я подъел хрустящий сыр с краев формы, оставив самую малость в качестве намека на ее былую славу. Что, дорогая? Ты спрашиваешь, откуда такой манящий аромат чеснока и тимьяна? Извини, кто первый встал, того и тапки.

---

* Я твердо верю, что сыр должен увенчивать как можно больше всего.

СЫРНЫЙ ГРАТЕН С КАРТОФЕЛЕМ «ГАРМОШКОЙ»

Из-за того что картофелины бывают разной формы, количество картофеля для одной и той же формы для запекания может меняться. Длинные узкие картофелины быстрее ее заполнят, чем более мелкие круглые. На всякий случай купите картошку с запасом. Вам может не понадобиться вся смесь: всё зависит от конкретных размеров и форм картофелин и формы для запекания.

НА 8 ПОРЦИЙ

85 г натертого на мелкой терке комте или грюйера
55 г натертого на мелкой терке пармиджано реджано
2 чашки жирных сливок
2 средних зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. свежих листьев тимьяна, крупно нарубленных
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1,8–2 кг картофеля сорта «рассет», очищенного и нарезанного на мандолине на ломтики толщиной 0,3 см (7–8 штук, см. Примечание выше)
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 200 °C. В большой миске смешайте сыры. Треть сыра переложите в отдельную миску и отставьте. К двум третям сыра добавьте сливки, чеснок и тимьян. Посолите и поперчите как следует. Добавьте ломтики картофеля и перемешайте руками, каждый кусочек должен быть покрыт сливочной смесью, отделяйте слипшиеся ломтики руками, чтобы смесь попала между ними.
2. Смажьте 2-литровую форму для запекания сливочным маслом. Возьмите горсть картофеля, соорудите из нее аккуратную стопку и поставьте на края (вертикально) в форму. Продолжайте расставлять ломтики, укладывая их по периметру формы, от ее краев к центру, пока не уложите весь картофель. Он должен стоять очень плотно. Если понадобится, нарежьте еще картошки, обмакните в сливочной смеси и добавьте в форму. Сырно-сливочную смесь равномерно налейте на картошку так, чтобы она дошла до середины стенок формы. Оставшаяся смесь вам не понадобится.
3. Плотно накройте форму фольгой и переставьте в духовку. Запекайте 30 минут. Снимите фольгу и продолжайте запекать еще минут 30, запеканка сверху должна стать бледно-золотисто-коричневой. Осторожно достаньте из духовки, посыпьте оставшимся сыром и верните в духовку. Держите там еще минут 30 до глубокого золотистого коричневого цвета и хрустящей корочки. Выньте из духовки, дайте отдохнуть несколько минут и подавайте.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Картофельное пюре вызывает особенно много споров и разногласий в моей семье.

Видите ли, мне нравится насыщенное, совершенно гладкое пюре с большим количеством масла и жирных сливок, с черным перцем и, может быть, с небольшим количеством лука-резанца, если хочется произвести впечатление (а обычно мне хочется). Что-то среднее между самостоятельным блюдом и соусом, с консистенцией пудинга: пюре должно медленно стекать с наклоненной тарелки. Я люблю накалывать на вилку кусочек индейки и прокручивать его в пюре, политом подливой, чтобы мясные трещинки заполнились насыщенной масляной смесью. Правда, звучит неплохо? Так же вкуснее всего, кому может прийти в голову есть какое-то другое пюре? *Моей сестре. Вот кому.*

Для Пико (да, это ее настоящее имя) пюре – не пюре, если оно не воздушное и недостаточно густое: оно должно стоять, а не растекаться под тяжестью собственного веса, в стиле «Близких контактов третьей степени»[1]. Такое пюре, которое затмит всё остальное на тарелке. Такое, которое можно снять в телевизионной рекламе, с медленно тающим сверху куском сливочного масла. Представляете – гладкое, но легкое и воздушное. Как из одних и тех же ингредиентов получаются настолько разные вещи? Всё дело в крахмале.

Крахмал

В общем, чтобы нам было проще, картофель можно разделить на три разные штуки. Первая – *клетки*, маленькие микроскопические пузыри, из которых сделаны все живые существа. Клетки держатся вместе за счет *пектина*, своего рода натурального растительного клея, а в *стенках* клеток сконцентрирован крахмал.

Молекулы крахмала – тип углевода – собраны в плотные гранулы. Во время приготовления картофеля пектин расщепляется, отдельные клетки расширяются и отделяются друг от друга, выпуская гранулы крахмала во внешнюю среду. Эти гранулы поглощают воду, как маленькие воздушные шарики, постепенно они лопаются и высвобождают липкие молекулы крахмала. Концентрация освобожденного крахмала, проникающего в готовое пюре, в большой степени определяет его консистенцию.

Проще говоря, чтобы добиться легкого, воздушного пюре, в него должно попасть как можно меньше крахмала.

- **Вид картофеля** (см. стр. 465–66) имеет большое значение. У рассыпчатого сорта «рассет» клетки легко отделяются друг от друга, что означает, что вам не нужно долго их готовить или прилагать дополнительные усилия, чтобы получить относительно гладкую консистенцию. Меньше механического воздействия – меньше лопаются гранулы крахмала – более воздушное пюре. Более восковые сорта «юкон голд» и «ред блисс» готовятся дольше, и придется потрудиться, чтобы отделить их клетки, зато с ними выходит более кремовое пюре.
- **Метод пюрирования** может радикально изменить конечное блюдо. Тщательное продавливание картофеля через плоское сито, пресс

Комбайн делает пюре клейким



[1] Научно-фантастический фильм 1977 г. Режиссер Стивен Спилберг. *Прим. ред.*

для пюре или механическое сито для для протирания овощей отделяет клетки с минимальными режущими движениями, не сильно разрушающими гранулы крахмала. Отправьте картошку в чашу кухонного комбайна, и целая лавина крахмала превратит картофель в пюре с консистенцией, как у расплавленной моцареллы (есть такие рецепты, как, например, знаменитые эластичные *pommes aligot*[1], для которых картофель взбивают до супертянущегося состояния). Взбивание картофеля электрическим миксером приведет к некоторой крахмалистости, но пюре всё равно получится кремовым.

- **Замачивание и/или промывание картофеля** помогает вам уменьшить количество остающегося в нем крахмала. Перед приготовлением можно нарезать картофель на мелкие кусочки, а потом промыть его под холодной водой, тогда почти весь избыточный крахмал вымоется. Но у замачивания есть недостаток: некоторые ферменты, необходимые для правильного расщепления пектина, тоже вымываются. Если будете вымачивать картофель слишком долго или нарежете на слишком маленькие кусочки, а потом промоете их, то они никогда не станут мягкими, как бы долго вы их ни варили.

Итак, владея этой информацией, мы сможем определить, какие методы лучше всего подходят для обоих видов пюре.

Самые сливки

Ультракремовое пюре, скорее, французская история, нежели американская, и если вы хотите казаться особенно изысканным, можете называть его *pommes puree*. Идея в том, чтобы сделать его очень насыщенным, но совсем не тяжелым. Для этого нужно довольно аккуратно его готовить: крахмала должно выделиться ровно столько, чтобы у пюре получилась правильная текстура, и оно не успело стать клейким. Я вывел такой способ – брать картофель со средним содержанием крахмала (например, «юкон голд») и варить его до того момента, когда он станет достаточно мягким, чтобы его можно было проткнуть тестером для торта или ножом для овощей. Лучше начинать варить его в холодной воде, так он готовится равномернее, а еще частично укрепляется пектин, что не позволяет картофелю разваливаться в воде.

Я попробовал разные способы пюрирования, в том числе протирал его через плоское сито (очень трудоемко), пюрировал в стационарном миксере (никогда не получается гладким) и в кухонном комбайне (очень, очень плохая идея). Самый лучший и простой вариант – продавливать через пресс для пюре прямо в чашу стационарного миксера. И при таком способе картофель можно даже не чистить. После этого я взбиваю его на быстрой скорости с насадкой-лопаткой, добавляя растопленное сливочное масло, жирные сливки, соль и перец. Если я не пригласил на ужин вегетарианцев, я добавляю еще чуточку куриного бульона, это делает пюре еще вкуснее (не выдавайте мой секрет).

Перейдем ко второму виду пюре.

Достаточно воздушное?



Сделать пюре легким и пушистым немного сложнее. Ясно одно: вам нужно начать с рассыпчатого сорта «рассет», он разваливается от любых протыканий и выделяет крахмал так, что его удобно смывать. Сначала я решил, что проще всего вымыть из картофеля перед варкой как можно больше крахмала, и чтобы это проверить, я сделал три

[1] Pommes aligot – французский рецепт картофельного пюре, смешанного с сыром в пропорциях примерно 2 к 1. *Прим. перев.*

партии картофеля. Первую я нарезал на большие куски, вторую – на кубики по 2,5 см, третью – натер на терке с большими отверстиями. Я промывал все три партии под холодной водой, пока жидкость не стала прозрачной. Мутную жидкость из-под промытого картофеля я сохранял, чтобы потом сравнить. Было ясно видно, что тертый картофель выпустил гораздо больше крахмала, чем нарезанные виды. Посмотрим, что будет дальше.

Дальше возник еще один странный феномен: когда пытаешься приготовить тертый, промытый картофель, он просто не смягчается. Я варил его 45 минут – безрезультатно. Даже после того, как я продавил его через пресс, остались комки и твердые кусочки. Что вообще происходит?

За этим стоит этот несносный пектин. Когда он подвергается воздействию ионов кальция, пектиновые цепочки перекрещиваются, благодаря чему образуются более прочные связи, которые устойчивы даже к длительной варке. Как оказалось, клетки картофеля *забиты* ионами кальция, которые только и ждут, чтобы выбраться оттуда. Натерев картофель, я выпустил из него столько кальция, что пектин укрепился до такой степени, что *вообще не мог смягчиться*. Из остальных двух партий, крупных кусков картофеля и маленьких кубиков, получилось довольно воздушное пюре. Но я придумал, как сделать его еще воздушнее: нужно промывать картофель не только до варки, но и *после*. Остается быстро пропустить его через пресс, добавив смазку – аккуратно вмешать силиконовой лопаткой немного сливочного масла и цельного молока, и пюре моей сестры готово к лепке.

Выяснив всё с методами приготовления пюре, мы с моей сестрой можем наконец вернуться к спорам о действительно *важных* вещах, например, кто из нас будет гитаристом в группе *Beatles Rock Band*.



ОЧЕНЬ ВОЗДУШНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

1,8 кг картофеля (для запекания)
2 чашки цельного молока
170 г несоленого сливочного масла комнатной температуры, нарезанного на кусочки по 1,3 см
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Очистите картофель и нарежьте на куски примерно по 2,5–5 см. Переложите в дуршлаг и промывайте под холодной водой, пока вода не перестанет быть мутной.
2. На большом огне доведите до кипения 4 л воды в казане или кастрюле. Положите картофель и варите примерно 15 минут, он должен стать мягким и легко протыкаться кончиком ножа.
3. Между тем нагрейте молоко и масло в маленьком сотейнике на среднем огне, периодически помешивая, пока масло не растопится.
4. Слейте картофель в дуршлаг и промойте под горячей проточной водой в течение 30 секунд, чтобы смыть лишний крахмал. Над пустой кастрюлей пропустите картофель через пресс или мельницу. Добавьте молоко и масло и аккуратно вмешайте силиконовой лопаткой. Посолите и поперчите по вкусу и при необходимости подогрейте, постоянно помешивая. Держите в тепле, пока не будете готовы подавать.



НАСЫЩЕННОЕ КРЕМОВОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

1,8 кг картофеля сорта «юкон голд», почищенного щеткой
220 г несоленого сливочного масла, растопленного
2 чашки жирных сливок, больше по желанию
до 1 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия (по желанию)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

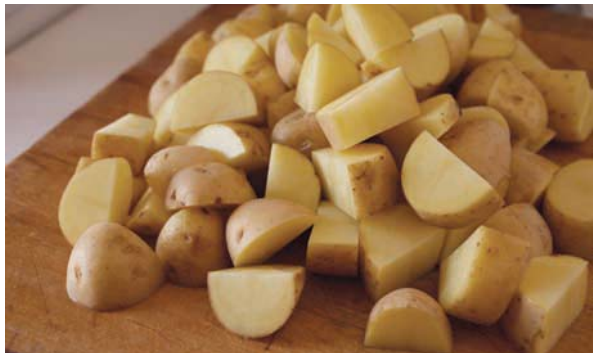
1. Положите картофель в казан или кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до слабого кипения и варите, пока картофель не станет мягким; нож должен без проблем его протыкать.
2. Осторожно очистите картофель под прохладной проточной водой, кожура должна легко сходить. Переложите в большую миску. Пропустите картофель через пресс или мельницу в чашу стационарного миксера. Добавьте растопленное масло и половину сливок. Взбивайте на низкой скорости с насадкой-лопаткой примерно 30 секунд, сливки и масло должны смешаться с пюре. Увеличьте скорость до высокой и взбивайте еще минуту до гладкой и кремовой текстуры. Можно по желанию добавить еще сливок или куриный бульон, посолите и поперчите по вкусу и при необходимости подогрейте, постоянно помешивая. Держите в тепле, пока не будете готовы подавать.

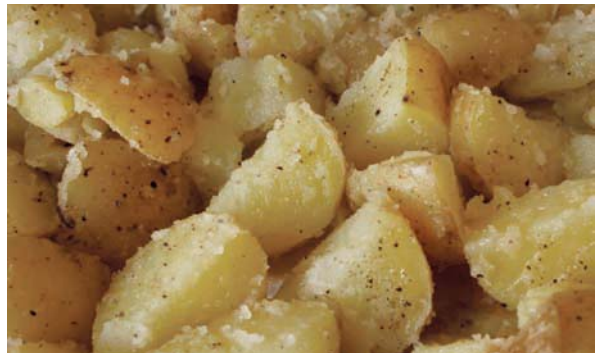


НЕВЕРОЯТНО ХРУСТЯЩИЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Очень часто кажется, что запеченный картофель будет умопомрачительно хрустящим, а в результате оказывается, что вместо хрустящей корочки она у него тонкая, или того хуже – жесткая?

Запекать картофель не так просто, как остальные овощи. Понимаете, тут другой набор целей, не такой как, скажем, с запеканием брюссельской капусты. Прежде всего, картофель должен быть приготовлен полностью, он не может быть сыроватым в центре. Воздушный и влажный – вот что нам нужно. Во-вторых, мы хотим, чтобы снаружи он был невероятно хрустящим. Я имею в виду, более хрустящий, чем картошка фри. Если просто смешать картофель с небольшим количеством масла и отправить в духовку, в итоге он получится с тонким, как бумага, хрустящим наружным слоем, который очень быстро размягчается и становится жестким, пока сквозь него просачивается внутренняя влага.



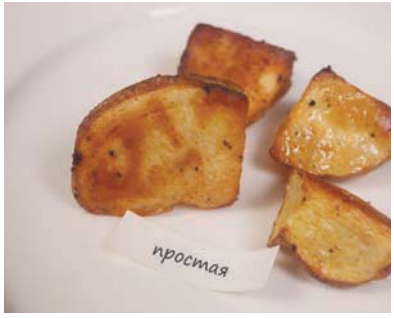


Запеченная картошка получится более хрустящей, если сначала ее поварить, а потом немного размять

Итак, что делает картофель хрустящим? Ответ: снаружи у куска картошки должен быть обезвоженный слой желатинизированного крахмала, как у картошки фри (см. стр. 904). Для этого нужно его предварительно обработать, чтобы крахмал смягчился и расширился, а затем немного остудить, тогда крахмал снова кристаллизуется.

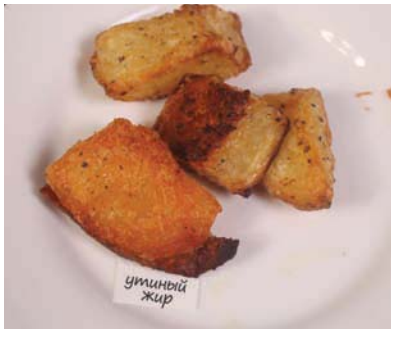
Наша вторая цель – увеличить площадь поверхности. Грубоватые, неровные поверхности получаются более хрустящими, чем гладкие. К счастью, здесь мы можем убить сразу двух зайцев. Благодаря варке картофеля перед запеканием внешние слои крахмала как следует желатинизируются. А еще, так как снаружи картофель достаточно размягчится, при перемешивании с маслом перед запеканием он немного пострадает и помнется. Образуется что-то типа картофельно-масляной пасты, которая увеличивает площадь поверхности и работает почти как жидкое тесто для панировки, создавая дополнительный слой хрустящей корочки, когда картофель запекается.

Посмотрите на эту картошку, запеченную одновременно на одном противне. Первую я запекал сырой, вторую сначала проварил, третью проварил и перемешал с маслом. Разница очевидна.









Следующий вопрос: какой жир лучше использовать? Люди часто утверждают, что утиный жир хорош с картофелем, и не зря: это вкусно. У утиного жира есть определенная насыщенность и аромат, который очень легко впитывается в поверхность картошки. Кроме того, в нем много насыщенных жиров и у него высокая точка дымления, так что с ним у жареной или запеченной еды получается самая хрустящая корочка. (В целом, чем выше содержание насыщенных жиров в масле, тем лучше хрустящая корочка.) Не удается купить утиный жир? Ничего, подойдет и жир индейки или курицы, оставшийся после их запекания. Жир бекона и смалец тоже сгодятся, как и любой животный жир.

Если хотите, можете взять и оливковое масло extra virgin, оно тоже отлично справится, хотя корочка не будет такой же хрустящей, как с животным жиром.

Когда картофель перемешан с жиром и щедро посолен, остается только запечь его в очень горячей духовке, пока он не подрумянится. Я запекаю его на тяжелом противне (без фольги: картошка к ней прилипает). Главное, прежде чем пытаться приподнять или перевернуть картошку, удостовериться, что нижняя ее часть полностью поджарилась. Если она не отходит относительно легко, есть риск оторвать корочку: она может остаться прилипшей к противню. Не очень-то хорошая ситуация.

МОРАЛЬ ИСТОРИИ: Ваша картошка сама отойдет от противня, когда будет готова. Не заставляйте ее.



НА 4–6 ПОРЦИЙ

1,3 кг картофеля (для запекания), очищенного и нарезанного кубиками от 2,5 до 5 см
кошерная соль
¼ чашки утиного жира, жира от бекона или оливкового масла
свежемолотый черный перец
нарубленные свежие травы, такие как тимьян, розмарин, петрушка и/или лук-резанец



1. Установите решетки чуть ниже и чуть выше центра духовки и разогрейте ее до 230 °C. Положите картофель в большую кастрюлю и залейте холодной водой, чтобы она покрывала его на 2,5 см. Щедро посолите. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь до слабого кипения и варите примерно 10 минут, почти до полной готовности (нож или тестер, вставляемые в картофелину, должны встречать небольшое сопротивление). Слейте воду и переложите картофель в большую миску.
2. К горячей картошке добавьте жир, несколько раз прокрутите над ним перечную мельницу и перемешайте как следует; картофель покроется тонким слоем картофельно-жировой пасты. Распределите его на двух противнях, сбрызнутых кулинарным спреем (или смазанных тонким слоем масла). Переложите картофель на противни и запекайте примерно 25 минут, он должен поджариться снизу; в середине приготовления противни надо развернуть. Проверьте картошку: жесткой металлической лопаткой попробуйте приподнять один или два кусочка с противня. Если они не отходят легко, продолжайте проверять каждые 3 минуты, пока кусочки не отойдут.
3. Лопаткой переверните картофель так, чтобы хрустящая корочка не осталась на противне, и запекайте дальше, пока он не подрумянится с другой стороны – еще примерно 25 минут. Переложите в сервировочную миску, посолите по вкусу и перемешайте с нарубленными травами.



ХРУСТЯЩИЙ НЕМНОГО РАЗМЯТЫЙ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

Идею для этого блюда мне подали любимые моей женой жареные платаны. Для колумбийского блюда *patacones* платаны зажариваются во фритюре до мягкости, потом разминаются на диски и снова зажариваются. Подходит для платанов, почему бы не попробовать с картофелем?

Когда я первый раз делал такой картофель, вошла моя жена, посмотрела на всё это и сказала: «Ты делаешь patacones из картошки? Чудак». Конечно, она съела все. Секрет тут такой же, как у моего хрустящего запеченного картофеля, но делать это блюдо еще проще, и готовится оно полностью на плите. Вместо того чтобы жарить его так же, как платаны, я сначала варю молодой картофель (можно брать любого цвета и сорта) в кожуре до совершенной мягкости. Потом отбиваю его как следует сковородкой и поджариваю в горячем жире до хрустящей корочки. Он получается такой же хрустящий снаружи, как картошка фри, и невероятно кремовый и вкусный внутри.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

700 г молодого картофеля, почищенного щеткой
кошерная соль
¼ чашки растительного или рапсового масла или утиного жира
2 ст. л. нарубленного свежего лука-резанца, или петрушки, или других трав
свежемолотый черный перец





1. Положите картофель в большую кастрюлю и залейте холодной водой (она должна быть выше его на 2,5 см). Щедро посолите. Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите до слабого кипения и варите 20 минут, пока картошка не приготовится. Слейте воду и дайте немного остыть.
2. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 120 °C. Положите одну картофелину на разделочную доску и дном сковородки аккуратно раздавите ее до толщины примерно 1,3 см. Лопаткой перенесите размятую картофелину с доски на большую тарелку. Повторите с оставшимся картофелем.
3. Нагрейте масло в большой антипригарной сковороде на среднем огне. Положите половину картофеля и жарьте примерно 8 минут, иногда слегка встряхивая сковороду, пока он не подрумянится снизу и не станет хрустящим; убавьте огонь, если картофель начнет подгорать. Переверните и обжарьте со второй стороны – на это уйдет еще 8 минут. Переложите на противень и держите в теплой духовке, пока готовите оставшийся картофель.
4. Когда весь картофель готов, переложите его в миску. Добавьте травы, перемешайте, посолите, поперчите по вкусу и подавайте.

СЛИВОЧНЫЕ ЛУКОВЫЕ ОБУГЛЕННЫЕ ХЭШБРАУНЫ



1



2



3



4



У меня есть ирландский друг, который в течение долгого времени не ел ничего, кроме коричневой и белой еды (уверен, что вы тоже знаете людей, выбирающих еду по цвету): жареная курица, стейк, чизбургеры, белый хлеб, сырные сэндвичи на гриле, картошка в любом виде и т. д. С тех пор он уже научился ценить странную оранжевую еду, а теперь даже совершает набеги на зеленое царство (так постепенно, глядишь, и всё освоит), но его сердце до сих пор принадлежит коричневому и белому. Это блюдо я придумал для его дня рождения, когда у него еще был расцвет коричневой эры. По сути это нечто среднее между пюре и типовыми хэшбраунами из стейк-хаусов (т. е. картофельным пирогом: вареный картофель

немного разминается в сковороде и обжаривается с небольшим количеством лука). Сначала кажется, что метод тот же, что и в стейк-хаусе, но вместо того чтобы быстро обжарить картофельную смесь, нужно готовить ее, пока она почти что не сгорит, в последнюю минуту вмешаться, разломать корочку и закопать ее в центр. Затем повторить весь процесс еще два раза.

У вас получится гора кремовой неоднородной картофельной смеси, наполненной сладким карамелизованным луком, с интенсивным вкусом благодаря многократному обжариванию. Вы никогда не пробовали такой картошки, уверяю вас. (В хорошем смысле.)

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1,3 кг картофеля (для запекания), очищенного и нарезанного кубиками от 2,5 до 5 см
кошерная соль
120 г (8 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
2 большие луковицы, нарезанные тонкими полукольцами (около 3 чашек)
свежемолотый черный перец

1. Положите картофель в большую кастрюлю и залейте холодной водой (она должна быть выше его на 2,5 см). Щедро посолите. Доведите до кипения на высоком огне и варите 8–10 минут, картофель должен стать совершенно мягким, но не будет разваливаться: тестер или вилка должны легко протыкать картофель. Слейте воду, переложите в большую миску и отставьте.
2. Нагрейте половину сливочного и всё оливковое масло в 30-сантиметровой тяжелой антипригарной или чугунной сковороде на среднем огне, пока сливочное масло не растопится. Добавьте лук и жарьте 8–10 минут, часто помешивая, пока он не станет мягким и не начнет подрумяниваться. Щипцами или ложкой с отверстиями переложите лук в миску с картофелем, жир оставьте в сковороде. Перемешайте картофель и лук, посолите и поперчите по вкусу.
3. Добавьте 2 ст. л. сливочного масла в сковородку и нагревайте на сильном огне, покручивая сковородой, пока масло не перестанет вспениваться и не начнет подрумяниваться. Положите картофельную смесь в сковородку и прижмите силиконовой лопаткой, чтобы получился ровный пирог. Убавьте огонь до среднего и жарьте примерно 5 минут, аккуратно встряхивая сковороду примерно раз в минуту, пока низ как следует не подрумянится и почти что обуглится. Лопаткой поднимайте и переворачивайте куски пирога, вмешивая поджаристые части в центр. Еще раз прижмите пирог и повторите поджаривание и перемешивание как минимум два раза: у вас должен получиться картофельный пирог, полный хрустящих кусочков картофеля и сладкого лука.
4. Сдвиньте картофель на одну сторону сковороды, добавьте оставшиеся 2 ст. л. масла и растопите его. Затем верните картофель на место, распределите его и прижмите, чтобы получился ровный слой. Готовьте минут 5, пока пирог не станет совершенно хрустящим снизу, встряхивая сковородку примерно каждую минуту, чтобы пирог не приставал ко дну. Снимите сковороду с огня и положите сверху блюдо дном вверх. Осторожно переверните картофель на тарелку, чтобы хрустящая сторона оказалась сверху, и подавайте (или оставьте в слабо нагретой духовке, пока не будете готовы подавать).



ТЕФТЕЛИ, МЯСНОЙ ХЛЕБ, КОЛБАСКИ, БУРГЕРЫ И НАУКА *О* ФАРШЕ

5

По специальности я повар, но измельчение – мое призвание



ТЕФТЕЛИ, МЯСНОЙ ХЛЕБ, КОЛБАСКИ, БУРГЕРЫ И НАУКА *о* ФАРШЕ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Базовый рецепт домашних колбасок 503
Смесь приправ для чесночной колбаски 505
Смесь приправ для сладкой или острой итальянской колбаски 505
Смесь приправ для колбасок типа братвурст 505
Смесь приправ для мексиканской чоризо 505
Смесь приправ для колбасок из баранины типа мергез 506
Колбаски для завтрака с кленовым сиропом и шалфеем 506
Чесночные колбаски с чечевицей 514
Итальянские колбаски на гриле с луком и перцем 515
Колбаски мергез на гриле или на плите с йогуртом, мятой и марокканским салатом 516
Простая лепешка на гриле по типу наана 517
Самая простая лепешка на гриле 518
Братвурст на гриле или на сковороде с пивом, горчицей и квашеной капустой 520
Мексиканская чоризо на гриле или на сковороде с острым соусом из помидоров и каперсов 521
Хот-доги на гриле или на сковороде с квашеной капустой 523
Настоящий американский мясной хлеб 531
Сэндвич из остатков мясного хлеба 534
Нежные итальянские тефтели в насыщенном томатном соусе 538
Мясные тефтели в сливочно-грибном соусе 542
Классические смэш-чизбургеры, как в дайнере 552
Фрай-соус 553
Толстые и сочные чизбургеры на гриле, как в пабе 558



ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАМЕЧАЛИ ...

Что кажущееся на первый взгляд схожим при более внимательном изучении часто имеет мало что общего? Вот, к примеру, «Звездный путь» и «Звездные войны» («Звездный путь» – научная фантастика, «Звездные войны» – жанр фэнтези, совершенно разные вещи!), или компьютерщики и физики (намек: физики чаще носят обувь).

То же самое касается мясного хлеба, колбасок и котлет. Да, все три – приправленный и приготовленный фарш. Неужели они так уж сильно различаются? Еще как! На странице 544 мы обсудим недоразумение, а не гамбургер: котлета сделана из мясного хлеба и засунута в булочку. И это называется гамбургером? Нет, это сэндвич с мясным хлебом.

Чтобы удостовериться, что мы друг друга понимаем, давайте рассмотрим несколько определений. Три великих столпа, которые возносят еду из фарша до немыслимых высот. Не волнуйтесь, если вам не сразу будет всё понятно, я объясню.

- **Котлета** – круглая лепешка из говяжьего фарша, не смешанного с солью, приправами, ароматизаторами или другими добавками. Ее можно готовить разными способами, но секрет в том, что соль и перец *должны быть только снаружи*, и мы попозже узнаем почему. Текстура неплотная, нежная и сочная.
- **Колбаска** – в фарш добавляют столько соли (где-то 1,5% от веса мяса), что белок *миозин* денатурирует, и благодаря этому во время перемешивания фарша мясо держится вместе. В смесь можно добавлять специи, овощи, травы и прочие добавки, но важнее всего здесь – соль и мясо. Ее текстура должна быть упругой, крепкой и сочной.
- **Мясной хлеб и тефтели** готовят из приправленного фарша, смешанного с хлебными крошками, яйцами и/или молочными продуктами, они препятствуют перекрещиванию мясных белков, и готовый продукт получается более нежным. Как и в колбаски, в них можно положить целый ряд разных добавок. Текстура нежная и влажная.

Итак, как из более или менее одного и того же набора ингредиентов получаются три таких разных блюда? Это мы и будем изучать в новой главе.

Полное руководство «Лаборатории еды» ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ФАРША

По специальности я повар, но измельчение – мое призвание. Ничто не радует меня больше, чем тщательное, контролируемое деконструирование и реконструирование того, что природа так тщательно собрала.

Превращать мясо в фарш у себя дома доставляет уникальное удовольствие. Меня лично завораживает это зрелище: измельченное мясо падает из мясорубки в миску, его глубокий красный цвет чередуется с отдельными кремово-белыми кусочками жира. Мне нравится, как из маленьких, неплотных кусочков мяса можно слепить руками котлеты для бургеров. И мне нравится, как соль делает фарш липким, готовым к вымешиванию и превращению в сочную сосиску или нежный мясной хлеб.

Я никогда не встречал никого, кто бы решил вернуться к покупному говяжьему фаршу после того, как попробовал домашний. Как только сделаете сами фарш – назад пути нет. Зачем делать его самому?

Причины четыре:

- **Это безопаснее.** Упакованный говяжий фарш может быть из мяса сотен, даже тысяч животных, и вовсе необязательно из хороших отрубов. А значит, нужно быть особенно аккуратным при приготовлении еды из покупного фарша: вероятность заражения выше.
- **Лучший вкус.** Если у вас нет по-настоящему хорошего мясника, вам придется довольствоваться тем, что есть в супермаркете. Обычно единственное, что пишут на упаковках, – содержание жира. Даже если обозначен отруб, например шейный, тазобедренный или кострец, нет никакой гарантии, что это не обрезки. Домашний фарш позволяет вам контролировать и вкус вашего фарша, и жирность.
- **Улучшенная текстура.** Покупной упакованный фарш медленно сжимается и окисляется. Еще его текстура часто мельче, чем требуется для идеальной котлеты. Домашний фарш остается неплотным и симпатичным и после приготовления будет достаточно влажным, с хорошей текстурой.

- **Это круто**. Все, кто сами мелют фарш для колбасок и котлет, сразу же вызывают у меня уважение. И выглядеть вы будете круто без особых усилий.

Если вы всё еще задаетесь вопросом: «Зачем мне делать фарш самому?» вместо «Как мне делать его самому?», возможно, вы просто безнадежны. Остальные – читайте дальше.

МЯСОРУБКА, КОМБАЙН ИЛИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ НОЖОМ?



Как у домашнего повара у вас есть пять вариантов, как сделать фарш: взять упакованный в магазине; попросить вашего мясника измельчить мясо при вас; сделать его дома с помощью специальной мясорубки или насадки стационарного миксера; измельчить мясо в кухонном комбайне или порубить его ножом. У каждого метода есть свои преимущества и недостатки. К примеру, с покупной говядиной всё просто, но, как я уже отмечал выше, вы почти не контролируете вкус и текстуру. Если у вас нет мясорубки, то всё прекрасно получится и в кухонном комбайне, но если использовать его, надо планировать немного заранее.

Чтобы понять, как лучше всего делать фарш, я взял примерно килограмм разной говядины и сравнил все пять методов: покупной магазинный фарш из шейного отруба с 20%-м содержанием жира; шейный отруб, при покупке размолотый мясником в фарш; шейный отруб, измельченный в мясорубке; шейный отруб, нарубленный в кухонном комбайне; и шейный отруб, мелко нарубленный вручную. Из каждого из них я сделал два типа котлет (на гридле и на гриле), колбаски и тефтели. Всё попробовав, я сравнил результаты по нескольким параметрам: текстуре, вкусу и простоте подготовки. Вот результаты.

МЕТОД ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ	ТЕКСТУРА	ЗАМЕЧАНИЯ / КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ	ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
Покупной фарш	Прессованный и плотный	В крайнем случае сойдет, но не ждите ничего особенного. Лучше всего подойдет для Смэш-бургеров (см. стр. 549) и тонких котлет для гриля или обжаривания на сковороде, где плотная текстура не важна. При покупке говяжьего фарша берите тот, который измельчали прямо в магазине, а не тот, что упаковали в герметичные контейнеры за его пределами, у него хуже текстура и вкус раз на раз не приходится	Совсем просто: откройте упаковку и приступайте. Но аккуратные котлеты сформировать сложнее, так как мясо плотно спрессовано

МЕТОД ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ	ТЕКСТУРА	ЗАМЕЧАНИЯ / КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ	ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
Фарш, измельченный мясником	Зависит от мясника. Лучше всего попросить сделать фарш грубого помола через решетку с отверстиями 0,6 см	Гораздо лучше покупного фарша, с тем достоинством, что можно попросить сделать фарш из конкретного отруба. Будьте аккуратны, пока несете мясо домой, на него ничего не должно давить. Используйте вскоре после покупки для получения оптимальной текстуры	Если у вас есть хороший мясник, то это так же просто, как купить фарш в магазине
Мясорубка или насадка стационарного миксера	Очень рыхлый и воздушный фарш, со множеством кармашков и отверстий, в которых скапливается мясной сок и которые отлично подрумяниваются. Текстура у фарша однородная, идеально подходящая для колбасок	Самый лучший метод, особенно хорош для рыхлых тонких котлет, обжаренных на сковороде, или для толстых котлет, которые останутся нежными и сочными по мере их приготовления на гриле	Если у вас есть мясорубка или насадка для миксера, всё очень просто. Отмывать потом бывает тяжеловато (достать мясо и жир из L-образной трубы не так уж просто), но основную работу выполняет моя посудомоечная машина
Кухонный комбайн	Немного неоднородный фарш, крупные куски, перемешанные с очень мелкими	Если лезвие комбайна не самое новое, то консистенция может стать кашеобразной (см. стр. 498), даже если мясо было частично заморожено до измельчения. Не такой хороший вариант, как фарш из мясорубки, но намного лучше, чем покупной фарш	Немного раздражает предварительная заморозка мяса – дополнительное действие, как и разбивка на порции. Отмывать всё после – то еще занятие
Нарубить мясо ножом	Можно нарубить мясо так мелко или так крупно, как вы хотите, но, несмотря ни на что, текстура получится не самая однородная. Хороший вариант для толстых котлет. Крошечные кусочки мяса и жира отлично образуют корочку, а достаточно большие куски чувствуются в каждом укусе, за счет чего иногда кажется, что жуешь стейк. В самом деле очень вкусно. Не очень подходит для колбасок	Это мой новый любимый метод, если, конечно, у меня на него есть время. Особенно он хорош для толстых котлет: нарезанное крупными кусочками мясо напоминает стейк, и конечная текстура получается весьма интересной	Отрицать бессмысленно: весь процесс занимает много времени, по крайней мере в три или четыре раза дольше, чем фарш из мясорубки или комбайна. С другой стороны – это хорошая тренировка, а для уборки потом почти ничего не требуется

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЗМЕЛЬЧЕНИЮ МЯСА

Независимо от того, каким методом вы пользуетесь для измельчения, чтобы сделать хороший фарш, нужно соблюсти несколько этапов.

- **Прежде всего – хорошее мясо.** Как вкусный сэндвич не получится из ужасного хлеба, так и хороший фарш не сделаешь из плохого мяса. Вы не можете приготовить отличную котлету или мясной хлеб из плохого фарша. Для начала пойдите в проверенный магазин или в мясную лавку и выберите хорошие, не самые нежные отрубы, с достаточным количеством жира.



Котлеты и тефтели получаются сочнее из более мраморной говядины

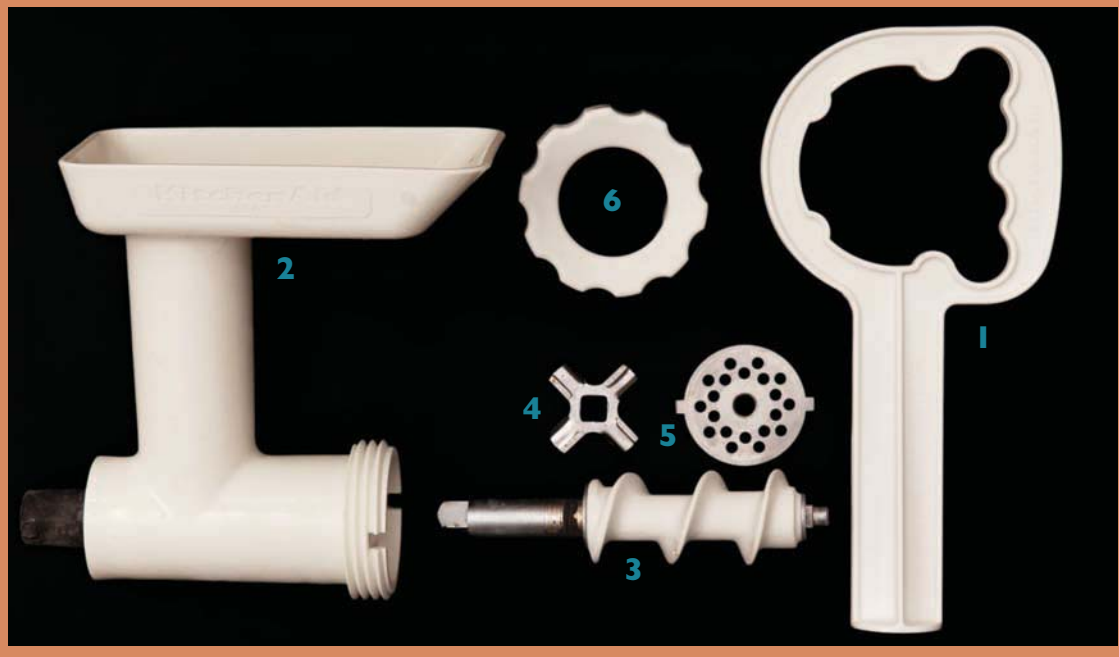
- **Держите всё в холоде.** Это самый важный пункт, когда дело доходит до измельчения. Теплое мясо невозможно нарубить на мелкие кусочки, скорее, оно превращается в кашу, жир вытекает, и текстура готового блюда будет напоминать папье-маше – рыхлая и сухая. Фу. Все части мясорубки (или чашу кухонного комбайна и лезвие) положите в морозилку как минимум на один час перед измельчением (я храню части мясорубки в морозилке). Держите мясо в холодильнике до момента измельчения. Если вы делаете колбаски (для этого требуется пропустить фарш через мясорубку несколько раз), охлаждайте мясо между измельчениями, чтобы добиться идеальной текстуры. Если используете кухонный комбайн, положите мясо в морозилку на 15 минут, прежде чем приступать.
- **Следите, чтобы фарш не напоминал кашу.** Посматривайте на мясо, когда оно вываливается из мясорубки или летает по чаше кухонного комбайна. В идеале оно должно выходить из каждого отверстия решетки в виде отдельных маленьких кусочков. Должно быть ясно видно, где жир, а где мясо. Если фарш похож на однородную массу, выглядит мокрым и собирается на поверхности решетки, у вас неприятности. Точно так же, если оно превращается в кашу в чаше кухонного комбайна или жир намотался на лезвие, значит, мясо стало слишком теплым. Соберите мясо, охладите и повторите попытку.
- **Лезвия должны быть острыми.** В мясорубке лезвие – единственное, что нуждается в большом внимании и уходе. Тупое лезвие превращает мясо в кашу. К счастью, лезвие и решетка по мере использования вообще-то становятся всё лучше и лучше. Металл каждый раз капельку подтачивается, и они всё плотнее прижимаются друг к другу. Ничто не размалывает мясо лучше подержанной мясорубки, о которой заботились. Иногда нужно точить лезвия, если они уж совсем затупились: примерно раз в год более чем достаточно для мясорубки, используемой нечасто. Или просто купите новые лезвия. Обычно они продаются по несколько долларов за штуку. Точно так же и с лезвием комбайна: если оно затупилось, его нужно заменить. Если рубите мясо вручную, всегда используйте самый острый топорик.
- **Держите всё в чистоте.** Одна из причин, почему стоит делать фарш самому, – это безопаснее. Но если работать в неопрятной или антисанитарной среде, всё пойдет насмарку. Перед тем как начать зачищать мясо, убедитесь, что у вас чистая разделочная доска, тщательно мойте руки и нож, когда работаете, избегайте перекрестного загрязнения и не отвлекайтесь на другие задачи, когда делаете фарш, независимо от того, какой метод вы используете. Если вы работаете с мясорубкой и позволяете мясу высыхать и прилипать к лезвию или внутренней стороне трубы – это прямой путь к заражению. Между измельчениями раскручивайте все части и промывайте их.

КАК КУПИТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЯСОРУБКУ И УХАЖИВАТЬ ЗА НЕЙ

На самом деле мясорубка не требует особого ухода. В общем-то, всё, что вам нужно сделать, – собрать мясорубку, подобрать решетку, взять зачищенное мясо (мясорубка не перевариває жилы и соединительные ткани, поэтому обязательно всё срежьте), положить мясо в лоток, включить мясорубку (если у вас насадка для стационарного миксера, подойдет довольно высокая скорость, я включаю свой «Китчен Эйд» на скорость с 6-й по 8-ю, это дает лучший результат), или просто начинайте прокручивать, если у вас ручная мясорубка. Делать фарш так просто!

Вот на что надо опираться при выборе, использовании и уходе за мясорубкой:

Части



Все мясорубки состоят из одних и тех же основных частей:

- **Толкатель (1) и корпус (2).** В корпус вы добавляете куски мяса. Толкатель проталкивает мясо вниз по трубе, чтобы оно там не застревало. Обычно сверху есть лоток, на который можно сложить дополнительное мясо, перед тем как класть его в мясорубку. Чем больше этот лоток, тем удобнее перемалывать большие партии мяса.
- **Винт, или шнек (3)** – основная рабочая часть мясорубки. Он непрерывно проталкивает мясо по трубе к ножу.
- **Нож (4) и решетка (5)** отвечают за непосредственное измельчение мяса. Маленький крестообразный нож с острым лезвием на каждой стороне вращается и трется об решетку.

продолжение следует

Решетка – плоский кусок металла с отверстиями. Когда винт проталкивает мясо в эти отверстия, нож измельчает его. Размер отверстий определяет размер фарша.

- **Гайка (6)** нужна, чтобы удерживать нож и решетку на месте, когда мясо измельчается.

Хотя основные части одинаковы, у вас несколько вариантов при покупке мясорубки. И все они хорошие.

Ручные мясорубки

Ручные мясорубки – самый дешевый способ сделать хороший, качественный, свежий фарш дома и отлично подойдет тем, кто редко измельчает мясо и у кого нет стационарного миксера. У вас есть два варианта. Первый – если у вас есть хороший деревянный рабочий стол или столешница, и вы собираетесь часто делать фарш, можно купить мясорубку, которая привинчивается к поверхности. Она стоит меньше чем 40 долларов, а прослужит почти всю жизнь, если вы будете правильно ухаживать за деталями. Менее прочный, но более дешевый вариант – от 29,95 доллара, модель со струбциной, что позволяет работать на любой удобной вам поверхности, хотя иногда приходится мучительно долго привинчивать друг к другу все детали, чтобы всё хорошо держалось. Но мясо она будет молоть как следует.

Насадки для стационарного миксера

Следующий уровень для тех, у кого есть стационарный миксер. У миксеров известных брендов, в том числе у *KitchenAid*, *Viking* и *Cuisinart* есть свои насадки. У меня дома пластмассовая насадка-мясорубка «Китчен Эйд». Особенно удобно, покупать вам нужно только насадку, так как самая важная, рабочая часть мясорубки у вас уже есть – мотор – рабочая лошадка, которая справится с самым сложным помолом.

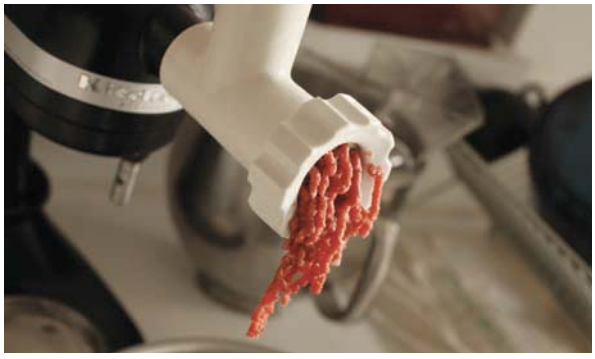
Понятное дело, вам придется купить насадку, подходящую для вашего миксера, того же бренда, но среди них не бывает прямо плохих. Хотя насадки *Cuisinart* и *Viking* цельнометаллические, что позволяет им оставаться холодными дольше, чем пластмассовым моделям «Китчен Эйд», но они в три раза дороже. Стационарный миксер – отличный выбор, если вы делаете много колбасок. Фарш попадает в чашу миксера, после чего чашу можно сразу поставить в миксер и начать перемешивать фарш насадкой-лопаткой, чтобы развить белковую сеть.

Мясорубки

Мало кому из домашних поваров может понадобиться дома мясорубка, разве что тем, кто много охотится. Хотя обычно корпус у них больше и к ним прилагается больше решеток, их мощность зависит от того, сколько вы готовы заплатить. Дешевые модели будут работать не лучше, чем насадка стационарного миксера, а более дорогие нужны только в том случае, если вы собираетесь делать очень много фарша. Я размалываю больше мяса, чем среднестатистический повар, и моя насадка для «Китчен Эйд» еще ни разу не подвела меня.

Одно из главных достоинств отдельных мясорубок – у большинства из них есть система реверса. Это действительно экономит время, если вам нужно измельчить особенно жесткое мясо с большим количеством соединительной ткани, которая наматывается на нож.

КАК ДЕЛАТЬ ФАРШ В МЯСОРУБКЕ



Вот основные шаги:

- **Охладите мясорубку.** Положите все детали в морозилку, они должны как следует охладиться.
- **Зачистите мясо.** Возьмите целый отруб и аккуратно зачистите его от жил. Немного жира можно оставить, даже желательно, но важно, чтобы соотношение жира и мяса было правильным. Обычно я пытаюсь достичь такого соотношения: 20% жира к 80% мяса, плюс-минус 5–10%, в зависимости от применения.
- **Нарежьте мясо на кубики по 2,5–5 см и охладите их.** Если держать всё в холоде, жир остается твердым и легко измельчается.



- **Пропускайте мясо через разные решетки.** Если вам нужен более мелкий фарш для определенных сортов колбасок, обязательно дважды проверните мясо, охлаждая его между измельчениями: первый раз используйте решетку с отверстиями 0,6 см, второй раз – более мелкую. Это не даст фаршу превратиться в кашу, он будет более однородным, благодаря чему текстура готовых колбасок будет лучше.
- **Если фарш выходит кашеобразный, остановитесь тут же.** В получающемся фарше должны быть видны яркие отдельные кусочки. Если он похож на однородную массу или неравномерно выдавливается из решетки, значит, на нож намотались жилы и всё прочее. Остановитесь, выньте нож, тщательно очистите его и начните снова.
- **Используйте бумажное полотенце, чтобы всё мясо вышло из мясорубки.** В конце измельчения вы обнаружите, что с последними кубиками есть некоторые сложности: они не проталкиваются через решетку. Сомните бумажное полотенце и скормите его трубе мясорубки. Оно протолкнет мясо через решетку, а само при этом останется в трубе. И как дополнительный бонус – по ходу почистит ее.

КАК ДЕЛАТЬ ФАРШ В КУХОННОМ КОМБАЙНЕ

Вот основные шаги:

- **Охладите чашу комбайна и лезвие.** Положите чашу и лезвие в морозилку как минимум на 15 минут, перед тем как делать фарш.
- **Зачистите мясо.** Возьмите целый отруб и аккуратно зачистите его от жил. Немного жира можно оставить, даже желательно, но важно, чтобы соотношение жира и мяса было правильным. Обычно я пытаюсь достичь такого соотношения: 20% жира к 80% мяса, плюс-минус 5–10%, в зависимости от применения.
- **Нарежьте мясо на кубики по 2,5–5 см и немного подморозьте.** Нужно, чтобы мясо было по возможности почти замороженным, но при этом всё еще не настолько твердым, чтобы комбайн не смог его прорезать. Я нарезаю мясо на кубики, кладу на тарелку и ставлю в морозилку на 15 минут: они должны стать твердыми по краям.



- **Подготовьте комбайн и добавьте часть мяса.** Не измельчайте на высокой скорости: часть мяса просто прилипнет к лезвию и фарш получится неоднородным. Не пытайтесь перемалывать больше 220 г мяса за раз в 2,3–2,6-литровой чаше комбайна.



- **Для измельчения используйте импульсный режим.** Не нужно, чтобы комбайн долго работал на одной скорости. Лучше несколько раз включить сильный импульсный режим, чтобы крупные куски мяса падали вниз на дно чаши, где лезвие сможет их резать. Измельчайте с помощью импульсного режима, пока не получите кусочки желаемого размера: обычно от 10 до 12 быстрых «импульсов» превратят мясо в фарш, подходящий для котлет, а от 8–10 – для чили кон карне и рагу.
- **Достаньте фарш из чаши и положите следующую партию.** Повторяйте, пока всё мясо не будет перемолото.

КАК СДЕЛАТЬ ФАРШ ВРУЧНУЮ







Вот основные шаги:

- **Зачистите мясо.** Возьмите целый отруб и аккуратно зачистите его от жил. Немного жира можно оставить, даже желательно, но важно, чтобы соотношение жира и мяса было правильным. Обычно я пытаюсь достичь такого соотношения: 20% жира к 80% мяса, плюс или минус 5–10%, в зависимости от применения.



- **Тонко нарежьте мясо.** Острым шефским или обвалочным ножом нарежьте мясо на тончайшие ломтики. Сложите их стопкой и нарежьте на тонкие полоски. Наконец разверните полоски на 90 градусов и нарежьте их на мелкие кусочки.
- **Используйте топорик.** Когда вы нарежете мясо на маленькие кусочки, топориком нарубите кусочки так, чтобы получить нужную текстуру, вес топорика сделает большую часть работы за вас.

КОЛБАСКИ = УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ МЯСО

У колбасы весьма скромная история. Изначально колбаски были придуманы, чтобы найти применение малоиспользуемым кускам мяса. В те времена, когда не было холодильников, возможности быстро транспортировать мясо и консервированный корм для собак, было невероятно важно, чтобы после забоя ни одна из частей животного не пропала даром. Люди обнаружили, что, если нарубить менее вкусные части животного, посолить их и набить ими другие части животного (скажем, кишку или желудок), получалась еда, которая не только хранилась дольше свежей, но и по-своему была довольно вкусной. Так появилась колбаса. Как и в случае со многими другими видами еды, например с утиным конфи, фруктовыми джемами или вяленой говядиной, появился способ консервации, который когда-то был необходимостью, но популярен и сейчас, просто потому, что конечный результат настолько вкусный.

Приведу пример: есть ли что-то более скромное и при этом столь же совершенное, как хорошо сделанная колбаса? Спасибо, конечно, эволюции за прекрасные вкуснейшие куски мяса, но с колбасой мы Мать Природу обскакали, тут всё в одном: и идеальное содержание жира, натрия, соли и специй, и совершенная текстура. Какие свиные стейки могут этим похвастаться? Только подумать, что колбаски – одни из самых дешевых видов мяса, представленных на рынке!

Дело в том, что большинство людей знакомы только с магазинными колбасками (или сосисками), или, если им повезло, с теми, которые делает хороший местный мясник. И многие из них могут быть довольно вкусными. Достойные варианты бывают даже у крупных брендов. Но настоящее счастье, что их можно легко сделать, и сделать их такими, как вы хотите. Кто это говорит, что сладко-острые итальянские колбаски – единственный вид, который стоит есть (хотя и я, признаю, большой охотник до них)? Как только вы поймете основные принципы приготовления колбасок и поработаете над техникой, перед вами откроется простор для фантазии. Вы любите сочетание можжевельника и корицы с олениной? Вперед – сделайте колбаску из оленины с согревающими специями. Брокколи рааб, сыр и курица? Без проблем. Или как насчет только чеснока и петрушки со свининой? Да, и это тоже вы сможете сделать.

МАСТЕРСТВО ЗАСОЛКИ

Помните такую сцену из подростковых фильмов: застенчивая девушка синий чулок в очках, с которой ни один из мальчиков не хочет общаться, преображается, меняет очки на контактные линзы, надевает платье и внезапно становится самой привлекательной на выпускном? В реальной жизни такого не бывает. А как вам такой пример преображения: сделать из жесткой, жилистой задней ноги свиньи нежную, насыщенную, сладкую прошутто? Или жирный, мягкий свиной бок превратить в копченые, хрустящие полоски бекона? Это мастерство засолки – одна из главных кулинарных вершин.

Часто возникает путаница: что именно значит слово «засолка» по отношению к мясу. Это способ консервации мяса или рыбы с помощью одного из трех методов: химического воздействия, копчения или вяления/ферментации. Именно эти три процесса отвечают за невероятное множество вкусов разных мясных закусок, которые можно найти по всему миру. Во Франции это называется шаркутерией. В Италии – салюми (кстати, салями – просто определенный тип салюми). Как это ни назови, это мастерство консервации мяса, сохранение тех кусочков, которые никто не хотел есть, и превращение их во вкуснейшую еду. В эту книгу я включил несколько рецептов самого просто вида консервации: мясо засаливается всего на одну ночь, но вы поразитесь, как оно преображается даже за такое короткое время. Но эти рецепты лишь малая толика мира «мясной гастрономии». Вот краткий обзор того, что в него входит:

- **Химический способ консервирования.** Используют соль, сахар, нитраты и/или нитриты. Идея в том, что, добавляя достаточно много этих химических веществ (да, соль и сахар – химические вещества), вы создаете среду, в которой бактериям будет тяжело размножаться. Про соль и сахар мы знаем. Что касается двух других, во время выдерживания колбасы нитрат натрия и нитрат калия распадаются на нитриты, и эти нитриты предотвращают рост определенных типов бактерий (главным образом бактерий, вызывающих ботулизм, *Clostridium botulinum*). Они играют важную роль в развитии вкуса, а также помогают консервированному мясу сохранить розовый оттенок даже после приготовления. Их влияние на здоровье человека до сих пор предмет обсуждений, в любом случае не стоит превышать разумную дозу. В этой книге ни в одном из рецептов в списке ингредиентов нет нитратов или нитритов, так как эти колбасы не нужно выдерживать. Сейчас в магазине можно найти бекон, салями и другие виды мяса, которые обычно делают с использованием нитратов с пометками «неконсервированное» и «без нитратов», но это небольшое искажение: их всё еще консервируют с помощью соли и часто с «натуральными» нитратами, такими как экстракт сельдерея.
- **Копчение мяса** на огне тоже помогает консервированию. Во время горения в тлеющей древесине создается диоксид азота. Он выделяется, реагирует с водой на поверхности куска мяса, и образуется азотная кислота. Именно эта кислота препятствует росту бактерий. Дым также создает соединения, которые предотвращают окисление жира. Копченый свиной бок (т. е. бекон) портится гораздо медленнее, чем свежий или просто химически обработанный. Более тонкие куски копченого мяса, такие как джерки или небольшие хот-доги, полностью пропитываются азотной кислотой и другими соединениями, образованными

в процессе копчения. В то время как с большими отрубами мяса, по типу пастрами, они проникают только на глубину 0,6 см. К тому же азотная кислота предотвращает распад мышечных пигментов во время приготовления, что и создает ярко-розовое «дымное кольцо», которое вы видите на правильно копченной грудинке или ребрышках.

- **Вяление/ферментация** – самая старая форма консервирования, которую почти всегда применяют в сочетании с химическим консервированием. Бактериям нужна вода, чтобы выжить, поэтому полностью или частично обезвоженное мясо хранится намного дольше, чем свежее. Многие колбасы, такие как итальянские салями, сопрессету и французскую сосиссон сек, подвешивают на открытом воздухе для высушивания, в течение которого дружественные дрожжи и бактерии частично расщепляют мясо, создавая целый ряд замечательных, сладких, пикантных и ярких вкусов. Ветчина, европейская и американская, теряет очень много влаги, пока висит. При тонкой нарезке мяса увеличивается площадь поверхности, благодаря чему у внутренней влаги больше места для испарения. Джерки и традиционное блюдо индейцев «пеммикан» делают высушивая тонкие полоски посоленного мяса и жира.

Некоторые мясные продукты консервируют только одним или двумя способами. Большинство сырых колбасок проходят химическую обработку, с копчением или без. Чтобы получить соленый лосось, его химически обрабатывают и оставляют на ночь. Добавьте к этому холодное копчение, и у вас получится копченый лосось. Бекон химически обрабатывают, коптят и только минимально вялят. Итальянскую *панчетту* (засоленная свиная грудинка) и *гуанчале* (засоленные свиные щеки) обрабатывают солью и нитратами, но не коптят и совсем немного вялят. Некоторые продукты, например австрийский *шпек* или типично американские *Slim Jims*, проходят через все три процесса, поэтому они действительно очень долго хранятся.

Если вы хотите сами поэкспериментировать: коптить, вялить и не ограничиваться простыми рецептами колбасок в этой книге и попробовать более сложные рецепты колбас с однородной текстурой (представьте, сосиски, болонья или *мортаделла*), я бы предложил почитать на эту тему известные книги Майкла Рулмана и Брайана Полсина – *Charcuterie* и *Salumi*.



Правильно смешанный фарш для колбасок должен быть глянцевым и липким

Колбаса: мясо, жир и соль

Добавки – это, конечно, хорошо, но в действительности, чтобы сделать колбасу, обязательны всего три ингредиента: мясо, жир и соль.

- **Мясо,** под которым я подразумеваю нежирную мышечную массу, составляет большую часть колбасы, поэтому важно, какое именно мясо брать. Помните общее правило: чем больше мышца напрягается в течение жизни животного, тем жестче, и при этом вкуснее она становится – так что между вкусом и мягкостью существует обратная зависимость. Если довольно безвкусные

отрубы, типа поясничного и вырезки, можно ценить за их нежность (во время приготовления стейков и запеченного мяса), то для приготовления колбас желательны отрубы пожестче. Когда перемалываешь мясо в фарш, нежность мяса совершенно теряет смысл, так что лучше приобрести самые ароматные отрубы. Свиные шея и лопатка – очень мраморные, с большим количеством соединительной ткани – подойдут гораздо больше, чем свиные поясничный отруб или вырезка. Лучше взять куриные бедра, чем грудки. Говяжьи ребрышки или грудинка больше подойдут, чем стрип-стейк. Это всё очень удачно: самые подходящие отрубы для колбасы еще и самые дешевые.

- **Жир.** Не надо его бояться. Любая вкусная колбаса всегда получается вкусной отчасти благодаря жиру: он составляет по меньшей мере 20% от ее веса. Жир добавляет колбасе сочность и обволакивающую рот яркость вкуса. Прежде всего именно жир отвечает за вкус мяса (попробуйте говяжий стейк, пожаренный в бараньем жире, – будете настаивать, что стейк из баранины). Колбаса без жира – как бранч без коктейлей. Что в этом веселого? Если вы боитесь жира, просто ешьте меньше колбасы. Один укус хорошей жирной колбаски доставит вам бесконечное удовольствие, которое невозможно получить ни от какого количества любой обезжиренной колбаски.
- **Соль** – точно самый важный ингредиент в колбасе. Ее просто *нельзя* сделать без достаточного количества соли. Само название происходит от латинского корня (*sal*, отсюда и испанская *salchicha* и итальянская *salciccia*). Соль в колбасном фарше объединяет всё. Колбаса без соли получится рыхлой и мягкой, а не плотной и упругой. Сухая и безвкусная, а не сочная и насыщенная.

Вот самый простой рецепт колбасы: сначала смешайте куски мяса размером 2,5–5 см с жиром в соотношении 4:1 (для очень сочных колбас можно увеличить долю жира до 30%). Добавьте соль – от 1 до 2% от общего веса мяса – и оставьте смесь на ночь в холодильнике. На следующий день измельчите мясо в хорошо охлажденной мясорубке или кухонном комбайне. Аккуратно перемешайте фарш руками или в миксере с помощью насадки-лопатки. Наполните им оболочки, если хотите, или сформуйте и сразу приготовьте. Вот и всё. Ведь правда просто? Так как там устроена алхимия?

Колбаса, достойная соли

Мы с мамой постоянно расходимся во мнениях, когда дело доходит до еды. Я ем более соленую еду, чем среднестатистический человек, в то время как она не терпит даже щепотки соли. Обычно мы находим компромисс где-то посередине, но есть одна еда, которая маме никогда не достанется без соли, – колбаса. Любой, кто когда-либо пробовал сделать колбасу без соли, скажет вам, что это просто невозможно.

Чтобы доказать это, я измельчил два куска свинины, вырезанной из одной и той же лопатки. В один фарш я добавил 2% соли от его веса (использовать весы при приготовлении колбасы *обязательно*!) и оставил его на 8 часов в холодильнике. Вторая часть осталась совершенно непосоленной. Обе части я пропустил через мясорубку и сформовал шарики. Даже до приготовления текстура разительно отличалась. В то время как шарики из соленого мяса были крепкие, шарики из несоленого мяса разваливались, почти что растекались.

Затем я пошировал их при 82 °C, пока температура внутри них не достигла 71 °C, и после этого разрезал их пополам. Посмотрите, что получилось.

Тут хорошо видно, что посоленный шарик (слева) плотный, с гладкой, упругой текстурой, а несоленый шарик (справа) совершенно



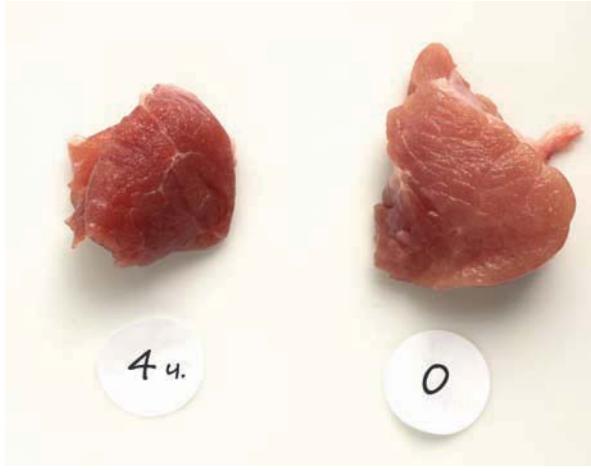
рассыпается, как случается с пережаренными котлетами.

Я измерил вес каждого шарика до и после приготовления. Соленый потерял только 20% от общего количества влаги, которое потерял несоленый шарик во время приготовления, как мы помним из урока о соляном растворе (см. стр. 358): посоленное мясо лучше удерживает влагу, чем непосоленное. Что касается вкуса, разница была неоспорима, как день и ночь: колбаса, выдержанная ночь в соли, была однозначно невообразимо лучше, сочная, вкусная, никакого сравнения с рыхлым, несоленым вариантом.

Базовая анатомия

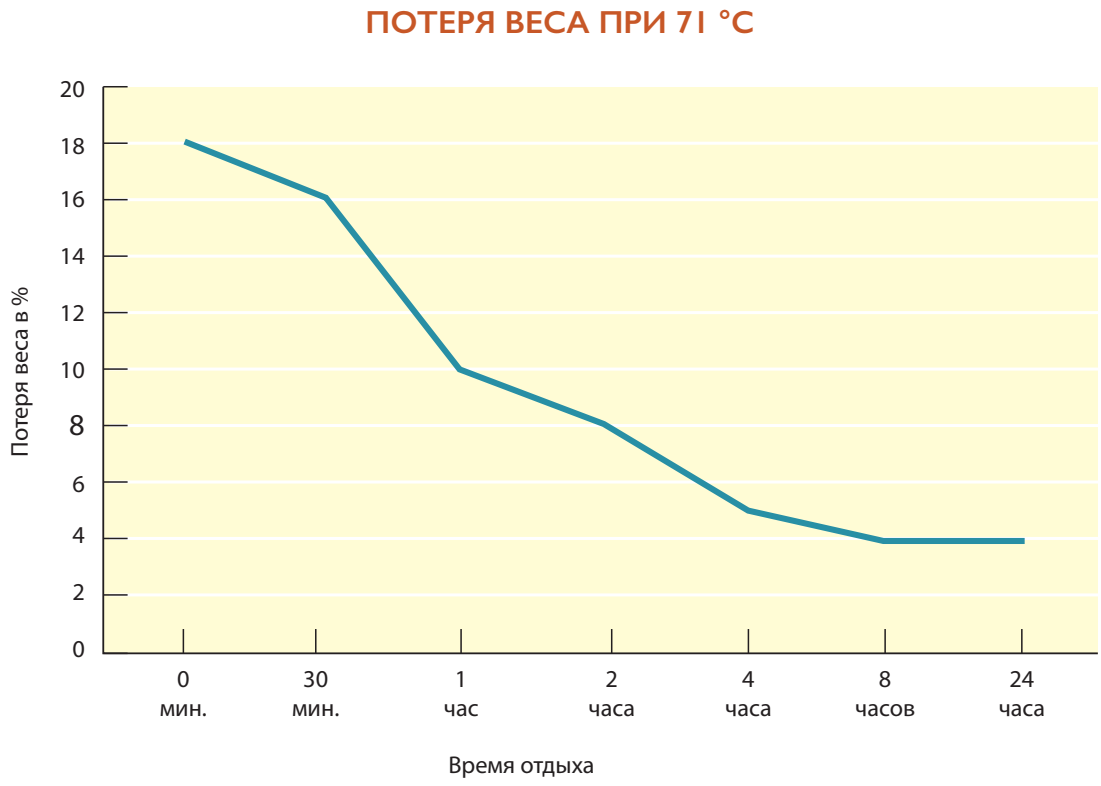
Несмотря на то что фарш выглядит, как … просто фарш, на самом деле у него довольно сложная структура. Целые мышечные волокна напоминают толстые пучки телефонных кабелей, где каждая отдельная проволока внутри пучка представляет собой одну сокосодержащую нить (известную как *фибрилла*), сооруженную из белков. Нарубите эти кабельные пучки (что и происходит при измельчении мяса), и у вас получится целая куча из более коротких пучков. Коротких, но всё еще соединенных между собой: белковые нити всё еще прочно запрятаны внутри.

Сначала, когда соль добавляют к мясу, часть сока, содержащегося в мышечных фибриллах, выходит наружу, этот процесс называется *осмосом*. То есть обычно жидкость перемещается через проницаемую мембрану в направлении от более низкой концентрации растворенного вещества к более высокой концентрации (простым языком: когда за пределами клеток мяса есть много соли, а внутри ее не так много, вода изнутри клетки отправляется наружу, чтобы сбалансировать концентрацию соленого раствора снаружи и внутри). Затем соль растворяется в этом соке, создавая соленую жидкость. Некоторые мясные белки, в том числе *миозин*, частично денатурируют при наличии этого рассола.



Посоленное мясо через 4 часа и 0 часов

Постепенно пучки телефонных проводов перестают крепко держаться друг за друга, их концы растрепываются. За этим можно наблюдать, если дать куску посоленного мяса полежать. Снаружи он становится всё темнее и темнее по мере денатурирования белков. Благодаря этому белкам будет значительно проще перекрещиваться, когда вы будете вымешивать фарш. Даже если попробовать сравнить посоленный и обычный фарш на ощупь, вы сразу заметите разницу: соленое мясо гораздо более липкое.



Именно эти денатурированные белки, которые впоследствии перекрестно связываются с другими белками, заставляют колбасу сжаться, в результате чего ее текстура становится упругой и плотной. Вдобавок к этому, когда из-за рассола часть белков становится более гибкой, мышечные волокна могут удерживать гораздо больше влаги, чем раньше (см. «Эксперимент: мясо, соль и время», стр. 502).

Всему свое время

А что время? Имеет ли значение, как долго выдерживать в соли мясо? Я решил это проверить и разделил свиную лопатку на восемь разных частей. Первую я оставил несоленой. Остальные выдерживал в соли разное время, начиная от 24 часов. Последнюю партию я посолил прямо перед измельчением. Затем приготовил каждую партию фарша в вакуумных герметичных пакетах в водяной бане при температуре 71 °C и взвесил их после того, как обсушил.

Как видно на графике выше, выдержанному фаршу явно идет на пользу отдых перед измельчением и формированием колбасы. Два часа уже сохранят вам половину сока, который в противном случае был бы потерян, а 4 часа сэкономят вам целых 75%. Неплохо. Оставить мясо больше чем на 8 часов, и проценты прибавляются по половине или паре, пока наконец не достигают максимального уровня в 3,6% после нескольких дней выдержки.

Страшна каша

Мясорубка – лучший способ измельчить мясо для колбасы (хотя и кухонный комбайн тоже справляется), но не стоит просто закидывать куски соленого мяса в трубу. Прежде чем начинать перемалывать мясо, вы всегда должны помнить самое важное правило приготовления колбасных изделий: всё всегда должно оставаться холодным. Почему, спрашиваете вы? Хотел бы предупредить вас, что картина, которую



вы увидите, совсем не привлекательная. Я даже боюсь показывать ее вам.

Это колбасный фарш, который измельчили в теплой мясорубке. Аппетитно, да? Проблема в жире. Чем жир теплее, тем он мягче. Вместо того чтобы аккуратно нарезаться в мясорубке, теплый жир размазывается, делая ваш фарш кашеобразным. Попробуйте приготовить эту кашу, и вместо того чтобы остаться в колбасе в виде сочных маленьких кармашков, как и должно хорошему жиру, размазанный жир льется ручьем из мяса, не оставляя ничего, кроме сухого, рыхлого, постного мяса.

Чтобы этого не происходило, жизненно важно, чтобы и мясо, и мясорубка были холодными. Если мясо для колбасы недостаточно холодное, я раскладываю его на противень и отправляю в морозилку на 15 минут, прежде чем пытаться размолоть его.

Не менее важно правильно смешать жир, мясо и приправы. В хорошо измельченном фарше у крошечных отдельных кусочков мяса нет особой возможности тереться друг об друга и развивать сильную белковую связь с помощью растворенного миозина. Поэтому, после того как вы сделали фарш, его нужно вымесить, прямо как тесто. Сравнение особенно уместно: цель вымешивания теста заключается в укреплении связей между белками муки, чтобы создать лучшую структуру. Так и с колбасным фаршем: во время вымешивания укрепляются связи между мясными белками, и структура улучшается. И у этого есть дополнительный бонус: ароматические добавки распределяются в фарше равномернее.

Простейший способ вымесить фарш – использовать стационарный миксер с насадкой-лопаткой, хотя, конечно, большая металлическая миска и руки – намного веселее. Как бы вы это ни делали, делайте это быстро. Вымешивать нужно не меньше одной минуты или двух, фарш должен стать липким и вязким, а не рыхлым или комковатым, но он начнет нагреваться, засуньте его в морозилку на несколько минут для охлаждения – вы уже столько всего сделали, постарайтесь не испортить колбасу сейчас!

Добавки

Для самых простых колбас всё, что вам нужно, – свиная лопатка и соль. Но прелесть колбасы в том, что, в отличие от твердого куска мяса, вы можете добавлять вкусовые добавки прямо в фарш. И теперь, когда вы знаете, как добиться хорошей текстуры и сочности, вы можете добавлять в колбасу всё, что пожелаете. Вы даже можете сделать ее из любого мяса, из какого захотите, только имейте в виду, свиной жир – лучший вид жира для приготовления колбас, даже при использовании других видов мяса. Сильно насыщенные жиры, такие как говяжий и бараний, в холодном виде становятся воскообразными и на вкус не очень приятными. Куриный или утиный жир, наоборот, при комнатной температуре становится почти совсем жидким. Только свиной жир при комнатной температуре твердый, но не воскообразный, и вкус у него довольно нейтральный, что делает его идеальным претендентом для любого вида колбас. Всякий раз, когда я делаю, скажем, мергез из баранины (североафриканские колбаски с добавлением хариссы), я смешиваю баранину с небольшим количеством свиного хребтового сала или даже с хорошим жирным беконом (и не забываю отрегулировать уровень соли, учитывая, что в беконе есть своя соль). То же касается моей колбаски из оленины, которую я делаю из моей добычи после охоты, на которую я езжу раз в год.

Обычно я стараюсь не класть ароматических добавок больше, чем 2% от общей массы колбасы, а часто и того меньше. Я включил в эту главу несколько рецептов, с которых легко начать и из которых понятны основные ароматические добавки, но, правда, единственное, чем стоит руководствоваться в этой области, – это ваше воображение и вкусовые предпочтения. Поэкспериментируйте немного и посмотрите, что у вас будет получаться.

Если вы опасаетесь нечаянно испортить целую партию колбасного фарша, добавив слишком много приправ, начните с маленькой партии: приправьте крошечную порцию мяса, затем приготовьте маленькую котлетку в сковороде или в микроволновке (обычно я просто ставлю на 15 секунд в микроволновку кусочек размером с четверть от обычной котлеты). Это позволит вам попробовать и отрегулировать количество приправ по мере необходимости, прежде чем браться за всю партию.

Набивать или не набивать

Процесс набивания колбасок отнимает очень много времени, и никак этого не избежать. Если я хочу сделать много колбасок в оболочках, я, как правило, планирую на это дело хотя бы пару часов неторопливого кухонного времени – и это говорит вам человек, который много лет набивал колбаски на профессиональных кухнях. Любителям стоит ожидать, что, прежде чем у них получится что-то стоящее, они напортачат, по крайней мере, несколько раз: их ждут порванные оболочки, колбаски разной формы и размера и перепачканная мясом одежда.

Большинство мясорубок поставляются с насадками для набивки колбасок. В крайнем случае их можно использовать, но это очень муторно. Главная проблема в том, что они недостаточно сильно проталкивают фарш, поэтому на набивку колбасных оболочек уходит в пять или десять раз больше времени, чем следовало бы. И всё это время мясо медленно нагревается. У меня получалось лучше начинять оболочки с помощью кондитерского мешка (для этого нужны два человека: один сжимает мешок, другой раскатывает оболочку, пока она наполняется фаршем). Но если вы действительно серьезно подошли к приготовлению колбас, лучше купить насадку с поршнем, которая выталкивает мясо с помощью рычага, а не пытается вытолкнуть его винтом. В результате получаются более плотные колбаски с меньшим количеством пузырьков воздуха и за более короткое время.

Большинство хороших мясников продадут вам свиную или баранью оболочку, упакованную в соли. Чтобы их использовать, промойте их изнутри и снаружи холодной водой и дайте полежать в миске с холодной водой по крайней мере полчаса. Затем откройте один конец оболочки и заправьте его на конец насадки для колбас, оставив примерно 15 см свисающими. Медленно выталкивайте фарш, одной рукой придерживая оболочку у конца наполнителя. Начиняя оболочку, имейте в виду, что она должна быть полной, но не слишком тугой. Набьете ее слишком сильно, и ваша колбаса разорвется, когда вы попытаетесь скрутить из нее колбаски или когда оболочка сожмется во время приготовления.



Как только вы набьете мясо в оболочку, завяжите длинную колбасу с двух концов шпагатом или просто сделайте узелок, затем скрутите ее в отдельные колбаски желаемого размера. Каждый конец колбаски обвяжите шпагатом, чтобы колбаски были плотно скреплены.

Не хотите со всем этим возиться? Не беспокойтесь, это необязательно. Оболочки – очень удобная штука, потому что они как натуральная емкость для приготовления фарша, к тому же добавляют текстуру готовым колбаскам, который уж очень приятно откусывать. Но хороший колбасный фарш прекрасен сам по себе, можно сформовать из него тонкие котлеты или толстые колбаски. При формировании колбасок без оболочки поставьте рядом миску с холодной водой, чтобы смачивать руки. Мокрыми руками гораздо проще лепить из фарша.

Ниже вы найдете несколько рецептов простых смесей для колбасок. Хотя большинство рецептов в этой книге американские или, по крайней мере, рассматривались сквозь призму американских традиций, я включил несколько рецептов колбасок из других стран. Как только вы научитесь делать хорошую колбасу, вам будет обидно не попробовать еще несколько простых рецептов. После этого мы поговорим о том, как колбаски готовить.

Если используете оболочки, то берите свиные, если не указано иное.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТРИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ!

Хотя в США используют в основном имперские единицы и они вполне подходят для рецептов, где точность не очень важна (например, для быстрого соуса на сковороде или яичницы), для определенных рецептов, обычно выпечки и колбасных изделий, слишком много соли или воды и есть та грань между успехом и неудачей. В такие моменты метрическая система работает лучше. Почему? По нескольким причинам.

- **Она точнее.** Это видно сразу же: основная единица веса в метрической системе – грамм – точнее основной единицы веса в имперской системе – унции. Это означает, что взвешивать небольшие количества на весах будет верней.
- **Проще вычислять проценты.** Скажем, у вас есть рецепт колбаски, который требует 1,5% соли от веса мяса и 2 фунта мяса. (Я выбрал удобное круглое число, чтобы всё было еще проще.) Сколько соли нужно добавить? Всё же очень просто сосчитать? Даже когда вы получите правильный ответ – 0,48 унции, – как вы должны измерить такое странное число? Можно сказать, что в десятичную метрическую систему «встроены» проценты. 100 г мяса? Это 1,5 г соли. 1000 г мяса? 15 г соли. 200 г мяса? 3 г соли. Вы только посмотрите, как легко!
- **Масштабировать проще простого.** Может, иногда вам хочется сделать огромную партию теста для хлеба или небольшую порцию фарша для колбасы. С имперской системой и ее 16 унциями в одном фунте трудно масштабировать даже самый простой рецепт. С метрической системой можно легко увеличить или уменьшить количество всех ингредиентов. В два раза меньше, или удвоенные или утроенные, что бы ни случилось, в основе у них десятичная система, с которой просто работать.

ЭКСПЕРИМЕНТ
Мясо, соль и время

Итак, я утверждаю, что хорошую колбасу нельзя сделать без соли, и требуется время, чтобы соль сотворила свои чудеса. Но вы не обязаны мне верить на слово, проверьте сами. Вот таким образом:

Что нужно:

- **450 г бескостной свиной лопатки, нарезанной на куски по 2,5 см**
- **Кошерная соль**
- **Мясорубка или кухонный комбайн, корпус мясорубки или чаша комбайна, охлажденные как следует**

Процедура

Разделите мясную смесь на три части и положите каждую порцию в пластиковый пакет с застежкой-молнией. Всыпьте 3 г кошерной соли (примерно 1 ч. л.) в один мешок и перемешайте смесь, соль должна равномерно распределиться. Закройте все три пакета и поставьте на ночь в холодильник.

На следующий день добавьте 3 г соли в один из несоленых пакетов и перемешайте мясо, чтобы соль равномерно распределилась. Затем сразу же измельчите все три партии мяса одну за другой, и каждую перемешайте в отдельной миске.

Из каждой миски возьмите по 30 г мяса (взвесьте!) и сформируйте из них маленькие лепешки, затем все три пожарьте одновременно в сковородке. Взвесьте лепешки после приготовления и оцените потерю веса. Наконец попробуйте, оцените и текстуру, и вкус.

Результаты

Даже перед тем как начать готовить, вы заметите, что мясо, которое вы посолили накануне вечером, значительно более липкое. Это из-за растворенного миозина, который перекрещивается и создает более плотную белковую сеть. Поскольку соль также ослабляет мышечные волокна и позволяет им удерживать больше влаги, вы обнаружите, что посоленная накануне порция удерживает от 10 до 20% больше влаги, чем другие две порции: посоленная непосредственно перед приготовлением или несоленая.

Когда вы поочередно попробуете их, вы заметите, что у посоленной накануне упругая, сочная текстура и яркий вкус. Посоленная непосредственно перед измельчением тоже вкусная, с более рыхлой текстурой; во время приготовления она потеряла больше сока. Наконец вообще не соленая: нейтральный вкус, рыхлая или комковатая текстура, больше похоже на текстуру котлеты, чем колбаски. Соль не только придает мясу вкус, но и в случае с колбасками улучшает их текстуру – мышечные белки денатурируют. Денатурированные белки могут перекрещиваться, за счет этого фарш становится более упругим и плотным. А еще белки ослабляют мышечные волокна, благодаря чему они сохраняют больше влаги во время приготовления.

Мораль истории: нужно солить колбасный фарш хотя бы накануне приготовления.

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ ДОМАШНИХ КОЛБАСОК









Приготовление любых колбасок состоит из четырех основных шагов:

1. **Соль и приправы.** Добавьте к кускам мяса и жира специи и соль. Как обсуждалось на стр. 496, соль абсолютно необходима и должна составлять от 1 до 2% от общего веса мяса и жира.
2. **Отдых.** Благодаря отдыху у соли есть время на расщепление некоторых мясных белков. Это подготавливает их к связыванию друг с другом: оно произойдет после измельчения мяса и его перемешивания. Мясо должно отдохнуть от 12 до 24 часов.
3. **Измельчение.** Пропустите отдохнувшее приправленное мясо через мясорубку.
4. **Перемешивание.** Перемешайте фарш для колбасы, желательно в стационарном миксере с насадкой-лопаткой. Этот шаг поможет денатурированным белкам перекрещиваться, благодаря чему они сформируют липкую сеть (похоже на то, как развивается клейковина в вымешиваемом тесте для хлеба), которая будет удерживать влагу и жир и придаст колбаскам упругость.

Это самая простая колбаска, которую только можно придумать, и, честно говоря, она довольно скучная – это просто основа, к которой можно добавлять приправы – те, что советую я, или любые на ваш вкус. Просто помните, что главное – наличие жира и соли. Пока их количество остается неизменным, вам нужно правильно посолить, перемолоть и перемешать, и вы можете класть сколько угодно добавок: они не навредят отличной текстуре колбасок.

ПРИМЕЧАНИЕ. Чтобы сделать колбаски из покупного свиного фарша, перемешайте соль и любые другие приправы с фаршем и дайте ему постоять в закрытом контейнере в холодильнике в течение 12–24 часов. На следующий день вымешивайте мясо вручную в течение 5 минут или в стационарном миксере с насадкой-лопаткой на средней скорости примерно 2 минуты, фарш должен стать однородным и липким. Вы можете заменить 30–100 г лопатки на хребтовое сало или на кубики бекона, если хотите увеличить количество жира.

НА 1 КИЛОГРАММ

1 кг свиной лопатки с содержанием жира не менее 20%, нарезанной на куски примерно по 2,5 см
15 г (1½ ст. л.) кошерной соли
приправы по желанию (рецепты дальше)

1. В большой миске перемешайте мясо, соль и приправы чистыми руками до однородности. Переложите в 4-литровый пакет с застежкой-молнией и оставьте в холодильнике как минимум на 12 часов и до 24 часов.

КАК СДЕЛАТЬ ФАРШ С ПОМОЩЬЮ НАСАДКИ-МЯСОРУБКИ ДЛЯ СТАЦИОНАРНОГО МИКСЕРА

2. Положите в морозилку корпус, решетки, винт и нож как минимум на 1 час. Затем соберите мясорубку, используя решетку с отверстиями 0,6 см, прикрепите ее к миксеру. На средней скорости проверните мясо в миску. Скормите мясорубке смятое бумажное полотенце, чтобы вытеснить оставшийся внутри фарш. С насадкой-лопаткой перемешивайте фарш на средне-низкой скорости примерно 2 минуты, пока не получится однородная и липкая масса. Сформуйте и готовьте как хотите.

КАК СДЕЛАТЬ ФАРШ В КУХОННОМ КОМБАЙНЕ

2. Положите в морозилку чашу и лезвие комбайна на 15 минут. Разделите приправленную свинину на порции по 200 г и размалывайте их по очереди в чаше кухонного комбайна, используя импульсный режим, чтобы измельчить мясо. Примерно 15 коротких «импульсов» должно хватить. Переложите в большую миску. Повторите со всей свининой. Чистыми руками вымесите фарш, пока он не станет однородным и липким, примерно 5 минут. Сформуйте и готовьте как хотите.

3. Сырые колбаски хранятся в холодильнике до 5 дней.

Смесь приправ для чесночной колбаски

Эта колбаска очень вкусная сама по себе, но я особенно люблю подавать ее с подваренной французской чечевицей дю пюи.

3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)

2 ч. л. свежемолотого черного перца

Смесь приправ для сладкой или острой итальянской колбаски

Это смесь приправ для классической итальянской сладкой или острой колбаски, которую подают в простых итальянских кафе в США. Советую подавать эту колбаску с брокколи рааб (стр. 696), или разложить сочные куски на пицце, или, когда в следующий раз будете устраивать пикник, приготовьте их на гриле и сделайте с ними хоаги-сэндвичи с перцами и луком.

2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)

2 ст. л. семян фенхеля

1 ч. л. сушеного орегано

¼ ч. л. свеженатертого мускатного ореха

1 ч. л. свежемолотого черного перца

1 ст. л. красного винного уксуса

2 ст. л. хлопьев красного перца (для острой колбаски)

Смесь приправ для колбасок типа братвурст

Используйте эту смесь для классических немецких колбасок. Самое естественное – пожарить их на гриле и подать с квашеной капустой. Или обжарьте на сковороде и подайте с острой зернистой горчицей.

3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)

1½ ч. л. свеженатертого мускатного ореха

½ ч. л. молотого имбиря

1 ч. л. свежемолотого черного перца

½ чашки сметаны или крем-фреша

Смесь приправ для мексиканской чоризо

В отличие от вяленого сухим способом испанского аналога мексиканская чоризо – свежая колбаска, приправленная согревающими специями и уксусом. Терпкая и острая, она отлично подойдет как начинка для тако, или как ингредиент сырного дипа для начос, или можно ее просто сварить, нарезать и подать с зеленой фасолью.

2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)

3 ст. л. красного винного уксуса

1 ст. л. паприки

½ ч. л. кайенского перца

¼ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. молотой гвоздики

1 ч. л. молотого кумина

1 ч. л. сушеного орегано

½ ч. л. свежемолотого черного перца

Смесь приправ для колбасок из баранины типа мергез

Мергез – североафриканская колбаска, которую традиционно делают из баранины. Замените свиную лопатку на 710 г зачищенной бараньей лопатки и на 200 г свиного жира (бокового или хребтового сала). Харисса – североафриканская паста из специй, доступная в специализированных магазинах или в интернете. Я покупаю пасту фирмы DEA, в которой больше овощей, и она не настолько острая по сравнению с другими. Традиционно фарш для колбасок мергез набивают в баранью натуральную оболочку, но и без оболочек получится отлично.



Колбаски мергез без оболочки на гриле

ПРИМЕЧАНИЕ. Сумах – молотые сушеные ягоды цветущего растения родом из Африки и Северной Америки; у него пряный, лимонный вкус.

3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)
3–4 ст. л. хариссы (или больше, в зависимости от того, насколько вы любите острое)
1 ч. л. сушеного орегано или 1 ст. л. измельченного свежего орегано
2 ч. л. семян фенхеля
1 ст. л. сумаха (по желанию, см. Примечание выше)
1 ч. л. свежемолотого черного перца

КОЛБАСКИ ДЛЯ ЗАВТРАКА С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ШАЛФЕЕМ

Это классические американские колбаски для завтрака со сладкой и вкусной смесью из кленового сиропа, шалфея и двух видов перца. Вам больше никогда не придется произносить словосочетание «Джимми Дин»*. Можно сделать прекрасные тонкие котлеты для сэндвичей на завтрак, или сформовать в форме сосисок, которые можно окунать в яйца или раскрошить в белый соус (см. стр. 164), или намазать толстым слоем, например, на скон. Колбаски для завтрака нужно набивать в баранью натуральную оболочку или формировать вручную. Бекон не только добавляет сладкий копченый вкус, но еще обеспечивает более целостную структуру готового продукта, так как бекон уже посолен.

* Джимми Дин – американский актер (1928–2010), основавший компанию *Jimmy Dean Foods*, производившую популярные в США «колбаски для завтраков» и сэндвичей.





ПРИМЕЧАНИЕ. **В этом рецепте также можно использовать покупной свиной фарш. Увеличьте количество свинины до 900 г, соль до 9 г (примерно 2¾ ч. л.) и не кладите бекон. Смешайте все ингредиенты и дайте отдохнуть в холодильнике не менее 1 часа, предпочтительно ночь.**

НА 1 КГ

680 г свиной лопатки, зачищенной и нарезанной на кубики по 2,5 см (см. Примечание выше)
320 г кускового бекона, нарезанного на кубики по 2,5 см
15 г (1½ ст. л.) кошерной соли
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 ст. л. кленового сиропа
1 ч. л. хлопьев красного перца
2 ч. л. молотого шалфея
½ ч. л. сушеного майорана
1 ч. л. свежемолотого черного перца
бараньи оболочки (по желанию)

1. В большой миске чистыми руками смешайте мясо, соль, чеснок, сироп и приправы до однородности. Переложите в 4-литровый пакет с застежкой-молнией и оставьте в холодильнике как минимум на 12 часов и до 24 часов.

КАК СДЕЛАТЬ ФАРШ С ПОМОЩЬЮ НАСАДКИ-МЯСОРУБКИ ДЛЯ СТАЦИОНАРНОГО МИКСЕРА

2. Все части мясорубки положите в морозилку как минимум на 1 час. Затем соберите мясорубку, используя решетку с отверстиями 0,6 см, прикрепите ее к миксеру. На средней скорости проверните мясо в миску. Скормите мясорубке смятое бумажное полотенце, чтобы вытеснить оставшийся внутри фарш. С насадкой-лопаткой перемешивайте фарш на средне-низкой скорости примерно 2 минуты, пока не получится однородная и липкая масса. Сформуйте и готовьте как хотите.

КАК СДЕЛАТЬ ФАРШ В КУХОННОМ КОМБАЙНЕ

2. Положите в морозилку чашу и лезвие комбайна на 15 минут. Разделите приправленную свинину на порции по 200 г и размалывайте их по очереди в чаше кухонного комбайна, используя импульсный режим, чтобы измельчить мясо. Примерно 15 коротких «импульсов» должно хватить. Переложите в большую миску. Повторите со всей свининой. Чистыми руками вымесите фарш, пока он не станет однородным и липким, примерно 5 минут. Сформуйте и готовьте как хотите.

3. Сырые колбаски хранятся в холодильнике до 5 дней.

КАК ГОТОВИТЬ КОЛБАСКИ

Я уверен, что вам случалось бывать на пикниках, когда приготовление колбасок превращалось в поле боя. Вы понимаете, о чем я: хозяин разводит в гриле гигантский огонь (75% этого огня получено благодаря жидкости для розжига), с трудом дожидается, когда он потухнет, а затем бросает на гриль несколько колбасок братвурст. Беспорядочно переворачивает их туда-сюда большой вилкой и вообще особо за ними не следит, так как его куда больше занимает другое важное дело: холодное пиво. К тому моменту, когда обезвоженные черные колбаски снимают с гриля, единственное утешение, что пиво хотя бы притупило ваши чувства до такой степени, что вы умудряетесь заглотить колбаски, залив их большим количеством горчицы и кетчупа.

Ладно, может быть, я немного преувеличиваю, но, похоже, люди считают, что с колбасками можно обращаться менее деликатно, чем, скажем, с хорошим стейком, или что они не так склонны пережариваться. И это даже верно – до определенной степени. Так как фарш смешивают с солью, колбаски, по сути, содержат солевой раствор. При приготовлении до одной и той же заданной температуры они удерживают больше влаги, чем несоленое мясо. Но это не значит, что с ними можно обращаться как угодно. Способ приготовления колбасок зависит от того, в оболочке они или нет.

Приготовление колбасок на кухне



1



2



3



4

Готовить колбаски нужно так же, как стейки или целую индейку, главное, обращаться с ними аккуратно. Вам нужно, чтобы они медленно прогревались в центре до 65 °C. В помещении этого можно добиться на сухой сковороде, под крышкой, на медленном огне или в духовке. Но вот самый надежный способ приготовления колбасок: положите их в сковороду или кастрюлю,

наполненные холодной водой, и поставьте на огонь выше среднего. Доведите воду до самого слабого кипения и выключите огонь. Пусть колбаски пошируются таким образом, пока температура внутри них не достигнет от 60° до 65 °C. Конечно, готовить колбаски в воде необязательно. Если вы собираетесь подать их с ароматным соусом или каким-нибудь гарниром, например квашеной капустой или острым томатным соусом, тогда можете пошировать их непосредственно в этих жидкостях, для лучшего обмена ароматами.

Дальше – можно съесть колбаски и так, будет очень вкусно, но обычно хочется еще и подрумянить их. Если вы находитесь в помещении, сделайте это в горячей сковороде с растительным или растопленным сливочным маслом. Добавьте горячие вареные колбаски и быстро обжарьте их, они должны только подрумяниться. На это уйдет всего несколько минут, за это время температура внутри колбасок повысится до 71 °C, и в итоге колбаски будут идеальные как внутри, так и снаружи.

Приготовление колбасок на уличном гриле



1



2



3



4

Как этот метод применить на гриле? Есть несколько вариантов. Самое простое – создать в гриле две горячие зоны, сложив все угли под одной половиной решетки (соответственно, выключите две конфорки из четырех, если у вас другой тип гриля). Положите колбаски на более холодную сторону гриля, накройте его и готовьте, температура внутри колбасок должна дойти до 60–65 °C. Затем переложите их на более горячую сторону гриля, чтобы в конце немного их подрумянить.

Есть способ еще лучше, правда, он более муторный: частично заполнить форму из алюминиевой фольги сочными ингредиентами с ярким вкусом, к примеру квашеной капустой с ее жидкостью или нарезанным луком с яблоками и чашкой пива, уложить сверху колбаски и поставить форму на горячую сторону гриля. По мере того как жидкость будет слабо кипеть и выпариваться, колбаски будут медленно прогреваться. Когда температура внутри них дойдет до 60–65 °C,

сдвиньте форму на более холодную сторону решетки, обжарьте колбаски прямо над углями, а затем верните их в форму, чтобы они оставались теплыми до подачи. Жарить медленно уже гораздо лучше, чем быстро и на сильном огне, но самый лучший вариант – делать это в форме, так как при нем потеря влаги почти в два раза меньше по сравнению с жаркой на гриле на сильном огне.



Как и любому другому мясу, важно дать колбаскам отдохнуть после приготовления, чтобы сок остался внутри них при последующем нарезании. Если всё получится как надо, ваши жареные колбаски будут сочными и влажными от краев до центра, довольно равномерно приготовленными, как следует обугленными, с розовой каемкой вдоль подрумяненных краев.

Как готовить колбаски без оболочки

Приготовить колбасный фарш, не набивая его в оболочки, еще проще, чем колбаски в оболочке, хотя и не столь увлекательно. Потому что вы можете слепить из него тонкие котлеты или сосиски, которые будет легче равномерно приготовить. Лепешки или тонкие сосиски готовятся так же, как и толстые котлеты, только помните, что в центре они должны достичь 71 °C, иначе у них может получиться кашеобразная консистенция. Поскольку в колбасках почти всегда содержится много жира, вам нужно следить за тем, чтобы при жарке на гриле снова не вспыхнул огонь. Самый простой способ погасить его – просто убрать колбаски и дождаться, пока пламя погаснет. Можно накрыть гриль крышкой: вы перекроете углям доступ к кислороду.

Толстые колбаски без оболочки можно осторожно опустить в едва кипящую воду и поширевать до готовности, а в конце обжарить их в горячей сковороде в оливковом или сливочном масле или на гриле, точно так же как колбаски в оболочке.



КАК НЕ НАДО ГОТОВИТЬ КОЛБАСКИ НА ГРИЛЕ

Вот что может пойти не так, когда вы жарите колбаски на гриле.

1. Мясо вырывается наружу[1]



Сгоревшая и разорванная оболочка, горелый вкус, сок отдан на растерзание богам гриля

Что произошло: вот что случается, если жарить колбаски на максимально возможном огне. Как и остальные виды мяса, колбаски сжимаются во время приготовления пропорционально той температуре, при которой они готовятся. Жарите колбаску на сильном огне – оболочка и внешние слои нагреются очень быстро, в результате чего они значительно сжимаются. Между тем сырое мясо в центре не сжимается вообще.

То, что происходит дальше, похоже на то, что случается с Невероятным Халком, но вместо того чтобы Халк увеличивался в размере быстрее, чем его одежда, представьте, что, наоборот, его одежда уменьшается. Оболочка и внешние слои трескаются и разрываются. Растопленные жир и мясной сок, вытесняемые из центра колбаски, выливаются на огонь, из-за чего он разгорается, и на колбаске остается сажа. В результате получается едкая на вкус колбаска, совершенно сухая в центре.

[1] *Chest-Burster* – отсылка к фильму «Чужой». Сцена, где чужой вырывается из груди одного из персонажей, известна в США под названием *Chestburster scene*. *Прим. ред.*

2. Два по цене одного



В центре сырая и несъедобная, снаружи сгоревшая и потрескавшаяся. Одновременно пережаренная и недожаренная. Нехорошо

Что произошло: еще один результат приготовления на сильном огне. Теперь вы решили быть умнее и положили колбаску на умеренно горячий гриль. Но колбаска всё равно приготовилась слишком быстро, снаружи пережарилась, а внутри не успела прогреться до нужной температуры.

3. Нелюбимая бабушка



Из одной крайности в другую: на этот раз вы всё время готовили колбаску на более прохладной стороне гриля. Она почти не подрумянилась, нигде не разорвалась, и когда вы снимаете ее с огня, она выглядит невероятно упругой и сочной. Но буквально через пару секунд она сдувается, как грустный воздушный шарик. Сухая и морщинистая, она не похожа на себя прежнюю

Что произошло: при жарке на недостаточно сильном огне к тому моменту, когда колбаска немного подрумянится, внутри она успевает пережариться. Пар и разбухшая мышечная ткань придают ей упругий вид, пока она еще горячая, но как только вы снимете колбаску с гриля, она слегка остынет и сожмется.

ЧЕСНОЧНЫЕ КОЛБАСКИ
С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



Эти колбаски сначала подваривают, а потом жарят – так они получаются идеальными и внутри, и снаружи.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, измельченная (примерно 1 чашка)
1 маленькая морковь, очищенная и нарезанная на мелкие кубики (примерно ½ чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
220 г (примерно 1 чашки) французской чечевицы дю пюи
2 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
кошерная соль и свежемолотый черный перец
чесночные колбаски (стр. 505), набитые в оболочку (6–8 штук), или примерно 900 г покупных колбасок
¼ чашки измельченной свежей петрушки
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 ст. л. красного винного уксуса

1. На огне выше среднего в большом сотейнике растопите 3 столовые ложки сливочного масла. Положите лук, морковь и жарьте, часто помешивая, примерно 4 минуты, они должны стать мягкими, но не подрумяниться. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Добавьте чечевицу и куриный бульон и доведите до слабого кипения, уменьшите огонь до слабого, накройте и готовьте, периодически помешивая, пока чечевица не станет полностью нежной, примерно 45 минут. Снимите крышку, посолите и поперчите по вкусу. Держите теплым на слабом огне, чтобы выпарилась вся оставшаяся жидкость, периодически помешивая.
2. Между тем положите колбаски в 30-сантиметровую сковородку и залейте водой. Доведите до слабого кипения на сильном огне, накройте крышкой, уберите с огня и оставьте так примерно на 10 минут. Термометр, вставленный в самую толстую часть колбаски, должен показать 60–63 °C.
3. Слейте воду из-под колбасок, затем отложите их. Верните сковородку на огонь выше среднего. Добавьте оставшуюся столовую ложку масла и нагревайте, пока вспенивание не прекратится, а масло не начнет темнеть. Уменьшите огонь до среднего, положите колбаски и готовьте примерно 5 минут, периодически поворачивая их щипцами, они должны подрумяниться как следует со всех сторон. Переложите на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть 10 минут. К этому моменту чечевица должна быть готова.
4. Вмешайте петрушку, оливковое масло и уксус в чечевицу, оставив всего по чуть-чуть для подачи. Если хотите, нарежьте колбаски под углом. На чечевицу выложите колбаски, посыпьте оставшейся петрушкой, сбрызните оливковым маслом и уксусом и подавайте.

ИТАЛЬЯНСКИЕ КОЛБАСКИ НА ГРИЛЕ

С ЛУКОМ И ПЕРЦЕМ



Это самый простой способ приготовления колбасок на гриле: сначала их жарят сбоку от углей, чтобы колбаски приготовились внутри, а потом прямо над углями, чтобы они подрумянились снаружи.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

сладкие или острые итальянские колбаски (стр. 505), набитые в оболочки (от 6 до 8 штук), или примерно 900 г покупных колбасок

2 большие луковицы, нарезанные на диски толщиной 1,3 см

3 болгарских перца (разных цветов), разрезанных на четверти, очищенных от стеблей и семян

2 ст. л. оливкового масла

кошерная соль и свежемолотый черный перец

4–6 шт. поджаренного хлеба для хоаги-сэндвичей

деревянные шампуры

1. Разожгите большой стартер углей. Когда брикеты покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите решетку над ними. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь у конфорок с одной стороны гриля, другие не включайте. Очистите решетку.
2. Положите колбаски на более холодную сторону гриля, накройте и жарьте примерно 15 минут, пока термометр не покажет от 60 до 63 °C в самой толстой части колбасок. Откиньте крышку, переложите колбаски на горячую часть гриля и жарьте, периодически переворачивая щипцами, пока они не подрумянятся со всех сторон, примерно 2 минуты. Переложите на доску или большую тарелку, накройте фольгой и дайте отдохнуть 10 минут.
3. Между тем горизонтально нанижите луковые диски на деревянный шампур, чтобы они держались на месте. Нанижите перцы. Смажьте лук и перцы оливковым маслом, посолите и поперчите. Положите шампуры на горячую сторону гриля и готовьте примерно 10 минут, переворачивая время от времени, пока они не станут мягкими. Переложите на разделочную доску и выбросьте шампуры.
4. Разрежьте луковые диски пополам, нарежьте перцы на полоски. Перемешайте. Поджарьте хлеб на гриле, он должен чуть почернеть, это займет примерно 3 минуты.
5. Подавайте колбаски в хлебе с луком и перцами.



КОЛБАСКИ МЕРГЕЗ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА ПЛИТЕ

С ЙОГУРТОМ, МЯТОЙ И МАРОККАНСКИМ САЛАТОМ

Поскольку колбаски мергез очень тонкие, их можно готовить прямо над углями или в сковороде без предварительной обработки.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для этого рецепта можно просто взять колбасный фарш и налепить его на деревянные или металлические шампуры в виде длинных цилиндров.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 1 крупный помидор, нарезанный на кубики по 1,3 см
- 1 крупный огурец, очищенный от кожицы и семян и нарезанный на кубики 1,3 см
- 1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими полукольцами
- кошерная соль и свежемолотый черный перец
- 1 чашка необезжиренного йогурта, желательно типа греческого
- 1 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона)
- ¼ чашки измельченной свежей мяты
- колбаски из баранины типа мергез (стр. 506), набитые в оболочки (от 12 до 16 штук), или примерно 900 г покупных колбасок
- 1 ст. л. растительного масла (если обжариваете на плите)
- 8–12 пит или поджаренных лепешек (стр. 517 или 518)

1. В миске среднего размера смешайте помидор, огурец и лук. Посолите и поперчите по вкусу, дайте отдохнуть при комнатной температуре 45 минут.
2. Между тем взбейте венчиком йогурт, лимонный сок и мяту в маленькой миске. Посолите, поперчите и оставьте в холодильнике до подачи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

3. Разожгите полный стартер углей. Когда большинство брикетов покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите решетку над ними. Накройте гриль и нагревайте его в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь. Очистите решетку. Готовьте колбаски непосредственно над горящими углями примерно 8 минут, периодически переворачивая щипцами, пока термометр не покажет в самой толстой части колбасок 65 °C. Переложите на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть 5 минут.
4. Если готовите с питами, поджарьте их на гриле примерно 20 секунд с каждой стороны. Сложите стопкой на тарелке и накройте чистым полотенцем.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ

3. Нагрейте масло в большой антипригарной или чугунной сковороде на среднем огне. Добавьте колбаски и жарьте, периодически переворачивая щипцами, пока термометр не покажет в самой толстой части колбасок 65 °C – примерно 8 минут. Переложите на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть 5 минут.
4. Если готовите с питами, протрите сковороду чистым бумажным полотенцем и нагрейте на среднем огне. Подрумянивайте каждую питу по 20 секунд с каждой стороны, она должна стать теплой. Сложите стопкой на тарелке и накройте чистым полотенцем.

5. Перед подачей слейте лишнюю жидкость из томатного салата. Подавайте колбаски с теплым хлебом, салатом из помидоров и соусом из йогурта.

ПРОСТАЯ ЛЕПЕШКА НА ГРИЛЕ ПО ТИПУ НААНА



Как и весь дрожжевой хлеб, эти лепешки требуют небольшого планирования, чтобы они успели как следует подняться. Зато сам процесс приготовления очень быстрый. Версия еще проще на стр. 518 – «Самая простая лепешка на гриле», в которой вместо дрожжей разрыхлитель.

НА 12 ЛЕПЕШЕК

Для теста

600 г хлебной муки
7 г (1 пакет/примерно 2 ч. л.) инстантных или быстродействующих дрожжей
12 г (2½ ч. л.) кошерной соли
24 г (5 ч. л.) сахара
360 г необезжиренного йогурта или цельного молока (или больше, если необходимо)

115 г несоленого сливочного масла, растопленного

ТЕСТО

1. Смешайте муку, дрожжи, соль и сахар в чаше стационарного миксера до однородности. Добавьте йогурт и замесите тесто с помощью насадки-крюка на низкой скорости, пока тесто не соберется в гладкий шар. Он должен немного прилипать ко дну чаши во время замеса (если нужно, добавьте еще немного йогурта или молока). Продолжайте замешивать до слегка эластичного состояния, примерно 5 минут. Плотно закройте пищевой пленкой и дайте тесту подняться при комнатной температуре примерно 2 часа, оно должно увеличиться вдвое.
2. Выложите тесто на подпыленную мукой рабочую поверхность. Скребком или ножом разделите его на 12 одинаковых частей. Сформуйте из каждой части шар, затем разложите их на хорошо подпыленной мукой поверхности (на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга) и накройте присыпанным мукой полотенцем. (Или положите каждый шар в контейнер размером 500 мл и накройте.) Они должны увеличиться вдвое, на это потребуется примерно 2 часа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

3. Разожгите полный стартер углей. Когда угли покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите решетку над ними. Накройте гриль и нагревайте его в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь. Очистите решетку.

4. Работайте с шариками теста по очереди. Руками растяните тесто в овал длиной примерно 25 см и шириной 15 см (или используйте скалку). После того как вы раскатали два или три шара, положите их на гриль (над углями) и готовьте от 30 секунд до 1 минуты, не трогая, пока сверху не начнут появляться пузыри, а снизу лепешки местами не обуглятся и немного не подрумянятся. Переверните их с помощью большого скребка, лопаты для пиццы или щипцов и готовьте, пока они не обжарятся со второй стороны – еще от 30 секунд до 1 минуты. Снимите с гриля и сразу же намажьте растопленным маслом. Сложите их стопкой на большую тарелку и накройте чистым кухонным полотенцем. Приготовьте остальные лепешки, складывая их друг на друга по мере приготовления.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ

3. Нагревайте большую сковороду-гриль на огне выше среднего в течение как минимум 10 минут.
4. Между тем руками растяните один шарик теста в овал длиной примерно 25 см и шириной 15 см (или используйте скалку). Положите на сковородку и жарьте, не трогая его, от 1 до 1½ минуты: верх должен покрыться пузырьками, а низ – подрумяниться, и на нем должны появиться черные полоски в тех местах, где лепешка соприкасается с полосками гриль-сковороды. Осторожно переверните металлической лопаткой или щипцами, пока вторая сторона не поджарится так же, еще от 1 до 1½ минуты. Достаньте лепешку из сковороды и сразу же смажьте растопленным маслом. Переложите на большую тарелку и накройте чистым кухонным полотенцем. Приготовьте остальные лепешки, складывая их одну на другую по мере приготовления.

САМАЯ ПРОСТАЯ ЛЕПЕШКА НА ГРИЛЕ

Эти лепешки можно приготовить от начала до конца за 30 минут на гриле или на плите.





НА 12 ЛЕПЕШЕК

Для теста

600 г хлебной муки
10 г (1 ст. л.) разрыхлителя
12 г (2½ ч. л.) кошерной соли
24 г (5 ч. л.) сахара
360 г необезжиренного йогурта или цельного молока (или больше, если необходимо)

115 г несоленого сливочного масла, растопленного

ТЕСТО

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и сахар в чаше стационарного миксера до однородности. Добавьте йогурт и замесите тесто с помощью насадки-крюка на низкой скорости, пока тесто не соберется в гладкий шар. Он должен немного прилипать ко дну чаши во время замеса (если нужно, добавьте еще немного йогурта или молока). Продолжайте замешивать до слегка эластичного состояния, примерно 5 минут.
2. Выложите тесто на подпыленную мукой рабочую поверхность. Скребком или ножом разделите его на 12 одинаковых частей. Сформуйте из каждой части шар и накройте чистым кухонным полотенцем или пищевой пленкой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

3. Разожгите полный стартер углей. Когда угли покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите решетку над ними. Накройте гриль и нагревайте его в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь. Очистите решетку.
4. Работайте с шариками теста по очереди. Раскатайте тесто в овал длиной примерно 25 см и шириной 15 см. После того как вы раскатали два или три шара, положите их на гриль (над углями) и готовьте от 30 секунд до 1 минуты, не трогая их, пока снизу они местами не обуглятся и немного не подрумянятся. Переверните лепешки с помощью большого скребка, лопаты для пиццы или щипцов, и готовьте, пока они не обжарятся со второй стороны. Снимите с гриля и сразу же намажьте растопленным маслом. Сложите их стопкой на большую тарелку и накройте чистым кухонным полотенцем. Приготовьте остальные лепешки, складывая их друг на друга по мере приготовления.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ

3. Нагревайте большую сковороду-гриль на огне выше среднего в течение как минимум 10 минут.
4. Между тем раскатайте один шарик теста в овал длиной примерно 25 см и шириной 15 см. Положите на сковородку и жарьте, не трогая его, от 1 до 1½ минут: верх должен покрыться пузырьками, а низ – подрумяниться, и на нем должны появиться черные полоски в тех местах, где лепешка соприкасается с полосками гриль-сковороды. Осторожно переверните металлической лопаткой или щипцами, пока вторая сторона не поджарится так же, еще от 1 до 1½ минуты. Достаньте лепешку из сковороды и сразу же смажьте растопленным маслом. Переложите на большую тарелку и накройте чистым кухонным полотенцем. Приготовьте остальные лепешки, складывая их одну на другую по мере приготовления.

БРАТВУРСТ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА СКОВОРОДЕ
С ПИВОМ, ГОРЧИЦЕЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Как их ни приготовь, это восхитительные пивные колбаски, ароматы мяса и пива соединяются.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

450 г квашеной капусты с жидкостью
несколько веточек свежего тимьяна
½ чашки пива типа лагера
900 г колбасок типа братвурст (стр. 505), набитых в оболочки (6–8 штук), или примерно 900 г покупных колбасок братвурст
острая цельнозерновая горчица
1 ст. л. растительного масла (если готовите на плите)
поджаренный хлеб для сэндвичей хоаги

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

1. Разожгите полный стартер углей. Когда брикеты покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь у конфорок с одной стороны гриля, другие не включайте. Очистите решетку.
2. Положите квашеную капусту, тимьян и пиво в одноразовую алюминиевую форму из фольги и сверху уложите колбаски. Поставьте форму на горячую сторону гриля и готовьте до слабого кипения, примерно 4 минуты. Сдвиньте на более холодную сторону гриля, закройте его так, чтобы вентилируемая часть крышки оказалась над колбасками. Откройте все вентиляционные отверстия. Готовьте примерно 15 минут, термометр, вставленный в самую толстую часть колбаски, должен показать от 60 до 63 °C, в середине приготовления переверните один раз.
3. Откройте гриль. Щипцами выньте колбаски из формы и положите на горячую сторону гриля. Жарьте примерно 3 минуты, иногда переворачивая, пока они как следует не подрумянятся. Верните в форму и дайте колбаскам отдохнуть, не накрывая ее, в течение 10 минут, затем подавайте с горчицей и поджаренным хлебом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ

1. Положите в 30-сантиметровую сковороду квашеную капусту, тимьян и пиво и хорошо перемешайте. Уложите сверху колбаски и доведите всё до слабого кипения на среднем огне. Уменьшите огонь до самого минимального, накройте и готовьте их примерно 12 минут, периодически переворачивая, пока термометр в самой толстой части колбаски не покажет от 60 до 63 °C. Достаньте колбаски из сковороды; держите смесь из квашеной капусты теплой.
2. Нагрейте масло в большой антипригарной или чугунной сковороде на огне выше среднего. Положите колбаски и жарьте, время от времени переворачивая, пока они не подрумянятся со всех сторон, примерно 5 минут. Переложите к теплой смеси из квашеной капусты и дайте отдохнуть 10 минут, затем подавайте с горчицей и поджаренным хлебом.

МЕКСИКАНСКАЯ ЧОРИЗО НА ГРИЛЕ ИЛИ НА СКОВОРОДЕ

С ОСТРЫМ СОУСОМ ИЗ ПОМИДОРОВ И КАПЕРСОВ

Острая мексиканская чоризо прекрасно сочетается с быстрым соусом из томатов и каперсов. Вы можете подавать колбаски с соусом в булочках, если хотите, но так же вкусно есть их с пропаренным рисом, а можно нарезать их и подать с тортильями.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

2 ст. л. растительного масла (только 1 ст. л. при приготовлении на гриле)
1 большая луковица, нарезанная тонкими полукольцами (примерно 1½ чашки)
1 ст. л. молотого чили
2 ч. л. молотого кумина
1 банка (400 мл) целых помидоров, жидкость слить, руками размять на крупные куски
¼ чашки каперсов, промытых, высушенных и крупно нарубленных
¼ измельченных оливок или маслин
¼ чашки нарубленной свежей кинзы и еще немного для подачи
кошерная соль и свежемолотый черный перец
мексиканская чоризо (стр. 506), набитая в оболочки (6–8 штук), или примерно 900 г покупных колбасок
дольки лайма (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

1. Нагрейте 1 ст. ложку растительного масла в большой сковороде на огне выше среднего. Положите лук и жарьте, часто помешивая, до мягкости, примерно 4 минуты. Всыпьте молотый чили и кумин и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте помидоры, каперсы, оливки и кинзу, посолите и поперчите по вкусу и снимите с огня. Отставьте.
2. Разожгите полный стартер углей. Когда угли покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите сверху решетку. Накройте гриль и дайте ему нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь у конфорок с одной стороны гриля, другие не включайте. Очистите и смажьте маслом решетку.
3. Переложите томатную смесь в одноразовую алюминиевую квадратную форму из фольги. Сверху уложите колбаски. Поставьте форму на горячую сторону гриля и готовьте до слабого кипения, примерно 4 минуты. Сдвиньте на более холодную сторону гриля, закройте его, все вентиляционные отверстия в крышке должны быть открыты. Готовьте примерно 15 минут, термометр, вставленный в самую толстую часть колбаски, должен показать от 60 до 63 °C, в середине приготовления переверните один раз.
4. Откройте гриль. Щипцами выньте колбаски из соуса, положите на горячую сторону гриля. Жарьте примерно 3 минуты, иногда переворачивая, пока они как следует не подрумянятся. Верните в соус и дайте им отдохнуть в течение 10 минут. Затем подавайте, украсив кинзой и дольками лайма, если хотите.

продолжение следует



Мексиканская чоризо на гриле с острым соусом из помидоров и каперсов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ

1. Нагрейте 1 ст. ложку растительного масла в 30-сантиметровой сковороде на огне выше среднего. Положите лук и жарьте, часто помешивая, до мягкости, примерно 4 минуты. Всыпьте молотый чили и кумин и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте помидоры, каперсы, оливки, кинзу, посолите и поперчите по вкусу.
2. Уложите колбаски сверху и уменьшите огонь до среднего. Доведите до слабого кипения, уменьшите огонь до максимально низкого, накройте крышкой и готовьте примерно 12 минут, периодически переворачивая колбаски, пока термометр, вставленный в самую толстую часть колбаски, не покажет от 60 до 63 °C. Выньте колбаски из сковороды; держите томатный соус теплым.
3. Нагрейте оставшуюся ложку масла в большой антипригарной или чугунной сковороде на огне выше среднего. Положите колбаски и жарьте, время от времени переворачивая, пока они не подрумянятся со всех сторон, примерно 5 минут. Переложите к томатному соусу и дайте отдохнуть 10 минут, затем подавайте, украсив кинзой и дольками лайма, если хотите.

ХОТ-ДОГИ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА СКОВОРОДЕ
С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Может, вы и считаете, что хот-доги – запасной вариант для уличного гриля и ничего больше: они никогда вас не подводят, всегда получаются неплохо, хоть и не идеально. Но хороший хот-дог способен на большее. Просто спросите любого жителя Нью-Джерси. Хорошие хот-доги – это прежде всего сосиски, и как бы вы ни старались, у вас никогда не получится сделать дома сосиски так же вкусно, как их делают в профессиональных хот-догерных.

Не важно, любите ли вы солено-копченые франкфуртеры из говядины в нью-йоркском стиле, или франкфуртеры в немецком стиле из говядины и свинины, которые часто встречаются в Мичигане, или даже неоново-красные, острые из северной части штата Нью-Йорк, ясно одно: у самых лучших сосисок натуральные оболочки. Без оболочки сосиска просто не имеет смысла.

Как узнать, натуральная ли оболочка? Обращайте внимание на несколько вещей:

- **Этикетка.** На большинстве упаковок будет написано «в натуральной оболочке».
- **Изгиб.** Сосиски в натуральной оболочке немного кривые, даже до приготовления. Это потому, что бараний кишечник не симметричен, а оболочка для сосисок обычно делается именно из него. Сосиски в искусственной оболочке из целлюлозы или, что еще хуже, без оболочки вовсе, будут прямыми, как стрела.
- **Бугорок на обоих концах.** Осмотрите края сосиски. Если вы видите маленький бугорок, похожий на узелок на воздушном шарике, это натуральная оболочка. Если вы видите узор, похожий на сжатую звезду, – это метка, которая остается после того, как оболочку из целлюлозы сшивают.



НА 4–6 ПОРЦИЙ

450 г квашеной капусты с жидкостью
8–12 говяжьих сосисок в натуральной оболочке (например, Boar's Head, Sabrett, или Dietz & Watson)
1 ст. л. рапсового масла (если жарите на сковороде)
8 или 12 булочек для хот-догов
коричневая горчица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

1. Разожгите полный стартер углей. Когда угли покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите сверху решетку. Накройте гриль и дайте ему нагреться в течение 5 минут. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь у конфорок с одной стороны гриля, другие не включайте. Очистите и смажьте маслом решетку.
2. Положите квашеную капусту с соком в одноразовую алюминиевую квадратную форму из фольги (со стороной 25 см). Сверху уложите сосиски. Поставьте форму на горячую сторону гриля и готовьте до слабого кипения, примерно 4 минуты. Сдвиньте на более холодную сторону гриля, закройте его так, чтобы вентилируемая часть крышки оказалась над сосисками. Откройте все вентиляционные отверстия. Готовьте примерно 10 минут, в середине приготовления переверните их один раз.
3. Откройте гриль. Щипцами достаньте сосиски из капусты, положите на горячую сторону гриля. Жарьте примерно 3 минуты, иногда переворачивая, пока они как следует не подрумянятся. Верните к квашеной капусте.
4. Между тем, если хотите, поджарьте булочки на гриле. Подавайте сосиски и квашеную капусту с булочками и горчицей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПЛИТЕ

1. Положите квашеную капусту с жидкостью в 30-сантиметровую сковороду, уложите сверху сосиски и доведите до слабого кипения на среднем огне. Уменьшите огонь до самого минимального, накройте крышкой и готовьте сосиски, периодически переворачивая, пока они не прогреются, примерно 8 минут. Достаньте сосиски из сковороды; держите квашеную капусту теплой.
2. Нагрейте масло в большой антипригарной или чугунной сковороде на среднем огне. Положите сосиски и жарьте примерно 3 минуты, время от времени переворачивая, до появления хрустящей корочки со всех сторон. Верните к квашеной капусте.
3. Если хотите, поджарьте булочки под грилем в духовке. Подавайте сосиски и квашеную капусту с булочками и горчицей.



НАСТОЯЩИЙ АМЕРИКАНСКИЙ МЯСНОЙ ХЛЕБ

В известной книге 1958 года *365 Ways to Cook Hamburger* («365 способов приготовить гамбургер») – по крайней мере, про эту книгу всем стоит знать – помимо сотни рецептов гамбургеров, соусов, супов, тефтелей и запеканок, Дойн Никерсон предлагает не менее семидесяти рецептов мясного хлеба. Семьдесят! Каждый день в течение двух месяцев разный мясной хлеб на ужин! По 10 мясных буханок на каждого актера – мужчину, женщину и ребенка – ситкома *«Полный дом»*! (Тоже классика.) В этом длинном перечне попадаются такие колоритные варианты: «Мясной хлеб с острым чили-соусом» (перевернутый вверх дном и глазированный чили-соусом от *Хайнц*), «Солнечный мясной хлеб» (этот покрыт половинками персиков, наполненными кетчупом) и еще две (две!) вариации «Бананового мясного хлеба» (в одной зеленые бананы разминают вместе с фаршем, а в другой хлеб покрыт беконом и спелым бананом).

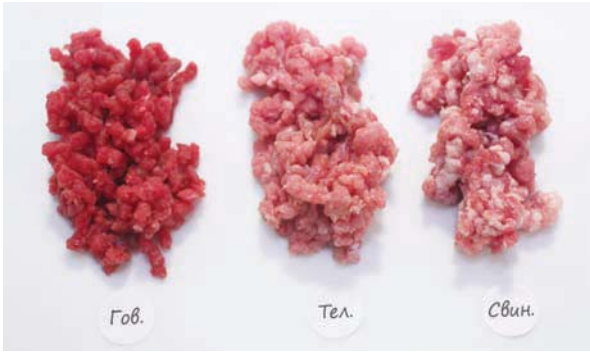
На фоне такого богатства и разнообразия вас может разочаровать, что в моей книге всего один-единственный рецепт простого традиционного американского мясного хлеба и ни одного рецепта, где бы говяжий фарш смешивали с бананами. Но хоть Никерсону нет равных в разнообразии, я собираюсь превзойти его в скрупулезности.

Видите ли, американцы гордятся своим мясным хлебом, и не без оснований. Это одно из наших национальных блюд, и место ему на пьедестале – рука об руку с гамбургерами, барбекю и хот-догами. Хлеб, сделанный из мяса. Что может быть более изысканным и при этом насыщающим? Самый лучший мясной хлеб должен быть нежным и влажным, его текстура должна быть мягкой, но не кашеобразной. «Бархатистый» и «насыщенный» – должны подумать вы, когда будете его есть: настолько нежный, что его можно нарезать вилкой, и при этом настолько крепкий, что отрезанный кусочек не раскрошится. Он должен быть пропитан влагой, как губка: на вкус невероятно сочный, а при этом на тарелке не остается лужи. Глубоко насыщенный мясной вкус, с намеком на овощные компоненты, которые дополняют вкус и делают хлеб чуть менее тяжелым. Но не обманывайтесь, в мясном хлебе важнее всего мясо. И, конечно же, его должно легко разогревать для сэндвичей.

Из наших приключений с колбасками мы уже знаем немного о том, как фарш может себя вести; о преимуществах домашнего фарша (или, по крайней мере, фарша, который при вас делает мясник). Оттуда уже и рукой подать до идеального мясного хлеба.



Дела мясные



Слева направо: фарш из говядины, телятины и свинины

Давайте начнем с азов. Каждый, кто был в супермаркете, видел в продаже обернутые пленкой лотки с этикетками «смесь для мясного хлеба», где смешаны три вида фарша: из свинины, говядины и телятины. Почему смесь? Что привносит каждый из этих видов мяса? Чтобы выяснить этот вопрос, я приготовил несколько одинаковых мясных буханок, в основе у меня была очень простая смесь из мяса и нескольких обжаренных овощей (морковь, лук, сельдерей). Каждую буханку я положил в вакуумный герметичный пластиковый пакет и готовил при 63 °C на водяной бане. Таким образом, я был точно уверен, что каждая партия была приготовлена одинаково. Для первого теста я приготовил три хлеба: один полностью из говядины, второй из свинины и третий из телятины.

После разных пробных вариантов, включая те, где отсутствовал один из видов фарша (только говядина и свинина, только говядина и телятина, и только свинина и телятина), где были все три вида, несколько вещей стали очевидны. Когда делаешь мясной хлеб из чистого говяжьего фарша, мясо теряет довольно много влаги, и текстура у него получается жесткая и зернистая, а вкус – слегка печеночный. У хлеба из свинины не такой сильный вкус, и он получается жирнее, с менее грубой, мягкой текстурой. По сравнению с говядиной и свининой, телятина, можно сказать, вовсе не теряет влаги, и текстура после приготовления нежная, желеобразная. Но она почти



Хлеб только из говядины



Хлеб только из свинины



Хлеб только из телятины



безвкусна. Как так получается, что три разных вида мяса дают такой разный результат при одинаковом способе приготовления?

Начнем с того, что свиньи отличаются от крупного рогатого скота главным образом быстро



Хлеб из смешанного фарша

сокращающимися мышцами и медленно сокращающимися мышцами (см. стр. 179). Коровы – крупные животные, большую часть своей жизни они гуляют и пасутся, и от их мышц требуются непрерывные, продолжительные усилия. Благодаря этому мышцы постепенно становятся грубыми, насыщенными, глубокого красного цвета – побочный продукт обогащения кислородом, который необходим им для выполнения работы. Свиньи меньше размером и менее активны в течение длительных периодов времени. Иногда их можно увидеть бегущими к корыту, чтобы скорее пожрать, но в основном они лежат в грязи или в тени, чтобы не нагреваться. Соответственно, их темные медленно сокращающиеся мышцы менее развиты. Вместо этого у них достаточно быстро сокращающихся мышц с более тонкой текстурой, более бледных, и много накопленного жира. Как уже упоминалось, свиной жир еще и мягче говяжьего, поэтому при температуре подачи на вкус он приятнее. Итак, при соединении говядины и свинины получается смесь с ярко выраженным вкусом (говядина), улучшенной текстурой и более мягким жиром (свинина).

Тогда в чем роль телятины?

Разница между телятиной и говядиной немного тоньше, ведь это одно животное разного возраста. Когда рождается теленок (или почти любое млекопитающее, к слову сказать), его мышцы еще не очень хорошо развиты. Жир телятины мягкий и эластичный, мышцы бледные, со слабым вкусом и высоким содержанием растворимого коллагена – соединительного белка, который превращается в желатин во время приготовления. Недоразвитая мускулатура и придает телятине нежность, при этом благодаря желатину фарш из телятины может удерживать влагу. Как это работает? Просто представьте, что молекулы желатина – отдельные звенья очень тонкой проволочной сетки, а отдельные молекулы воды – крошечные водяные шарики. По мере превращения коллагена в желатин внутри мясного хлеба по мере его приготовления эти молекулы желатина постепенно соединяются друг с другом, образуя сеть, которая захватывает молекулы воды, не позволяя им ускользать. То же свойство желатина позволяет превратить несколько чашек воды в дрожащее желе с помощью всего нескольких столовых ложек порошкового желатина.

Отсюда и смесь. Говядина отвечает за яркий вкус, свинина – за достаточное количество нежного жира, а телятина добавляет много желатина, чтобы помочь сохранить влагу. Такая смесь обеспечивает оптимальный баланс вкуса и текстуры, оптимальное количество жира и способность удерживать влагу. *Но действительно ли это так*?

Откажитесь от телятины

Вот в чем проблема с телятиной: на вкус она никакая. Да, она добавляет желатин в смесь, но одновременно разбавляет мясной вкус. К тому же ее бывает не так легко достать (мне приходится ехать за ней в магазин, который находится около квартиры моей мамы, то есть каждый раз, когда я хочу купить телятины, я обязан нанести визит моей маме – сомнительное предприятие). Я видел несколько рецептов, в которых предлагалось заменить телятину порошкообразным желатином, он у меня всегда есть в запасе. Я сделал пару мясных хлебов одновременно, один с равными пропорциями фарша из шейного говяжьего отруба, фарша из свинины и из телятины, а второй с фаршем из говяжьего шейного отруба и фаршем из свинины и с парой столовых ложек желатина без добавок, разведенного в небольшом количестве куриного бульона (я, конечно же, добавил столько же куриного бульона в первый хлеб). В смысле текстуры обе буханки были влажными и нежными. В смысле вкуса хлеб без телятины имел явное преимущество.

Значит, используем желатин.

Связующие компоненты и наполнители

До этого момента у нас получалось нечто среднее между котлетой и колбасками. У него то же содержание жира, что и в котлете, с той ключевой разницей, что соль добавляют прямо в фарш, а не обсыпают ею мясо снаружи. Ведь все уже знают, что будет, если посолить мясо перед тем, как его смешивать? Мясо становится липким и плотным, пока благодаря соли мышечные белки медленно денатурируют. Но это не то, что нужно для мясного хлеба, где желательней всего, наоборот, неплотная, бархатистая текстура. Можно ослабить этот эффект, если посолить фарш непосредственно перед смешиванием и вымешивать ровно столько, сколько необходимо. Но есть и другие, более удачные способы улучшить текстуру, а именно – связующие вещества и добавки. Давайте рассмотрим самые распространенные, чтобы определить, какую роль они играют.

Яйца кладут почти в каждый мясной хлеб, и у них есть две разные цели. Яичные желтки, которые в основном состоят из воды, но также содержат много белков (протеинов) и жира, добавляют вкус, насыщенность и влагу. Они помогают связать фарш вместе и слепить крепкую буханку без необходимости долго вымешивать мясо. В яичных белках еще больше воды, вовсе нет жира, и у них очень слабый вкус. Их основная цель – добавить некрепко связанные протеины в смесь, чтобы помочь яичным желткам укрепить структуры, при этом фарш не становится от этого жестче. Их точно стоит добавлять.

Молоко и другие молочные продукты, такие как жирные сливки и пахта, содержат как воду, так и жир, добавляя в наш мясной хлеб два типа влаги. Есть давняя теория, что молоко размягчает фарш, и именно по этой причине для приготовления соуса типа болоньезе часто предлагают готовить фарш в молоке. Я довольно скептически отношусь к этому. Молоко – это в основном просто вода, с небольшим количеством молочного жира и белками. Что из этого должно способствовать размягчению мяса?

Некоторые источники утверждают, что добавление молока ограничивает температуру приготовления до 100 °C (температура, при которой кипит вода), что предотвращает пережаривание мяса. Что? Ограничить температуру 100 градусами? И что же в этом хорошего? Мясо становится жестче при температуре на 39–42 градуса ниже этого порога. Кроме того, обычная вода (ее предостаточно в мясе и во всех овощах, которые вы добавляете в мясной хлеб) ровно так же будет выполнять эту функцию. В самом деле, если приготовить три партии мяса одновременно – одну тушил в молоке, другую – в воде, а третья просто варилась в своем собственном соку, – в результате все три партии мяса получились одинаково жесткими. Суть в том, что молоко *не* размягчает мясо. Единственный способ гарантировать нежное мясо – не пережаривать его. И когда вы печете мясной хлеб, этот вопрос решается с помощью термометра.

С другой стороны, молоко привносит влагу и жир, и только ради этого его уже стоит добавлять. Еще лучше действуют жирные сливки. Самое лучшее – пахта, ее уникальный привкус добавляет глубину и сложность вкусу готового блюда.

Хлебные крошки, на первый взгляд, кажутся ненужным добавлением: просто увеличение количества мясной смеси, но они, пожалуй, самый важный ингредиент из всех, когда дело касается улучшения текстуры мясного хлеба. Помимо того, что они поглощают и удерживают некоторое количество влаги в мясном хлебе, они физически не позволяют мясным белкам притираться друг к другу слишком сильно, сводя к минимуму их перекрещивание и тем самым значительно увеличивая нежность. Во многом физическая структура мясного хлеба очень напоминает структуру эмульгированного соуса, стабилизированного крахмалом. В последнем случае

крахмал действует как вышибала, не давая жирам объединяться, в то время как в первом случае хлебные крошки делают то же самое с мясными белками. Я пришел к выводу, что крошки из свежих ломтиков хлеба, перемолотых в кухонном комбайне, дают больше влаги и лучше связывают фарш, чем сушеные хлебные крошки.

Наконец, **грибы** – хоть и не обязательный ингредиент мясного хлеба, но неоценимое дополнение. Почему я включил грибы в число связующих компонентов и наполнителей, вместо того чтобы определить их в ароматические добавки? Потому что они действуют, скорее, как хлебные крошки, чем, скажем, как лук. Грибы чрезвычайно пористые и наполнены ароматной жидкостью. В то же время они мягкие и губчатые. Так же как хлебные крошки, они не дают мясным белкам связываться, мясной хлеб от этого становится мягче, и одновременно добавляют вкус, медленно отдавая свою жидкость. На самом деле они настолько похожи на хлеб, что я веду себя с ними точно так же: размалываю в кухонном комбайне и добавляю их в сырой фарш, вообще никак не обрабатывая!

Итак, сводим итоги в этой таблице:

ИНГРЕДИЕНТ	ЭФФЕКТ	КАК ВВОДИТЬ
Яичные желтки	Добавляют насыщенность и влагу, помогают объединить мясо и хлеб, создавая нежесткую структуру	Добавить в мясную смесь
Яичные белки	Помогают объединить мясо и хлеб, создавая нежесткую структуру (справляются с этим эффективнее желтков)	Добавить в мясную смесь
Хлебные крошки	Помогают сохранить влагу и физически препятствуют перекрещиванию мясных белков, увеличивая нежность	Смочите в молоке или бульоне для создания панады (смесь хлеба и жидкости). Добавьте в мясную смесь
Молоко (или др. жидкие молочные продукты)	Добавляет влажность, делает хлеб нежным	Используйте для замачивания хлебных крошек
Желатин	Увеличивает способность удерживать влагу во время приготовления	Развести в курином бульоне, варить до растворения и добавить в мясную смесь (или смочить в бульоне хлебные крошки)
Грибы (нарубленные)	Физически препятствуют перекрещиванию мясных белков, делают хлеб мягче, добавляют вкус	Добавить в мясную смесь
Соль	Если посолить слишком рано – белки могут раствориться и начать перекрещиваться, и текстура будет более упругой и жесткой	Добавить в мясную смесь непосредственно перед вымешиванием. Готовьте сразу

Секрет отличного вкуса: концентрированная ароматическая основа



С мясной смесью и текстурой хлеба закончили, переключаем внимание на ароматические добавки.

Основа из морковки, лука и сельдерея кажется естественным выбором: не зря же все три овоща – классическое дополнение к мясным блюдам и соусам. Но если их просто нарезать кубиками и вмешать в смесь, их текстура не очень подходит мясному хлебу. Лично для меня она мешала бархатистости, которой мне хотелось добиться. Что делать? Всё просто: нарубите их мельче и сделайте их мягче. Я использовал кухонный комбайн (уже стоявший на столешнице, в нем я измельчал хлебные крошки и грибы), чтобы нарубить их на мелкие кусочки, прежде чем обжарить в сливочном масле до мягкости, добавив чуточку чеснока и испанской паприки.

Так, овощи мы добавили, теперь ингредиенты, усиливающие мясной вкус в хлебе, а именно: достанем из закромов мои надежные бомбы умами – анчоусы, мармайт и соевый соус. Во всех трех этих ингредиентах много глутаматов и инозинатов – химических соединений, которые вызывают сигналы, сообщающие нашему мозгу, что мы едим что-то вкусное и мясное. Они делают вкус мясного хлеба более мясным, не привнося в него свой собственный вкус. После обжаривания вместе всех ингредиентов для моей ароматической основы – овощей и бомбы умами – я влил туда же немного куриного бульона и пахты, набухший желатин и уварил всё до очень концентрированной жидкости с невероятно ярким вкусом.

Смешал эту ароматическую основу с фаршем и получил самую влажную смесь для мясного хлеба, какую когда-либо видел. И готовый хлеб получился более влажным (он сохранил влагу с помощью желатина), но было сложно формировать саму буханку. Я *мог бы* испечь его в форме для хлеба, но мне больше нравится делать хлеб произвольной формы на противне, чтобы увеличить площадь поверхности для подрумянивания или глазирования. Я нашел решение: гибридный метод. Выложил мясную смесь в форму, накрыл ее фольгой, а затем перевернул на противень и разровнял фольгу: получился противень, выстеленный фольгой, с перевернутым мясным хлебом в форме. Прямо так я выпекал его в духовке примерно полчаса (ровно столько, чтобы хлеб начал держать форму), затем лопаткой и кухонными полотенцами снял форму. Получился мясной хлеб идеальной формы буханки (в самый раз, чтобы нарезать для сэндвичей), со всеми преимуществами хлеба произвольной формы и дополнительной площадью поверхности.

Вы можете оставить свой мясной хлеб как есть, но мне нравится старомодный, примитивный вариант – уксусно-сладкая заправка из кетчупа и коричневого сахара. Можно еще завернуть хлеб в бекон – хуже не будет. Я до сих пор не попробовал выкладывать на хлеб бананы, как услужливо предлагал мистер Никерсон.

Впрочем, как он и говорил, красота мясного хлеба в том, что вариантов, как его разнообразить, масса. Пока соотношение фарша со связующими компонентами правильное, нет предела тому, что вы можете сделать. Иногда я добавляю нарубленные маринованные огурцы или оливки. Кедровые орехи или миндаль тоже добавляют текстуру и аромат. Вот моя мама, например. Я долго верил, что она просто ищет способы запрятать изюм там, где его меньше всего ждешь, она, вероятно, с удовольствием кладет изюм в мясной хлеб. Не мне судить.

НАСТОЯЩИЙ АМЕРИКАНСКИЙ МЯСНОЙ ХЛЕБ

1





2

3





4

5





6

продолжение следует

7





8

9





10

11





12

13





14

ПРИМЕЧАНИЯ. Для лучшего результата сами сделайте фарш (см. стр. 485). Если делаете – берите свиную лопатку и говяжий шейный отруб (или смесь мяса ребрышек и грудинки). Смачивайте руки при формовании буханки, чтобы фарш не прилипал к ним.

Если вы не нуждаетесь в идеальной форме буханки или не стремитесь к ней, то мясной хлеб можно слепить любой формы на выстеленном фольгой противне, не используя форму для хлеба. Он тогда немного просядет и в высоту будет только примерно 5 см. Инструкции по приготовлению те же.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

½ чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
¼ чашки пахты
15 г (2 пакета, примерно 1½ ст. л.) желатина без добавок
2 ломтика хорошего белого хлеба для сэндвичей, без корочек, порванные на крупные кусочки
100 г культивируемых или двуспоровых шампиньонов, очищенных
3 филе анчоуса
½ ч. л. мармайта
2 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. паприки
2 зубчика чеснока, крупно нарубленных (примерно 2 ч. л.)
1 маленькая луковица, крупно нарубленная (примерно ¾ чашки)
1 маленькая морковка, очищенная и крупно нарубленная (примерно ½ чашки)
1 стебель сельдерея, крупно нарубленный (примерно ½ чашки)
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
340 г свежего свиного фарша (см. Примечание выше)
570 г свежего говяжьего фарша (см. Примечание выше)
2 крупных яйца
110 г сыра: чеддера, проволоне, монтерей джек или мюнстера, мелко натертого (примерно 1 чашка)
¼ чашки мелко измельченной свежей петрушки

1. Смешайте куриный бульон и пахту в мерной чаше для жидкостей и равномерно насыпьте сверху желатин. Отставьте.
2. Положите хлеб и грибы в кухонный комбайн и измельчайте до получения мелких кусочков. Переложите в большую миску и отставьте.
3. Добавьте в чашу процессора анчоусы, мармайт, соевый соус, паприку и чеснок и измельчайте, пока не получится паста, при необходимости соскребайте всё с боков чаши. Добавьте лук, морковь и сельдерей, они должны получиться в виде мелких кусочков, а не пюре.
4. Нагревайте сливочное масло в 25-сантиметровой антипригарной сковороде на огне выше среднего, пока оно не начнет пениться. Положите нарубленную овощную смесь и готовьте примерно 5 минут, часто помешивая и встряхивая, овощи должны стать мягкими, большая часть жидкости выпарится, а вся смесь должна немного потемнеть. Вмешайте пахту, доведите до слабого кипения и уварите вдвое, на это уйдет примерно 10 минут. Влейте всё в миску с грибами и хлебом, тщательно перемешайте и дайте смеси немного остыть (примерно 10 минут), чтобы вы могли начать с ней работать.
5. Добавьте в миску мясные фарши, яйца, сыр, петрушку, 1 ст. ложку соли и 1 ч. ложку перца. Чистыми руками осторожно перемешайте, чтобы получилась однородная масса; она не должна быть плотной. Возьмите кусочек смеси размером с чайную ложку и отправьте его в микроволновку (на годной для этого тарелке), включите ее на сильную мощность, секунд за 15 кусочек должен приготовиться. Попробуйте его и при желании еще посолите и/или поперчите смесь.
6. Переложите смесь в форму размером 22 на 12 см, проследите, чтобы под смесью не осталось пузырьков воздуха. (У вас может остаться лишняя смесь, это зависит от объема вашей формы, смесь можно разложить по рамекинам или слепить из нее хлеб и печь рядом с буханкой.) Оторвите достаточно большой лист от прочной фольги: он должен покрыть целый противень. Плотно накройте им мясной хлеб, прижимая фольгу у краев формы. Поставьте в холодильник, пока разогревается духовка. (Его можно держать в холодильнике до 2 дней.)
7. Установите противень чуть ниже центра духовки и разогрейте ее до 180 °C. Когда она нагреется, достаньте форму с хлебом из холодильника и, не снимая фольгу, осторожно переверните форму на противень. Расправьте фольгу, форму оставьте на месте (см. Примечание выше). Сделайте из краев фольги бортики, чтобы жидкость из мясного хлеба при выпечке не вытекала на противень. Пеките, пока хлеб не будет держать форму (его верхушка должна быть твердой на ощупь), примерно 30 минут.

продолжение следует

кошерная соль и свежемолотый черный перец

Для глазури

¾ чашки кетчупа
¼ чашки утрамбованного коричневого сахара
½ чашки яблочного уксуса
½ ч. л. свежемолотого черного перца

горчица или кетчуп (по желанию)

8. Тонкой металлической лопаткой приподнимите край перевернутой формы, потряхивайте ее, пока она легко не соскользнет с буханки, с помощью прихватки или сложенного кухонного полотенца уберите форму, оставив только мясной хлеб в центре фольги. Верните противень в духовку и выпекайте еще примерно 40 минут, пока термометр не покажет в центре мясного хлеба 60 °C. Сока из него выделится порядочно, это нормально. Достаньте из духовки и дайте отдохнуть 15 минут. Увеличьте температуру духовки до 260 °C.
9. Тем временем сделайте глазурь: смешайте кетчуп, коричневый сахар, уксус и перец в маленькой кастрюле и готовьте примерно 2 минуты на огне выше среднего, время от времени взбивая венчиком, пока сахар не растопится и смесь не станет однородной. Снимите с огня.
10. Кисточкой нанесите немного глазури на мясной хлеб тонким ровным слоем, затем верните его в духовку и запекайте в течение 3 минут. Снова нанесите глазурь и выпекайте еще 3 минуты. Еще раз намажьте хлеб глазурью и запекайте еще 4 минуты, пока глазурь не начнет пузыриться и не станет блестящего коричневого цвета. Достаньте из духовки и дайте отдохнуть 15 минут. Нарежьте и подавайте с оставшейся глазурью и горчицей или кетчупом по желанию.

СЭНДВИЧ ИЗ ОСТАТКОВ МЯСНОГО ХЛЕБА

Нет ничего прекраснее сэндвича с мясным хлебом. Да, я иногда готовлю мясной хлеб только для того, чтобы на следующий день разогреть его для сэндвичей!



НА 1 ПОРЦИЮ

1–2 ломтика оставшегося американского мясного хлеба (стр. 531)
1 ломтик американского сыра, чеддера, швейцарского или сыра монтерей джек
1 булочка для гамбургеров, поджаренная
начинки и соусы по желанию, например горчица, кетчуп и маринованные огурцы

Разогрейте верхний гриль в духовке до максимума. Положите мясной хлеб на выстеленную фольгой форму для гриля или противень и запекайте примерно 5 минут, он должен стать немного хрустящим по краям. Положите сыр сверху и готовьте, пока он не расплавится, примерно еще 1 минуту. Переложите на подрумяненную булочку, приправьте по желанию и съешьте.

ПРОБУЕМ СЫРУЮ МЯСНУЮ СМЕСЬ НА ПРЕДМЕТ СОЛИ И ПЕРЦА





Наверное, вы уже поняли проблему: всегда стоит по ходу приготовления пробовать еду, вдруг ее нужно еще посолить или поперчить, но не представляется возможным пробовать сырые мясные смеси, пока они не будут полностью приготовлены. Откуда вам знать, достаточно ли в вашем мясном хлебе (или колбасках, или мясной начинке и т. д.) соли, пока вы его еще не положили в форму и не испекли?

Есть два быстрых и простых способа. Первый: взять небольшое количество смеси и обжарить ее в горячей сковородке, как миниатюрную котлету. Еще быстрее сделать это в микроволновке. Порция размером с чайную ложку будет готова за 10–15 секунд. Затем попробуйте и решите, нужно ли еще солить или перчить смесь, прежде чем начинать ее готовить.



ИТАЛЬЯНСКИЕ МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Вот что особенно здорово в приготовлении: как только вы изучите основные как и почему, вы сможете применять их почти в любой ситуации.

Взять, к примеру, классические итальянские тефтели. Мы уже изучили мясной хлеб на стр. 525 и колбаски на стр. 493. Этих знаний достаточно, чтобы понимать технологию приготовления этих тефтелей. В сущности, итальянско-американские тефтели – это не что иное, как мясной хлеб в виде

небольших мясных шаров со схожими с колбасками свойствами, тушенные в насыщенном густом томатном соусе. (Если вы итальянец, не передавайте своей бабушке мои слова.) Да, у них другой набор ароматических добавок, но с точки зрения базовой техники они почти идентичны. Так что каждый, кто когда-либо делал мясной хлеб, знает, как делать тефтели, и наоборот. Вот если бы вся жизнь была такой легкой! Вместо лука, моркови и сельдерея, которые я кладу в свой мясной хлеб, в тефтелях я использую более простую смесь из чеснока, петрушки и пармезана, благодаря чему лепить их еще проще.

Текстура тефтелей

Если сравнивать тефтели с мясным хлебом и колбасками, то они, скорее, ближе к мясному хлебу, но с колбасками их связывает одно общее свойство: тефтели должны быть упругими. Как этого добиться?

Моя первая мысль – с помощью соли. Я знаю, что, если посолить колбасный фарш и дать ему отдохнуть перед вымешиванием, у колбасок получится более упругая, плотная текстура. Ровно так же устроено и с тефтелями. Я сделал одновременно две порции фарша для тефтелей. Одну вымешивал сразу после добавления соли и перца, второй дал постоять 30 минут. И отдохнувший фарш получился с заметно более целостной текстурой, достаточно упругой. Еще я попробовал механически вымешивать фарш для тефтелей, как и для колбасок, в стационарном миксере с насадкой-лопаткой, в результате фарш был слишком упругим. Так что лучше всего работать руками.

Обмен вкусами

Следующий вопрос: как готовить тефтели после их формовки? Если крупный мясной хлеб без проблем можно запечь в духовке: он медленно пропекается внутри, постепенно подрумяниваясь снаружи, то с тефтелями этот номер не пройдет. Из-за их небольшого размера они



безнадежно пережарятся внутри до того момента, как начнут подрумяниваться. Вот почему традиционно их готовят в два этапа: сначала жарят, а потом тушат. Быстрая жарка в горячей сковородке подрумянит их снаружи, добавив текстуру и вкус (тефтели стоит жарить в толстом слое масла: так они подрумяниваются равномернее, чем при обжаривании в небольшом количестве масла). Тушение в соусе позволяет им не только приготовиться в центре, но и добавляет самому соусу сильный мясной вкус. Такой вот взаимообмен.

С соусом я не стал мудрить, взял за основу маринару, приправленную орегано, хлопьями красного перца и чесноком, всё обжарил в смеси сливочного и оливкового масла (более подробно о соусе маринара см. стр. 693).

Но есть одна проблема, которую могли заметить более внимательные читатели, – у нас две разные, противоречащие друг другу задачи. Долгое тушение идет на пользу соусу: оно передает ему мясной вкус, но вредно для тефтелей: они в результате получаются неисправимо сухими. Соусы для пасты этого типа принято

долго готовить: весь день на дальней конфорке тефтели тушатся и булькают – может, и *звучит* очень романтично и правильно, но это не самый лучший способ, если вы хотите, чтобы они получились мягкими. Тефтели никогда не должны прогреваться внутри выше 71 °C, то есть тушить их можно на слабом огне *максимум* примерно 10 минут. Но если не тушить их в соусе, как же заполучить насыщенный мясной вкус? Десяти минут не хватит!

Решение? Возьмите несколько сырых тефтелей и пожарьте их в казане, чтобы с самого начала у вас была ароматная основа для соуса. Благодаря этому за час тушения у соуса образуется достаточно сильный мясной вкус. Затем пожарьте оставшиеся тефтели в горячем масле, после чего нужно только закинуть их в мясной соус и тушить до готовности. Я так люблю эти тефтели, что иногда даже не заморачиваюсь со спагетти.

НЕЖНЫЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ ТЕФТЕЛИ
В НАСЫЩЕННОМ ТОМАТНОМ СОУСЕ



1



2



3



4

5





6

7





8

9





10

продолжение следует

НА 6–8 ПОРЦИЙ

Для тефтелей

450 г свежего фарша из говяжьего шейного отруба или баранины
450 г свежего фарша из свиной лопатки
кошерная соль
1 чашка пахты
7 г (1 пакет) желатина без добавок
4 ломтика хорошего белого хлеба для сэндвичей, без корочек
2 ч. л. соевого соуса
½ ч. л. мармайта
4–6 филе анчоусов, размятых тыльной стороной вилки до получения пасты (примерно 1 ст. л., половину пасты сохранить для соуса)
2 крупных яйца
85 г пармиджано реджано, натертого на мелкой терке (примерно 1½ чашки, неплотно утрамбованного)
6 средних зубчиков чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ст. л., половину сохранить для соуса)
½ чашки нарубленной свежей петрушки

Для соуса

¼ чашки оливкового масла extra virgin
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 большая луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 2 чашки)
отложенные анчоусная паста и чеснок (см. выше)

1. **Сделайте тефтели:** в большой миске смешайте говяжий и свиной фарш с 1 столовой ложкой соли. Тщательно перемешайте руками, затем оставьте при комнатной температуре на 30 минут.
2. Между тем вылейте пахту в большую миску и насыпьте сверху желатин. Оставьте набухать на 10 минут. Замочите в этой смеси хлеб еще на 10 минут, периодически переворачивайте его, он должен полностью пропитаться.
3. После того как мясо отдохнет, добавьте к нему соевый соус, мармайт, половину анчоусной пасты, яйца, сыр, половину чеснока и петрушку. Добавьте туда же хлеб с пахтой и аккуратно вымесите всё руками, пока смесь не станет однородной; не переусердствуйте. Возьмите кусочек смеси размером с чайную ложку и отправьте его в микроволновку (на годной для этого тарелке), включите ее на сильную мощность, секунд за 15 кусочек должен приготовиться. Попробуйте его и при желании еще посолите и/или поперчите смесь.
4. Мокрыми руками или ложкой-дозатором объемом 23,5 мл сформуйте из мясной смеси тефтели диаметром примерно 4 см (фарш должен слегка переполнять формовочную ложку, получается примерно 3 обычные столовые ложки на одну тефтельку – всего получится 28–32 шарика), положите их на большую тарелку и поставьте в холодильник.
5. **Сделайте соус:** нагрейте оливковое масло в казане на огне выше среднего. Положите 4 сырые тефтели и разомните их прямо на дне казана. Дайте мясу как следует обжариться примерно 3 минуты, не перемешивайте его. Добавьте сливочное масло и лук и деревянной ложкой соскребите поджаренные кусочки со дна. Готовьте, иногда помешивая, пока лук почти полностью не станет мягким и полупрозрачным, примерно 3 минуты.
6. Добавьте оставшиеся чеснок и анчоусную пасту, орегано, хлопья перца и готовьте, помешивая и разминая мясо, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте помидоры и доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого кипения. Накройте крышкой, оставив щель, и тушите примерно 1 час, соус должен стать густым и насыщенным.
7. Тем временем нагрейте растительное масло в 25-сантиметровой антипригарной или чугунной сковороде на огне выше среднего, пока оно не достигнет 180 °C (тефтелька должна рьяно шипеть, когда вы опускаете ее в горячее масло). Осторожно положите треть тефтелей в сковородку. Температура упадет до 150 °C, отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать

1½ ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. хлопьев красного перца
3 банки по 800 мл целых консервированных помидоров, размятых вручную или толкушкой для картофеля на крупные куски примерно по 1,3 см

1½ чашки растительного или рапсового масла
¼ чашки нарубленного свежего базилика
свеженатертый пармиджано реджано для подачи

эту температуру (масло должно продолжать сильно шипеть, но не дымить), и жарьте, пока тефтели не обжарятся с первой стороны, от 1 до 2 минут. Аккуратно переверните их небольшой изогнутой лопаткой или вилкой и жарьте на второй стороне, пока они как следует не подрумянятся, примерно еще 3–4 минуты. Щипцами переложите тефтели на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем. Повторите с оставшимися двумя партиями тефтелей, давайте маслу разогреться до 180 °C перед тем, как добавлять их. Отставьте тефтели. (Масло можно выбросить или процедить и сохранить для другого использования.)

8. Когда соус потушится 1 час, положите в него тефтели и тушите еще 10 минут. Посолите и поперчите по вкусу, вмешайте базилик и подавайте с тертым пармиджано реджано (и пастой, при желании).



МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ
В СЛИВОЧНО-ГРИБНОМ СОУСЕ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

Для тефтелей

450 г свежего фарша из свиной лопатки
кошерная соль
¼ чашки пахты или жирных сливок
7 г (1 пакет) желатина без добавок
2 ломтика хорошего белого хлеба для сэндвичей, без корочек
1 ч. л. соевого соуса
½ ч. л. мармайта
2 филе анчоуса, размятых тыльной стороной вилки до состояния пасты
3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л., отложить примерно 2 ч. л. для соуса)
1 ч. л. хлопьев красного перца
1 крупное яйцо
1 ст. л. сахара
½ ч. л. молотого фенхеля
свежемолотый черный перец
2 чашки растительного масла

1. **Сделать тефтели:** в большой миске смешайте свиной фарш с солью. Тщательно перемешайте руками, затем оставьте при комнатной температуре на 30 минут.
2. Между тем вылейте пахту в большую миску и насыпьте сверху желатин. Оставьте набухать на 10 минут. Замочите в этой смеси хлеб еще на 10 минут, периодически переворачивайте его, он должен полностью пропитаться.
3. После того как мясо отдохнет, добавьте к нему соевый соус, мармайт, анчоусную пасту, яйцо, 1 чайную ложку чеснока, хлопья красного перца, сахар, фенхель и перец. Добавьте туда же хлеб с пахтой и аккуратно вымесите всё руками, пока смесь не станет однородной; не переусердствуйте. Возьмите кусочек смеси размером с чайную ложку и отправьте его в микроволновку (на подходящей для нее тарелке), включите ее на сильную мощность, секунд за 15 кусочек должен приготовиться. Попробуйте его и при желании еще посолите и/или поперчите смесь.
4. Мокрыми руками сформуйте из смеси тефтели диаметром примерно 2,5 см (1 столовая ложка с горкой на одну тефтельку, должно получиться примерно 30 тефтелей), выкладывайте их на большую тарелку.
5. Нагрейте растительное масло в 25-сантиметровой антипригарной или чугунной сковороде на огне выше среднего, пока оно не достигнет 180 °C (тефтелька должна рьяно шипеть, когда вы опускаете ее в горячее масло). Отложите четыре тефтельки и осторожно положите половину оставшихся в сковородку. Температура упадет до 150 °C, отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать эту температуру (масло должно продолжать сильно шипеть, но не дымить), и жарьте, пока тефтели не обжарятся с одной стороны, от 1 до 2 минут. Аккуратно переверните их небольшой изогнутой лопаткой или вилкой и жарьте на другой стороне, пока они как следует на подрумянятся, примерно еще 3–4 минуты. Щипцами переложите тефтели на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем. Повторите с оставшимися тефтелями, дайте маслу разогреться до 180 °C, перед тем как добавлять их. Отставьте тефтели. (Масло можно выбросить или процедить и сохранить для другого использования.)

Для соуса

45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
220 г культивируемых шампиньонов, очищенных и нарезанных ломтиками
1 маленькая луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1 чашка)
отложенный чеснок (см. выше)
1 ст. л. универсальной муки
1½ чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 ч. л. соевого соуса
½ чашки густых сливок
2 ч. л. сахара
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ч. л. свежего лимонного сока
1 ч. л. свежих листьев тимьяна

6. **Сделайте соус:** верните сковороду на огонь выше среднего, добавьте 2 ст. л. сливочного масла и нагрейте, пока оно не перестанет пениться. Положите грибы и жарьте примерно 8 минут, периодически помешивая, пока они не выпустят всю жидкость и не начнут подрумяниваться. Отодвиньте грибы на одну сторону сковородки и добавьте в центр оставшуюся столовую ложку сливочного масла. Положите отложенные 4 сырые тефтели и разомните их деревянной ложкой, жарьте, помешивая, разминая фарш, пока он не перестанет быть розовым – примерно 1 минуту.
7. Добавьте лук, перемешайте мясо, грибы и лук вместе и готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, примерно 3 минуты. Добавьте оставшийся чеснок и жарьте, помешивая, до появления аромата, примерно 30 секунд. Добавьте муку и готовьте, постоянно помешивая, 30 секунд. Медленно влейте куриный бульон, соскребите все поджаристые кусочки со дна сковороды. Добавьте соевый соус, жирные сливки и сахар, перемешайте и доведите до слабого кипения.
8. Положите оставшиеся тефтели в соус и готовьте, помешивая и периодически поворачивая их, пока они не прожарятся внутри, а соус не загустеет до консистенции жирных сливок – примерно 5 минут. Посолите и поперчите по вкусу, вмешайте лимонный сок и тимьян и подавайте.





КАЖДЫЙ ВЕЧЕР МОЯ ЖЕНА ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ И ЦЕЛУЕТ МЕНЯ –

…невинный поцелуй, но я-то знаю, что она просто хочет проверить, чем от меня пахнет. Я вижу, как она быстро, резко вдыхает, когда ее нос приближается к моему лицу, пытаясь услышать этот безошибочный пикантный аромат обмана и предательства. Я пытаюсь задержать дыхание, но слишком поздно. Начинает сразу с обвинений: «Опять ты делал бургеры, да?»

Некоторые назвали бы мою любовь к бургерам одержимостью. Другие – психическим заболеванием (привет, мам), а третьи, в том числе моя жена – источником постоянных горестей.

Пару лет назад она заставила нас переехать в новую квартиру, потому что даже стены пропитались прекрасным запахом бургеров и жареного лука. Возможно, нам скоро придется опять переезжать.

Я люблю свою жену, но бургеры – моя тайная страсть.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ БУРГЕРОВ

Любой может сделать приличный бургер, в этом его прелесть, но нужно немного знаний и умений, чтобы превратить бургер из приличного в изумляюще, умопомрачительно прекрасный. Вот пять основных правил, которые помогут вам.

1. Выбирайте говядину с умом и делайте фарш сами.

Свежий фарш для котлет еще важнее, чем для колбасок, мясного хлеба или тефтелей, котлеты с ним просто блистают. Я не устаю заострять на этом внимание. Покупной фарш – это опасная лотерея. Вы никогда не знаете, когда фарш сделали, из какой части отруба или даже сколько коров в этой упаковке. Не говоря уже о таких злодеях, как *кишечная палочка*, грубая обработка и плотная упаковка в термоусадочную пленку – всё это может привести к плохим котлетам. Домашний фарш, неплотный, сочный и вкусный, заставит все котлеты из покупного фарша, которые вы когда-либо ели, сгореть со стыда. Когда вы сами измельчаете мясо, то выбираете, какие именно куски идут на фарш для котлет, так что вы можете сделать их на свой вкус. Если вы никогда не делали фарш, эта задача может показаться вначале пугающей, но на самом деле это не так сложно (см. стр. 485 – подсказки, как делать фарш).

Если вы решите обойтись покупным фаршем, поищите фарш из говяжьего шейного отруба как минимум с 20-процентным содержанием жира (на этикетке будет написано 80/20, 80% мяса, 20% жира). Если возможно, попросите мясника сделать свежую порцию крупного фарша.

2. С фаршем не надо суетиться.

Несмотря на свою наружность, фарш вовсе не инертный. Как только вы начинаете с ним работать, он динамично меняется, реагируя на каждый замес, щепотку соли, изменение температуры. Если чересчур сильно его вымесить, белки начнут перекрещиваться, как тоненькие застежки липучки, и готовые котлеты из-за каждой манипуляции с фаршем будут всё плотнее и жестче.

Для самых нежных котлет делайте фарш сами и формируйте котлеты как можно более нежно. Для жареных на гридле котлет с превосходными маленькими кармашками и уголками, в которые затекает горячий сыр, я иногда перемалываю мясо прямо на бумагу для выпечки и аккуратно формирую на ней котлеты, даже не поднимая их с листа, пока дело не дойдет до жарки. Отлично.

Просто посмотрите, насколько разными получаются котлеты, приготовленные одновременно из рыхлого фарша и плотного фарша:





продолжение следует

У котлеты справа более плотная текстура и гораздо меньше кармашков, чтобы удерживать соки и расплавленный сыр. С другой стороны, котлета из фарша, который не вымешивали слишком долго, с рыхлой текстурой, лучше удерживающей сок (даже при средне-сильной и полной прожарках котлета получается невероятно сочной, такой, что сок стекает с подбородка). У нее больше площадь поверхности для подрумянивания и, как вы можете видеть, много кармашков, полных сока и расплавленного сыра.

Вот еще что: добавление таких ингредиентов, как лук, травы, яйца, хлебные крошки, да *все что угодно,* в фарш, не только заставит вас вымешивать слишком долго, но и сразу же переносит ваши бургеры в категорию «сэндвич с мясным хлебом». Вы так долго выбирали правильное мясо и делали фарш. Пусть мясо говорит само за себя.

Есть одно исключение из этого правила: расплющенная котлета. Вы наверняка слышали, что как только котлета попадает на гриль или гридль, ни при каких обстоятельствах не стоит нажимать на нее, иначе из нее начнет сочиться ценный сок. И да, и нет. Да, когда котлета прогревается до такой степени, что жир начал растапливаться, если ее сжать в этот момент, она выдавит жир, как губка. С другой стороны, вы можете спокойно нажимать на нее до этого момента. На самом деле, когда дело касается техники «Смэш» – способ, нынче популярный у таких сетей, как *Shake Shack* и *Smashburger*, – вам *нужно* надавить на котлету, и сильно, ровно в тот момент, когда вы начинаете ее жарить. Подробнее об этом позже.

3. Посолите как следует, но только после того, как сформуете котлеты.



Бургеры не следует путать со здоровой едой или даже с повседневной едой. Хороший бургер – удовольствие не на каждый день, и если я решил побаловать себя, то хочу, чтобы бургер был *потрясающим*. Без достаточного количества соли и перца даже самое тщательно подобранное и измельченное мясо на вкус будет пресным, уж лучше поужинайте с королем или клоуном[1], по крайней мере, там, несмотря на всякие недостатки, понимают преимущества щепотки хлорида натрия.

Предупреждение: солите говядину только после того, как сформуете котлеты. Соль растворяет мышечные белки, они начинают перекрещиваться, превращая ваши сочные и нежные котлеты в нечто похожее на упругие колбаски (для настоящих колбас это желательно, см. стр. 496). Результат довольно впечатляющий.

[1] Намек на сети Burger King и Clown Hamburgers. *Прим. ред.*

Две котлеты на картинке ниже сделаны из одинаковых отрубов говядины, одинаково сформованы и приготовлены в одной и той же сковороде до одной и той же температуры внутри. Единственная разница? Котлету слева посолили только снаружи после формовки, а для правой соль вмешали в фарш до формовки.





Более плотная текстура значит, что котлета не только необычно гладкая, но и более крепкая и жесткая. Для наглядной демонстрации я с определенной высоты уронил казан на половинку каждой котлеты и отметил, насколько широко они разбрызгались. Посмотрите на результат. Опять-таки обычная котлета слева, котлета из соленого фарша – справа:





Котлеты, сформованные из несоленого *(слева)* и соленого *(справа)* фарша

Теперь понимаете? Не трогайте соль, пока не сформуете котлеты. Что касается перца, я люблю, когда его много. Котлета без перца, как ванна без пены. Можно и так, но что же в этом интересного?

4. Любите свои булки.

Это общий, хороший жизненный совет, который особенно подходит для бургеров. Булочки бывают разных форм, размеров, плотностей и стилей. Проследите, чтобы у вас была подходящая для дела булочка, и относитесь к ней с уважением, которого она заслуживает. Невозможно сосчитать, сколько раз я встречал приличную котлету, испорченную неподходящим хлебом.

Для небольших, более тонких котлет – таких, с которыми подают бургеры в дайнерах, – подходят мягкие, крепкие и слегка сладковатые *Martin's Potato Rolls,* на них надо равняться. Хотя вы можете взять любую мягкую, легко сдавливаемую булочку из супермаркета. (Если нет *Martin's,* я беру *Arnold* или *Pepperidge Farm*. С кунжутом или без – решайте сами.) И ради науки, пожалуйста, намажьте их маслом и подрумяньте, прежде чем положить в них котлету! Слайдеры с их тонюсенькой котлетой требуют самых мягких из всех возможных магазинных булочек, их надо пропарить, и они будут просто таять у вас во рту. Самые простые магазинные бренды справятся с этой задачей.

Толстая котлета, как в бургерах из пабов, может размочить мягкую булочку своим соком: низ успеет пропитаться и размокнуть до того, как бургер окажется на вашем столе.

продолжение следует

Немного можно поджарить булочку, но всё-таки лучше выбрать более крепкий ролл или, если у вас есть поблизости пекарня, купить в ней булочки для такого бургера. У бриоши есть свои сторонники, но я предпочитаю, чтобы хлеб был не таким маслянистым и сладким, иначе он мешает вкусу говядины. Избегайте хлеба, который тяжело жевать, с жесткой корочкой. Когда вы вгрызетесь в ваш бургер, жесткий хлеб выдавит котлету, нежелательный казус, известный профессионалам как «движение назад». Ваша булочка *всегда* должна быть нежнее вашей котлеты.

5. Готовить горячими.



За исключением чрезвычайно редких случаев (как, например, со слайдерами или приготовленными на пару бургерами) цель при приготовлении котлеты – создать хрустящую корочку и подрумянить ее как следует. Лучший способ этого добиться – сильный жар. Котлеты надо жарить на очень сильном огне на раскаленной тяжелой сковороде из нержавеющей стали или чугунной – если вы готовите на плите (и не используйте антипригарные сковороды: при сильном нагревании, необходимом для котлет, от антипригарного покрытия могут подниматься вредные пары). Или как следует разогрейте электрический гриль или огромное количество углей. Если вам кажется, что котлеты начинают подгорать, в то время как в центре они еще не достигли желаемой температуры, уменьшите огонь или переложите котлеты на более прохладную часть гриля. (Еще лучше начинать с холодной стороны гриля и заканчивать на горячей.)

Что касается готовности толстых котлет, вы, конечно, можете быть настоящим мачо и определять готовность котлеты пальцем, а можете просто использовать этот прекрасный термометр, который вы купили (см. стр. 565).

Температуры готовности котлет точно такие же, как у стейков, хотя котлеты прожариваются значительно быстрее. Вот приблизительное руководство:

- **48 °C и ниже** для слабой (красная/сырая в центре)
- **54 °C** для средне-слабой (розовая и теплая)
- **60 °C** для средней (полностью розовая, начинающая высыхать)
- **65 °C** для средне-полной (серовато-розовая, значительно более сухая)
- **71 °C и выше** для полной (полностью серая, почти нет влаги)





СМЭШ-БУРГЕРЫ

«Ни в коем случае не надавливайте на котлету!»

Сколько раз вы видели эту фразу в книге или слышали по телевизору в каком-нибудь кулинарном шоу? «Так вытечет весь мясной сок!» – восклицают они. «Это превращает ваш обед в хоккейную шайбу!» – пугают они. Вы слышали это уже столько раз, что не можете в это не верить? Ладно, так и быть, о мудрейший из шефов, я с вами соглашусь, если сначала вы ответите на три вопроса:

- **Вопрос первый:** один из моих любимых бургеров в Нью-Йорке, такой, за которым люди стоят в очереди час, – с «расплющенной» котлетой. Как бургеру в *Shake Shack* удается быть таким сочным?
- **Вопрос второй:** сеть бургерных *SmashBurger* построила свою репутацию на технике «Смэш». Неужели все их поклонники (которых – легион) заблуждаются, наслаждаясь вкусом хоккейных шайб?
- **Вопрос третий:** совсем недавно я съел лучший бургер из всех, что я помню за последнее время, – в *Off-Site Kitchen* в Далласе, и как вы думаете, что? Котлета была расплющена. В чем дело?

Вы понимаете, эти вопросы скорее риторические. Каждый, кто давно готовит бургеры, знает, что на котлеты не стоит надавливать никогда… иногда… только изредка – вот хороший совет. Итак, когда стоит использовать технику «Смэш», а когда – нет? Для начала давайте рассмотрим ее преимущества.

Мы верим в корочку



Существует только одна причина раздавливать котлету, и именно по этой причине все три бургера, упомянутые выше (и бесчисленное количество остальных) столь хороши: реакция Майяра.

Это – корочка на стейке или котлете, золотисто-коричневый цвет на тосте, и в дополнение – сложный, приносящий удовольствие вкус. Это – запах стейк-хаусов и свежего хлеба из духовки. И ровно так же это запах хорошей забегаловки с бургерами. Мясо не просто вкуснее благодаря ей, оно более мясное на вкус.

Большинство этих реакций подрумянивания не происходит, пока еда не нагревается по меньшей мере до 150 °C или около того, и они значительно усиливаются при температурах выше этой. Так что, если во время приготовления котлеты ваша цель – максимизировать подрумянивание (а она должна быть именно такой!), тогда понятно, почему расплющенная котлета вкуснее: увеличивается площадь поверхности, непосредственно контактирующей с горячим металлом, а значит, поджаристой корочки будет больше.

Хотя и верно, что можно подрумянить и обычную котлету, потратив на это больше времени, но тут возникает пара трудностей. Если жар слишком сильный, обжариваться котлета будет неравномерно: в худшем случае в тех местах, где мясо непосредственно касается сковороды или гридля, оно сгорит, в то время как остальные места (находящиеся выше), только начнут подрумяниваться. На слабом огне поджаривание будет равномернее, но потребуется больше времени, за которое котлета успеет пережариться в центре (а пережаривание – прямой путь к сухим бургерам).

С техникой «смэш» котлета как следует подрумянивается до того, как пережаривается внутри, и техника подходит даже для тонких котлет.

Сок в бегах

Тогда вопрос – когда не стоит использовать этот способ? Наверное, мы все знаем ответ, но я решил удостовериться и приготовил пару десятков котлет, расплющивая их на разных этапах. Результат? Не хотите терять сок, раздавливайте в течение первых 30 секунд приготовления.

Пока говяжий фарш холодный, его жир остается твердым, и его сок всё еще надежно заперт внутри маленьких нарубленных сегментов мышечных волокон. Вот почему можно нажимать и надавливать на сырое мясо, не боясь вытеснить при этом много жидкости, и поэтому же можно надавливать на котлету во время начальной фазы приготовления, не опасаясь потерять влагу.

Но что происходит, когда фарш становится теплым?

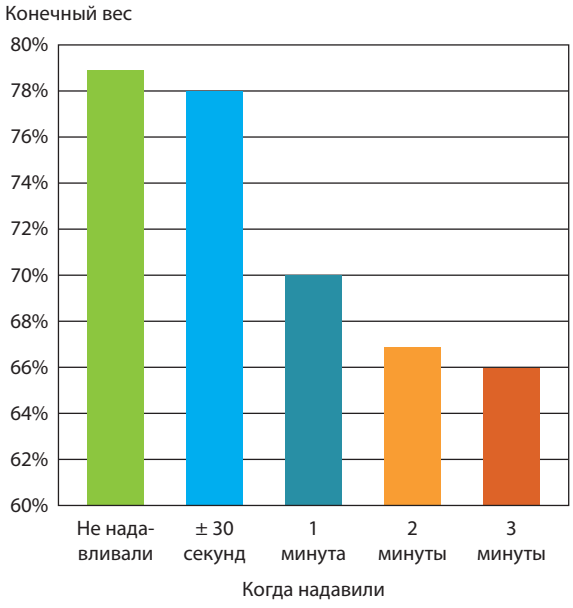
Рассматривая котлету под микроскопом, вы увидите, что она в основном представляет собой взаимосвязанную сеть белков, перемежающуюся жировыми жидкостями и жидкостями на водной основе. Как происходит со всем мясом – во время приготовления котлеты эта белковая сеть уплотняется, выдавливая мясной сок. Одновременно жир начинает растапливаться и превращаться в жидкость, из-за чего они вместе с соком выходят наружу.

В правильно сформованной котлете, сделанной из правильно помолотого фарша, который охладили и несильно вымешивали, белковая сеть не очень плотная. Даже после того, как жир растопится, а сок выйдет из мышечных волокон, они могут остаться внутри котлеты и выйти наружу лишь тогда, когда вы ее раскусите. Похоже на губку, пропитанную водой: вода выливается из нее только когда ее сожмешь. Но если на этом этапе приготовления надавить на котлету, сок просто вытечет на сковородку или на угли. У вас получится котлета с текстурой, как у губки, которую пропустили через пресс.

Все котлеты теряют в весе во время приготовления, не получится удержать все соки и растопленный жир. Во время моего эксперимента котлеты (каждая весила по 110 г и была слеплена в виде круглой шайбы) я раздавливал в течение первых 30 секунд до толщины 1,3 см. Во время жарки они потеряли чуть более 20% своего веса. Но это сопоставимо с котлетами того же веса и толщины, которые были приготовлены

без сплющивания вообще. И те и другие котлеты получились довольно сочные, но сплющенные были, естественно, вкуснее.

ЗАВИСИМОСТЬ КОНЕЧНОГО ВЕСА ОТ ВРЕМЕНИ НАДАВЛИВАНИЯ



Если вы попробуете надавить на котлету после 1 минуты жарки, сок *действительно* начнет вытекать, и котлета у вас получится сильно суше: примерно на целых 50% больше влаги теряется у расплющенной через 1 минуту котлеты по сравнению с расплющенной в течение первых 30 секунд. Если вы пойдете дальше по этому пути и надавите на нее два или даже три раза – в начале, потом от нетерпения в середине и в конце жарки, – котлета может легко отдать половину своего веса на растерзание богам гридля. Я не раз видел в местах быстрого питания поваров, которые прибегали к такому низменному методу из-за скопившихся заказов. И ни разу я не смог сделать больше одного укуса, когда ел бургер, подвергнутый такому методу.

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО «СМЭША»









Если вы знаете основные правила для котлет (см. стр. 545), сделать расплющенную котлету просто.

Правило № 1: Используйте жесткую, прочную лопатку

Никакие гибкие лопатки или дешевые пластиковые не подойдут. Вам нужна большая лопатка из нержавеющей стали с ручкой на заклепках.

Правило № 2: Используйте тяжелую сковороду из нержавеющей стали или чугунную сковородку

Главное – прожариваться должно равномерно, поэтому стоит взять довольно толстую сковороду и дать ей предварительно нагреться до такой степени, чтобы у нее не было горячих или прохладных зон. Я несколько минут нагреваю свою сковороду на среднем огне, затем увеличиваю огонь до высокого прямо перед тем, как добавить мясо.

Правило № 3: Расплющить вовремя и как следует

Сформуйте шайбу высотой примерно 5 см, весом от 60 до 140 г, щедро посолите и поперчите, положите на предварительно разогретую сковородку и раздавите лопаткой, если нужно, используйте вторую лопатку, чтобы помочь надавливать. Затем жарьте, не трогая ее, пока не образуется темно-коричневая корочка. Это займет примерно полторы минуты.

Правило № 4: Не забывайте корочку

Цель техники «смэш» – добиться красивой поджаристой корочки, так что не забудьте эту корочку поддеть, когда будете переворачивать котлету. Вам очень пригодится крепкая металлическая лопатка. Мне нравится переворачивать лопатку вверх дном, чтобы соскрести корочку. Если котлета была раздавлена правильно и поджарилась как следует, то со второй стороны ее готовить нужно совсем недолго: она должна прожариться внутри, а сыр (если вы готовите с ним), выложенный сверху, должен расплавиться, на это уйдет примерно 30 секунд.

ВОТ И ВСЁ. Так просто, так быстро, так необыкновенно вкусно. Самое замечательное в технике «смэш», что котлета получается настолько вкусной, что можно использовать даже покупной говяжий фарш (*ох!*). Я всегда пользуюсь этим методом, когда вдруг ужасно захотелось бургеров, но лень возиться с мясорубкой.



КЛАССИЧЕСКИЕ СМЭШ-ЧИЗБУРГЕРЫ, КАК В ДАЙНЕРЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. Я больше всего люблю добавлять тонко нарезанный сырой лук, маринованные огурцы и фрай-соус (стр. 553), но вы не ограничивайте себя – кладите всё что захочется.

НА 2–4 ПОРЦИИ

450 г свежего говяжьего фарша (покупного или сделанного дома)
4 мягкие булочки для гамбургеров, желательно Martin's Potato Sandwich Rolls
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла, растопленного
растительное масло
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 маленькая луковица, нарезанная тонкими полукольцами (по желанию)
4 ломтика нарезанного американского сыра
начинки по желанию

1. Разделите мясо на 4 равные порции и сформуйте шайбы высотой примерно 5 см и шириной 7,5 см. Держите в холодильнике, пока не будете готовы жарить.
2. Раскройте булочки, но не разрезайте их до конца. Кисточкой слегка смажьте маслом и поджарьте под верхним грилем или в тостере до золотисто-коричневого цвета, примерно 1 минуту. Отложите.
3. Скомканным бумажным полотенцем протрите растительным маслом внутреннюю часть 30-сантиметровой сковороды с тяжелым дном из нержавеющей стали или чугунной сковороды. Нагревайте на огне выше среднего до появления дыма. Посолите и поперчите котлеты с одной стороны и положите на сковородку приправленной стороной вниз. Широкой, тяжелой лопаткой надавливайте на каждую из них, пока они не станут примерно 10–12 см в диаметре и 1,2 см толщиной. Тут может помочь вторая лопатка: надавите ею на первую. Посолите и поперчите сверху. Готовьте примерно 1½ минуты, не трогая котлеты, пока у них снизу не образуется золотисто-коричневая корочка. Краешком лопатки по очереди аккуратно отделите и переверните котлеты, проследив, чтобы корочка не осталась на дне. Если вы готовите с луком, положите его сверху на котлеты и накройте их ломтиками сыра. Продолжайте готовить, пока котлеты не достигнут желаемой степени прожарки – примерно 30 секунд для средне-слабой.
4. Добавьте еще что-нибудь на котлеты или на булочки, если хотите, переложите котлеты в булочки и подавайте.

ФРАЙ-СОУС

Зайдите в любую бургерную на Среднем Западе и попросите фрай-соус: вы получите небольшую лохань с розовой, кремовой смесью, в которую можно окунать картошку фри или размазывать ее по бургеру. В сущности, это просто смесь майонеза и кетчупа. Мне нравится ее разнообразить специями и огуречным рассолом.

НА ⅔ ЧАШКИ

½ чашки майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
2 ст. л. кетчупа
1 ст. л. желтой горчицы
1 ст. л. кошерного огуречного рассола с укропом
1 ч. л. сахара
щепотка кайенского перца

В миске смешайте венчиком все ингредиенты до однородности. Соус хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель.



БОЛЬШИЕ, ЖИРНЫЕ, СОЧНЫЕ БУРГЕРЫ НА ГРИЛЕ

Бургер. Хрустящий снаружи, средне-слабой прожарки внутри. Сочный. Обжаренный на гриле. Как подают в пабах или готовят на заднем дворе. Именно таким большинство из нас представляет себе архетипический бургер, каким бы он ни был на самом деле.

Из-за их немаленького обхвата довольно просто добиться хорошей корочки на таких котлетах, прежде чем внутри они станут сухими. Но есть несколько важных шагов, отделяющих хороший бургер в паб-стиле от идеального. Как всегда, самое главное – использовать свежий говяжий фарш, но этого недостаточно.

Борьба с выпирающей котлетой

Я сейчас покажу несколько картинок, которые могут вас напугать. Если среди вас есть люди хрупкого телосложения, советую не смотреть. Наверное, вы когда-нибудь уже с этим сталкивались, и зрелище это не самое приятное. Вот что случается, если плохо сформованная котлета попадает на гриль.

Вот список симптомов, от которых часто страдают толстые котлеты:

- **Мокрый низ.** Человек вынужден сжать бургер, чтобы сплющить котлету (его задача в том, чтобы она стала удобоваримого размера). Из нее вытекает сок и пропитывает нижнюю булочку. Высокая вероятность ПОБ (полного отказа булки).
- **Выступающая булка.** Между краями булочки и краями котлеты есть большой зазор, из-за чего едоку приходится первые несколько укусов обходиться без мяса. И это несмотря на то, что котлету тщательно формировали и измеряли перед приготовлением.



Бургер с неправильным соотношением булочки и мяса

- **Что вширь, что вдоль.** Котлета выпирает со всех сторон, так что бургер и есть неудобно, и держать тоже. В крайних случаях котлеты достигают почти сферической формы.



Выпирающая котлета подавляет булочку

- **Сухая материя.** Этот симптом слишком страшный, чтобы показывать его на фотографии. Это происходит, когда повар замечает, что котлета в процессе приготовления начинает напоминать шар для гольфа. В ответ на такое поведение повар придавливает ее обратной стороной лопатки. Жир и сок вытекают прямо на огонь и загораются. В результате получается плоская лепешка, сухая, опаленная снаружи, вся в черной саже из-за сгоревшего жира.

Сейчас объясню, почему возникают *все* эти проблемы. Как мы знаем, во время приготовления мясо сжимается. В случае с очень тонкими котлетами, которые быстро прожариваются, сжимаются они довольно равномерно: они одинаково уменьшаются со всех сторон, оставаясь относительно плоскими. Однако с толстыми котлетами иначе: края всё сужаются и сужаются, центр выпирает всё больше и больше. Почему?

Всё дело в том, сколько осталось в центре котлеты сырого мяса. Поскольку котлета готовится от краев к центру (верх и низ тоже считаются за края), то с краев она прожаривается гораздо быстрее, чем в середине, где остается большое количество сырого, не сжатого мяса. В то же время края сжимаются не только по вертикали, но и по горизонтали. Это сжатие во многом похоже на пояс, стягивающий толстый живот, которому приходится выпучиваться и снизу, и сверху – так и центр котлеты начинает выпирать.

Простой выход из ситуации? Просто компенсируйте выпирание и сжатие еще до того, как начнете жарить: сделайте котлеты немного шире булочек, и кончиками пальцев сделайте небольшую вмятину в центре каждой котлеты. Они получатся плоскими, и вам, и вашим гостям не придется сдавливать их во время еды, и весь ценный сок останется на месте.



Чтобы котлета получилась плоской, нужно ее сформовать и…



…сделать неглубокую вмятину в центре



Во время приготовления котлета станет ровной

Достичь равенства

Следующее несчастье, которое может постигнуть паб-бургер, – неумелое приготовление. В худшем случае оно приводит к тому, что снаружи котлета совершенно сгорает, а внутри остается сырой. Хотя вас может завораживать вид языков пламени, полыхающих вокруг котлет, для вкуса это не значит ничего хорошего. Этот огонь появляется из-за жира, который вытекает из котлет, капает на горячие угли и испаряется, отчего на котлетах остается сажа. Надавливание на котлеты во время их жарки только усугубляет проблему.

Самый простой способ бороться с этим – готовить поэтапно, используя две горячие зоны: все угли сдвигаются на одну сторону гриля (или если речь идет о газовом гриле, на максимум включен только один комплект горелок, второй – отключен).



Две огневые зоны – лучший способ пожарить толстую котлету

Это позволяет готовить и на сильном огне – чтобы получить подрумяненную корочку (если угли или пламя начинают вспыхивать, просто накройте гриль крышкой и подождите, пока пламя потухнет) и на слабом – чтобы котлета прожарилась внутри. Как мы знаем, общепринятая кулинарная мудрость гласит: обжаривать надо сначала, а потом уже доделывать на прохладной стороне. Но! Этот метод основан на неверной идее, что обжаривание помогает запечатать сок – мы теперь знаем, что это не так. На самом деле после нескольких одновременно проведенных тестов я обнаружил, что, если *делать всё ровно наоборот*, мясо будет жариться равномернее. Сначала жарьте котлеты на более холодной стороне гриля, используя термометр, чтобы проверять готовность. Когда до конечной желаемой температуры останется примерно 10 градусов, переложите их на горячую сторону. Поступая так, вы



Выглядит красиво, а на вкусе скажется плохо

прогреваете мясо до такой степени, что для образования хорошо подрумяненной корочки на сильном огне потребуется в два раза меньше времени, чем если бы положили туда сырую котлету. Чем меньше времени котлета проводит на высоком огне, тем равномернее она прожаривается, и тем вкуснее она получается.

Переворот – это нормально

Кажется, у всех, кто жарит котлеты у себя во дворе, есть четкое мнение на тему, как и сколько раз их надо переворачивать. Но мы уже знаем из главы про стейки (см. стр. 294), что не очень важно, как часто их переворачивать, как ни странно, с многократным переворачиванием готовый продукт получится лучше, да еще и за меньшее время. Несколько быстрых тестов подтвердили, что так же устроено и с котлетами: переворачивать можно! Есть только одна веская причина, по которой вам стоит притормозить с этим ближе к концу жарки: сыр. В хорошем чизбургере сыр должен полностью расплавиться от жара гриля. Как только вы перевернете котлету и положите на нее сыр – обратного пути не будет, так что, перед тем как его класть, вы должны быть совершенно уверены, что верхняя сторона котлеты как следует поджарилась.

К тому же жарить на гриле – дело гораздо более трудоемкое, чем жарка на плите. Кому охота, да и кто в силах постоянно переворачивать полную решетку котлет? Просто знайте, когда в следующий раз столкнетесь с одним из этих гриль-фанатиков, *настаивающих* на том, что переворачивать котлеты нужно всего один раз, просто улыбнитесь, кивните и пусть он готовит так, как хочет. *Главное правило приготовления на гриле: никогда не спорьте с человеком с лопаткой в руках.*

Но втихаря как следует насладитесь чувством собственного превосходства и, может быть, позвольте себе пошутить над ним за его спиной.

ТОЛСТЫЕ И СОЧНЫЕ ЧИЗБУРГЕРЫ НА ГРИЛЕ, КАК В ПАБЕ

НА 4 ПОРЦИИ

900 г свежего говяжьего фарша (покупного или домашнего)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
4 ломтика нарезанного американского сыра или чеддера
4 булочки для гамбургеров, поджаренные
приправы и начинки по желанию

1. Разделите мясо на четыре части по 225 г и аккуратно сформуйте из каждой из них котлеты шириной 12 см, высотой примерно 2 см. Положите их на плоскую поверхность и тремя или четырьмя пальцами надавите, создавая углубление в центре каждой котлеты: вмятина должна быть глубиной примерно 0,5 см и диаметром примерно 8 см. Щедро посолите и поперчите. Держите в холодильнике, пока не будете готовы жарить.

КАК ЖАРИТЬ НА ГРИЛЕ

2. Разожгите большой стартер углей. Когда брикеты покроются серой золой, высыпьте их и распределите по одной половине гриля. Установите решетку над ними. Если вы используете газовый гриль, включите сильный огонь у конфорок с одной стороны гриля, другие не включайте. Очистите решетку.
3. Положите котлеты на более холодную сторону гриля, как можно дальше от углей, накройте гриль крышкой и готовьте, пока термометр, вставленный в центр котлет, не покажет 43 °C для средне-слабой прожарки или 49 °C для средней – от 10 до 15 минут.
4. Откройте крышку и переложите котлеты на горячую сторону. Готовьте, пока они как следует не поджарятся с одной стороны, примерно 1 минуту. Переверните их и положите сверху сыр. Жарьте с другой стороны примерно еще 1 минуту: вторая сторона должна подрумяниться, а сыр – расплавиться. Температура в центре котлет должна быть 54 °C для средне-слабой прожарки или 60 °C для средней. Соберите бургеры (добавьте начинки на свой вкус) и подавайте.

КАК ЖАРИТЬ ПОД ГРИЛЕМ В ДУХОВКЕ

2. Разогрейте гриль до максимума. Положите котлеты на противень, выстеленный фольгой, и установите его в духовке так, чтобы между нагревательным элементом и котлетами оставалось примерно 6–7 см. Готовьте примерно 3 минуты, верхушки котлет должны как следует подрумяниться и начать обугливаться. Переверните котлеты и готовьте еще минуты 3, пока термометр, вставленный в центр котлет, не покажет 54 °C для средне-слабой прожарки или 60 °C для средней.
3. Положите сверху каждой котлеты ломтик сыра и поставьте противень обратно под гриль примерно на 25 секунд, чтобы сыр расплавился. Разложите котлеты на поджаренные булочки, добавьте любые начинки и подавайте.



Идеальная котлета: плоская, сочная. После приготовления получается немного больше булки



КУРИЦА,
ИНДЕЙКА, РЕБРЫШКИ
И

НАУКА *О* ЗАПЕКАНИИ

6

Можно заниматься ерундой, а можно – наукой. Разница в том, что при занятиях наукой всё конспектируешь. – Адам Сэвидж



КУРИЦА, ИНДЕЙКА, РЕБРЫШКИ И НАУКА *о* ЗАПЕКАНИИ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Запеченная спэтчкок-курица 591
Быстрый жю для запеченной спэтчкок-курицы 592
Простой рецепт целой запеченной курицы 594
Запеченная курица в смеси лимона, масла и трав 595
Запеченная курица «Джерк» по-ямайски 595
Острая запеченная курица с лемонграссом и куркумой 597
Сладкий соус чили в тайском стиле 598
Запеченная курица в перуанском стиле 598
Острый соус халапеньо в перуанском стиле 599
Запеченная курица, глазированная соусом барбекю 600
Запеченная курица, глазированная соусом терияки 601
Классика: фаршированная индейка в травах с соусом 605
Самая лучшая и самая быстрая: запеченная индейка спэтчкок с соусом 612
Удовольствие для маленькой толпы: простая запеченная грудка индейки в травах с начинкой 614
Индейка на День благодарения: два способа 617
Предельно простой соус для птицы 619
Классическая начинка из шалфея и колбасок 622
Простой клюквенный соус 624
Идеальный запеченный прайм-риб 635
Жю из бычьих хвостов для прайм-риба 636
Медленно запеченная говяжья вырезка 638
Сливочный соус из хрена 640
Медленно запеченная баранья нога 646
Медленно запеченная баранья нога с чесноком, розмарином и анчоусами 646
Медленно запеченная баранья нога с оливками и петрушкой 646
Медленно запеченная баранья нога с кумином и фенхелем 647
Медленно запеченная баранья нога с хариссой и чесноком 647
Жаренная на сковороде баранья корейка 648
Невероятно хрустящая свиная лопатка 655
Запеченная корона из свинины 658
Карамелизованный яблочный соус 659
Запеченная свиная вырезка в глазури из абрикосов с черносливом и инжиром 662
Запеченная свиная вырезка в кленово-горчичной глазури 662
Поркетта только из грудинки с картофелем, запеченным в свином жире 664



ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ

НАЧНЕМ

ИЗУЧАТЬ ЭТУ ГЛАВУ,
Я ХОЧУ ЗАОСТРИТЬ ВНИМАНИЕ
НА ОДНОМ

СОВЕТЕ:

…купите цифровой термометр с мгновенным считыванием. Вы никогда больше не пережарите кусок мяса, и он никогда больше не будет недожаренным. Сделайте это. Больше никаких оправданий, никакого отсчитывания времени, никаких тыканий пальцами. Просто купите хороший термометр и не оглядывайтесь назад. Я гарантирую, что вы не пожалеете об этом.

С этим разобрались, перехожу к введению.

Для большинства американцев (и многих других людей по всему миру) жаркое – неотъемлемая часть праздников. Какими были бы День благодарения или Рождество без своего самого главного украшения стола – золотистого, подрумяненного и хрустящего, розового в центре прайм-риба или блестящей глазированной ветчины?

При этом жаркое уместно не только в праздники. Я не могу придумать лучшего способа накормить кучу народу, когда времени очень мало и хочется сделать это без лишней суматохи. По сути, подход к запеканию довольно простой: «поставить и забыть» или хотя бы – «поставить и иногда проверять термометром». Это освободит время, чтобы выпить по коктейлю с вашими гостями, а если вы, как я, то сосредоточить свое внимание на гарнирах, избегая излишнего социального контакта.

К сожалению, жаркое отпугивает многих, и в определенной степени не без оснований. Мы все так много раз сталкивались с сухими грудками индейки, передержанным жарким из ребер и волокнистыми курицами, что и вспоминать не хочется (да-да, мам, это про тебя). Но всё может быть по-другому! Запекание жаркого, вообще-то, дело не такое сложное, и, чтобы его испортить, надо постараться. Всё, что нужно, – немного знаний.



ЦИФРОВЫЕ ТЕРМОМЕТРЫ МГНОВЕННОГО СЧИТЫВАНИЯ

Как только вы решитесь и купите хороший цифровой термометр, он быстро станет вашим лучшим другом на кухне. При выборе термометра проверяйте, чтобы у него была возможность показывать всё с точностью до десятых градуса и был большой дисплей, на котором всё хорошо видно (чем меньше будет открыта дверца духовки, тем лучше). И чтобы термометр был достаточно прочный: он не должен сломаться, если вы уроните его на пол или в раковину. И показания он должен давать за считаные секунды.

При цене около 96 долларов (на момент написания) *Thermap-Thermofen* от *ThermoWorks* дороже многих, но служить он будет вечно и соответствует всем основным критериям (см. стр. 61).

Люди часто спрашивают меня, стоит ли покупать термометр с щупом. Знаете, такой, у которого база остается вне духовки, и щуп на конце провода вставляется в курицу и остается там на время запекания. Хорошие модели даже оповестят вас, когда температура дойдет до целевой. Здорово ведь звучит? Не придется ковыряться в горячей духовке.

Однако с такими термометрами есть проблема: почти невозможно точно сказать, куда именно вставить щуп перед запеканием. То, что может казаться самой толстой и холодной частью куриной грудки в сыром состоянии, может и не стать самой холодной, то есть наименее приготовленной частью курицы в готовом состоянии. Это означает, что независимо от того, какой термометр вы используете, когда курица будет почти готова, вам придется поискать самое холодное место. По этой причине я оставляю щуп только в качестве системы оповещения, а окончательное решение принимаю с помощью вставного термометра.

ЗАПЕКАЕМ ДОМАШНЮЮ ПТИЦУ

Как и с многим в жизни, все проблемы с птицей возникают из-за двух вещей: грудей и правительства.

Почему-то очень давно птицеводам пришло в голову, что **большинство людей любят белое мясо**. В результате птиц разводили для больших грудей (которые выпирали всё больше и больше). В то же время правительству пришло в голову, что надо бы, чтобы люди не довели себя до смерти, делая курицу, и оно начало рекомендовать готовить домашнюю птицу до температуры за пределами добра и зла, известной как «74 °C». В этой главе мы найдем способы обойти обе эти проблемы.

ФАКТ. Мы любим вкус курицы. По данным Министерства сельского хозяйства США (USDA), ежегодно американцы съедают около девяти миллиардов куриц. Это тридцать штук в год на каждого жителя страны, или примерно одна грудка, одно бедро, одно крыло и одна ножка на человека в неделю. Нехилое количество птицы (и при этом всё равно жалуемся каждый раз, когда какое-нибудь изумительное существо типа кролика, змеи или аллигатора «на вкус как курица», – сущее лицемерие).

Мы поглощаем столько курицы, и тем не менее сколько раз в год во время еды вы откидываетесь на спинку стула и думаете про себя: «Хммм. И это вкусная курица?» Если ответ положительный меньше тридцати раз в год (то есть не каждый раз, когда вы едите курицу), то вы можете хотя бы немного улучшить положение.

Как и со всем остальным, секрет идеальной птицы – знания, внимание и немного практики. Я не смогу помочь вам с последним пунктом, но, может быть, мне удастся протянуть вам руку помощи с первыми двумя категориями. Изучая эту тему для книги, я запек больше шестидесяти птиц, и каждую из них делал по-разному, и это не считая сотен, если не тысяч, которые я приготовил за свою жизнь.

Будь то цыпленок, мяса которого хватит ровно на сытный ужин на двоих, или главное блюдо на День благодарения для семьи из двенадцати человек, правила выбора и приготовления курицы или индейки не так уж сильно различаются.

Полное руководство «Лаборатории еды» ПО ПОКУПКЕ, ХРАНЕНИЮ И ЗАПЕКАНИЮ ЦЕЛОЙ ПТИЦЫ

Ведь это птица, птица, это просто птица?[1] В общем-то, не совсем так: курицы и индейки бывают разных форм, размеров и пород, не говоря уже о различных способах их забивания, охлаждения, упаковки, обработки и продажи по всей стране. Так что вам придется принять довольно много решений, прежде чем вы только начнете задумываться о том, как их готовить. Вот основное, что вам стоит знать.

[1] Отсылка к сериалу «Гриффины». В одном из эпизодов один из главных героев всё время поет песню группы The Trashmen «Surfing bird» (1963 г.), в которой есть такие строчки: A well a bird bird b-bird's the word. *Прим. ред.*



РАЗМЕР

Кажется, что курицы бывают любого размера, начиная от малюсеньких цыплят-корнишонов до огромных птиц размером с индейку. Какую же покупать?

Отличный вопрос. Это зависит от того, что вы хотите с ней сделать и сколько людей вы хотите накормить. Например, бройлеры, *fryer* и *roaster* отлично подходят для запекания, способ почти одинаковый (время приготовления разное, а температура – нет). Выбирайте курицу из расчета на то, на скольких человек будете готовить: еще на одного или на семью из шести человек. Когда мы говорим о размере куриц, на самом деле мы говорим о возрасте. У маленьких, более молодых цыплят было меньше времени для развития мышц и соединительной ткани, в результате мясо у них нежнее, но не с таким насыщенным вкусом. Более насыщенный вкус, как правило, у мяса взрослых птиц, но оно жестче, и ему нужно больше времени, чтобы приготовиться должным образом.

В 2003 году USDA немного изменило свою систему классификаций[1], сдвинув все сроки на пару недель: сейчас цыплят выращивают таким образом, что они достигают более взрослого состояния быстрее, чем их предшественники. Теперь обычному цыпленку на рынке меньше трех месяцев. Как же быстро они растут!

В приведенной ниже таблице перечислены основные категории USDA и лучшие способы приготовления.

[1] В России классификации совсем другие. Цыпленок – это только птица возрастом до 6 месяцев, весом до 700 г. *Прим. ред.*

ПОРОДА	USDA ОПРЕДЕЛЕНИЕ	ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИГОТОВИТЬ
Корнуэльская, или корниш	Незрелый цыпленок в возрасте до 5 недель и весом не более 1 кг. (По крайней мере хотя бы один из родителей корнуэльской курицы должен быть породы «рок-корниш».)	Одной птицы хватит на одну или две порции. Ее можно нафаршировать целиком и запечь, или приготовить на гриле, или разложить бабочкой и пожарить на гриле или в сковороде. У них очень нежное мясо и очень невыразительный вкус. Планируйте с расчетом 1 курица на 1 человека
Цыпленок-бройлер	Цыпленок в возрасте до 10 недель, с неразвитой грудной клеткой. Бройлеры весят от 700 г до 1 кг	Очень слабый вкус и нежное мясо, их лучше всего запекать, готовить на гриле, во фритюре или жарить на сковороде. С маленькими бройлерами можно поступать так же, как с корнуэльскими курами, их хватит на 1–2 человек
Цыпленок фраер	Похож на бройлера, но больше размером: достигает 1,5 кг. Птицу именно такого размера я чаще всего готовлю дома, и именно под него написано большинство рецептов в этой книге (для супов и бульонов используйте куриц мясо-яичных пород)	Идеальный цыпленок для семейного ужина с достаточным количеством мяса для 4 адекватных порций еды, и остается каркас для бульона. Мясо нежное, но у него достаточно вкуса. Лучше всего запекать, готовить на гриле, во фритюре или жарить на сковороде
Цыпленок ростер	Цыпленок от 3 до 5 месяцев, весом не более 2,3 кг, с частично или полностью развившейся (твердой) грудной клеткой	Можно накормить много народу: рассчитывайте примерно по 340 г от всего веса тушки на одну нормальную порцию. Мясо всё еще нежное, но при этом с более ярко выраженным вкусом, чем у совсем молодых цыплят. Лучше всего запекать, жарить, томить, готовить на гриле, во фритюре или делать барбекю
Курица, дичь, мясо-яичные породы кур (курицы, которые раньше откладывали яйца, теперь идут на мясо)	Зрелая курица, обычно в возрасте не менее 10 месяцев, весом 2,7 кг или больше, с полностью укрепившейся грудной клеткой	У этих куриц мясо заметно жестче, чем у цыплят, и мясо грудок особенно предрасположено к высыханию. Их лучше использовать в таких блюдах, как супы, рагу и бульоны. Мясо ножек особенно хорошо подходит для томления: большое количество соединительной ткани медленно превращается в желатин, придавая блюдам насыщенность и структуру. На некоторых рынках регулярно попадаются курицы мясо-яичных пород (поищите в магазинах с продуктами разных национальных кухонь), но у мясника ее придется заказывать отдельно
Каплун	Петух возрастом до 8 месяцев, кастрированный, чтобы его мясо было более нежным	Из-за отсутствия выработки гормонов мясо самое безвкусное по сравнению с остальной курятиной, но очень нежное. Подойдет для любого рецепта, где в ингредиентах указан бройлер, фрайер или ростер, но их не так просто найти в США
Петух	Петух с темным мясом и полностью развитой, крепкой грудной клеткой	Вкусной еды из них не получится. Грудка у петухов меньше, чем у мясных пород кур, и то небольшое количество мяса, что у них есть, как правило, темное, волокнистое, со вкусом дичи. Удачно, что вам не придется мучиться и отыскивать его в продаже

А что с индейкой? Какого размера стоит ее покупать?

Рассчитывайте по 0,5 кг сырой индейки на человека – это примерно 250 г мяса. Что касается вкуса и удобства подготовки к приготовлению, я считаю, что лучше всего покупать тушки весом от 4,5 кг до 5,5 или даже меньше. Если тушка сильно крупнее, то ее очень сложно приготовить равномерно. На больших птиц требуется чрезвычайно много времени, их трудно ставить в духовку и вынимать из нее (не говоря уже о попытке перевернуть их), они занимают там очень много места и чаще получаются сухими – всё это очень некстати, когда в доме собралась вся семья, и самый младший украл вставную челюсть у дедушки и подложил ее в стакан тети Мейбел.

Если вам нужно накормить много гостей и нет возможности их самих засунуть в духовку, то лучше всегда готовить двух маленьких птиц, чем одну большую.

ЧТО ЗНАЧАТ ЭТИКЕТКИ

На обычной упаковке с курицей столько разных маркировок и товарных знаков, что трудно разобраться, что каждый из них значит, и что именно важно. На что стоит обращать внимание?

Вот что вам нужно знать.

- **«Без гормонов»** – ничего совершенно не значит. Повторяю: совершенно ничего. По закону, *ни одна* курица или индейка в США не должна быть выращена на гормонах или стероидах, поэтому у *каждой* курицы и индейки в магазине нет никаких гормонов. Этот значок – маркетинговый трюк, чтобы вы думали, что получаете что-то особенное. С таким же успехом можно написать и «Без смертоносного цианида», потому что да, во всей птице, продаваемой в этой стране, нет смертельного цианида.
- **«Натуральная»** – тоже не несет особого смысла; тут имеются в виду птицы, не содержащие искусственных красителей или добавок и минимально обработанные. «Натуральных» птиц держат взаперти, они выращиваются в клеточных батареях, без естественного освещения и доступа на улицу. Если вы не привыкли покупать птиц, раскрашенных в цвета радуги, то всё свежее мясо (без добавленных ингредиентов) считается «натуральным». Такая этикетка наклеивается по желанию, и она никак и никем не проверяется.
- **«Без антибиотиков»** – уже означает больше, чем обе прошлые маркировки: животных выращивали без использования антибиотиков. С обеих сторон есть аргументы в пользу того, для кого это здоровей – для потребителя или для птицы.
- **«Свежая»** – ее вообще не замораживали (для домашней птицы температура замерзания составляет около –3 °C, из-за растворенных твердых веществ в ее клетках). Конечно, в некоторых магазинах запас упаковок с птицей держат при меньшей температуре, и вы можете обнаружить, что птица намертво приморозилась к лотку. Хороший способ проверить, была ли заморожена птица, – осмотреть упаковку: замораживание повреждает структуру клеток, из-за чего некоторое количество жидкости может вытечь из тушки. Если в упаковке много сока, велика вероятность, что птицу замораживали. Проходите дальше.
- **«Содержание без клеток»** – птиц выращивают в больших птичниках, а не в маленьких клетках. Однако эта маркировка не гарантирует ни то, что курицу выпускают наружу, ни улучшенную плотность посадки (количество цыплят, помещенных в заданное пространство), ни защиту от дебикирования – клювоотсечения – болезненной процедуры, которой подвергают кур, чтобы они друг друга не ранили, пока содержатся в тесном заключении. Скорее всего, таких птиц выращивали в тесных, переполненных птичниках.

- **Free Range** или **Free roaming** – птиц выращивают в больших птичниках без клеток с ограниченным доступом в открытый курятник через единственную дверь. Часто это одна маленькая дверь в огромном птичнике. Хотя это, безусловно, лучшие условия содержания, чем у птиц в клетках, весьма вероятно, что большинство таких птиц на самом деле никогда не выходили наружу. А даже если выходили, нет никакой гарантии, что они видели траву или пастбище: открытый курятник может представлять собой грязь, гравий или даже бетон.
- **«Органические»**. Контролируется государством. По закону у «органических» птиц должна быть 100-процентная органическая диета, выращивать их нужно без клеток, с доступом к пастбищу и солнечному свету. Не допускаются антибиотики; животных нужно «содержать в наименее стрессовых условиях» – неоднозначный термин, все сошлись на том, что он означает, – больше пространства, и среда, располагающая к естественному птичьему поведению: птицы могут расправлять крылья и наслаждаться грязевыми ваннами.

Ниже приведена таблица, объединяющая все эти данные.

	ОБЫЧНАЯ	НАТУРАЛЬНАЯ	БЕЗ КЛЕТКИ	FREE	ОРГАНИЧЕСКАЯ
Без использования гормонов	✓	✓	✓	✓	✓
В птичьем корме нет продуктов животного происхождения	✗	✗	✗	✗	✓
Без использования антибиотиков	✗	✗	✗	✗	✓
Без клеток	✗	✗	✓	✓	✓
100% органический корм	✗	✗	✗	✗	✓
Доступ наружу	✗	✗	✗	✓	✓
Доступ к пастбищу и солнечному свету	✗	✗	✗	✓	✓
Менее стрессовые условия	✗	✗	✗	✗	✓
Птицы могут быть дебикированы	✓	✓	✓	✓	✓
Проверено третьей стороной	✗	✗	✗	✗	✓

USDA не утверждает, что органические продукты здоровее обычных, но совершенно ясно, что органическое производство лучше для птиц и окружающей среды. Если для вас это важно, покупайте органически выращенных птиц или хотя бы птиц от поставщика, заслуживающего доверия. Многие маленькие и большие фермы, которые беспокоятся об экологии, гуманно относятся к животным, но не присоединяются к органической программе из-за сборов или из-за того, что не могут соответствовать одному из условий (на небольших фермах часто не выполняется условие «Без антибиотиков», поскольку фермеры вводят их больным птицам). Птицы с таких ферм тоже прекрасный выбор.

Что еще значит «наследственные породы» и почему нужно покупать птицу, которая передавалась из поколения в поколение?

Генеалогию «наследственных» пород птиц можно проследить через несколько поколений до определенной породы. Какие у них преимущества? Дело вот в чем: наша страна одержима большими грудками, и сейчас цель разведения большинства куриц и индеек одна: получить как можно больше белого мяса. Если бы всё было так, как того хотят разводчики и производители домашней птицы, то индюшки с цыплятами напоминали бы гигантские воздушные шарики грудного мяса, передвигающиеся на тонюсеньких ножках (или, еще лучше, сидящие на месте в ожидании забоя). А еще у них было бы по дюжине крыльев. Стремление увеличить поставки грудок отодвинуло вкус на второй план. У современной курицы или индейки необычайно большая и безвкусная грудка.

Наследственные породы – попытка вернуться к тем временам животноводства, когда птицы были худощавее, но намного вкуснее. На слепых дегустациях, которые я устраивал, такие птицы из раза в раз превосходили во вкусе современные аналоги. Единственный недостаток? Из-за того, что грудки были тоньше и мяса меньше, они легко высыхают, отчего их сложнее готовить, а значит, термометр и тщательное контролирование температуры важнее, чем когда бы то ни было. Когда вы будете готовить по рецептам из этой главы, у вас будет получаться супервкусно даже при использовании птиц из магазинов, но когда вы научитесь правильно запекать птицу, я рекомендую поискать «наследственные» породы.

ОБРАБОТКА ПОСЛЕ УБОЯ

Что делает кошерную птицу кошерной?

Согласно кашруту, еврейскому своду правил о питании, животных нужно убивать и обрабатывать определенным образом, в том числе промывать, солить и ополаскивать. Цель этих действий – вывод избыточной крови из мяса.

На самом деле всё мясо, которое вы видите в магазинах, обескровливают сразу после забоя (кстати, красная жидкость в мясе вовсе не кровь, см. стр. 286). Но чтобы получить кошерную птицу, нужно сделать кое-что еще. После первоначальной промывки в воде птиц полностью покрывают крупной кошерной солью. С помощью процесса осмоса из мяса выталкиваются оставшаяся кровь и внутриклеточная жидкость. После этого птиц промывают для удаления избыточной соли и упаковывают для продажи.

Как мы вскоре узнаем в разделе о солевом растворе (см. стр. 574), соль оказывает сильное воздействие на мясо: позволяет ему удерживать на 8–10% больше влаги, чем мясу равноценной несоленой птицы. Если вам неохота заниматься ничем, кроме запекания, кошерные птицы – прекрасный способ, избавляющий вас от необходимости солить или выдерживать их в солевом растворе самим. Еще если птица кошерная, значит, она уже посолена, благодаря этому факту такие птицы оказываются самыми вкусными на дегустациях, которые сложно считать честными. Другие, некошерные, птицы просто не были посолены в той же степени.

С другой стороны, кошерные птицы дают вам меньше контроля над готовым продуктом. Что делать, если вы хотите добавить в рассол другие ароматические ингредиенты? А что если вам хочется сделать бульон без соли из оставшихся частей? Я предпочитаю покупать менее обработанных, некошерных птиц (что, конечно, еще и позволяет выбирать из определенных пород и размеров или птиц, охлажденных воздушно-капельным способом – см. ниже), зная, что если я хочу посолить или выдержать птицу в рассоле, я смогу сделать это лучше.

Самое важное: я никогда не встречал кошерную птицу, которая соответствует сертифицированным органическим стандартам. Большинство из них выращивают на фабриках с высокой плотностью, как и других обычных птиц.

Наступают праздники, и я ищу отличную индейку. Часто вижу этикетки с надписью *self-basting* (самополив) или *enhanced* (обогащенная) – это что значит?

Эти этикетки гораздо чаще бывают на индейках, но иногда их можно увидеть и на упаковках с курицей. Птицам вводят ароматизированный рассол, помогающий им удерживать больше влаги при приготовлении, – и это работает. Птицы фирмы *Butterballs* не просто так остаются такими сочными, даже если их сильно пережарить. Моя главная к ним претензия состоит в том, что добавленная жидкость разбавляет естественный вкус мяса и часто придает ему губчатую текстуру. И многие из брендов, которые предлагают enhanced-птицу, такие как *Butterball* или *Jenny-O*, используют довольно безвкусных заводских птиц, это не помогает делу. Лично я стараюсь их не покупать. Проверяйте текст на упаковках с мелким шрифтом или список ингредиентов, чтобы убедиться, что в нем нет ничего, кроме самой индейки или курицы.

Иногда я вижу куриц с надписью «охлажденные воздушно-капельным путем», которые продаются по премиальной цене в моем магазине. Стоят ли они дополнительных денег?

Я считаю, что стоят. Обычно после забоя большинство куриц охлаждают, погружая их в ледяную воду. Это недорогой, эффективный способ быстро довести их до безопасной температуры хранения, а для компаний – это еще и бонус: в воде тушки увеличиваются в весе на 12%, и к моменту продажи в них сохраняется 4% от этого веса. Но что это значит для потребителя? Две вещи. Во-первых, когда вы покупаете охлажденную в воде курицу, вы частично платите за добавленную воду. Это точно так, если вы покупаете курицу в вакуумной герметичной упаковке (вы наверняка замечали, как много жидкости вытекает, когда вы открываете такие пакеты). Во-вторых, курица будет хуже готовиться. Вся эта лишняя влага в основном скапливается около поверхности, особенно ее много в коже. Когда вы готовите курицу, влага вытекает, препятствуя подрумяниванию и образованию корочки. Охлажденная в воде курица никогда не станет такой хрустящей, как птица, охлажденная воздушно-капельным путем. По этой причине я вообще не покупаю куриц, продающихся в вакуумной упаковке, и активно ищу куриц, охлажденных воздушно-капельным путем.

Охлажденные воздушно-капельным путем курицы помещаются в шкафы с шоковой заморозкой, где вокруг них быстро циркулирует холодный воздух. И большинство таких кур поступает от авторитетных производителей с гуманным подходом. Если в курице вы цените хрустящую кожицу и сильное подрумянивание (как же их не ценить?), вам, скорее всего, их цена покажется оправданной.

Индеек редко охлаждают таким способом, поэтому вам придется потратить дополнительное время, чтобы высушить их перед запеканием (см. ниже).

В моем магазине продаются только охлажденные в воде курицы и индейки. Можно ли сделать так, чтобы они получились лучше?

Безусловно. Цель – избавить их, насколько возможно, от избыточной влаги, прежде чем готовить. Как только вы достанете птицу из упаковки, промойте ее и промокните насухо бумажными полотенцами внутри и снаружи, затем положите на решетку (установленную на тарелку или противень) и оставьте в холодильнике на несколько часов или даже на ночь. Сухой воздух холодильника и принудительная циркуляция воздуха помогут курице или индейке избавиться от лишней влаги, хотя не надейтесь, что птица получится настолько же хрустящей, как птица, охлажденная в шкафу с шоковой заморозкой.

Когда я принесу птицу домой, нужно ли ее сразу мыть или ополаскивать?

Если это хорошая, охлажденная воздушно-капельным путем птица, упакованная на подложке или купленная у мясника и завернутая в бумагу, нет необходимости ее мыть. Вообще-то от того, что вы мочите кожу, курицу будет сложнее готовить, и она не будет подрумяниваться должным образом. Тушки в вакуумных упаковках и крепких полиэтиленовых пакетах – мокрые от собственного сока. С этими птицами я поступаю так: открываю пакет над раковиной (так проще и чище) и ополаскиваю их под холодной проточной водой, чтобы смыть весь розовато-красный сок. Затем я тщательно протираю их бумажными полотенцами и ставлю в холодильник (не накрывая ничем). Иногда случается, что любая курица, которая была запакована, странно пахнет, даже если ее совершенно безопасно есть. В этих случаях я тоже ополаскиваю ее, прежде чем тщательно высушить и приготовить.

ЧАСТИ КУРИЦЫ

Теперь, когда я пролистал вперед и прочел удобное иллюстрированное руководство (стр. 583), я уверен, что сам смогу разделать курицу, если придется. Но что если я все-таки хочу купить части курицы? Что мне нужно искать?

Куриные части – удобный способ быстро и без дополнительных хлопот приготовить ужин, хотя это чуть более затратно. Главное, помнить: производители курицы *любят* грудки без костей и без кожи. Как правило, что хорошо для производителя – плохо для потребителя. Продавая грудки без костей и без кожи, они не только получают от вас огромную дополнительную плату за то, что по существу стоит около двух минут работы (снять кожу; срезать с кости), так они еще эти куриные каркасы могут преобразовать в дорогой куриный бульон в упаковках.

Даже если вы из той редкой породы людей, которая не любит куриную кожу, всё равно вам стоит покупать и готовить курицу с кожей. Зачем? Это вопрос потери влаги. Помимо отбивных и фаршированных грудок и, конечно же, измельченного мяса или фарша для кебабов или стир-фрая, куриная грудка с костями и кожей сгодится почти для любого рецепта, где в ингредиентах указана куриная грудка без костей и без кожи. При этом в результате получится вкуснее. Как грудная кость, так и кожа действуют как изоляторы, позволяя мясу готовиться мягче и равномернее, а также не позволяют ему терять слишком много влаги, так как поверхность мяса ими прикрыта. Если вы действительно не хотите есть кожу, снимите ее и выбросите *после* приготовления. А вот грудные кости сохраните для бульона! Я храню части на бульон в 4-литровых пакетах с застежкой-молнией в морозилке. Когда пакет наполняется, достаю его и делаю большую партию бульона (см. стр. 187). Даже приготовленные грудные кости добавят бульону вкус.

Окорочка – немного другая история. Обычно я покупаю их на кости и с кожей, потому что для меня куриной кожи не бывает много, но если в рецепте указано, что они нужны именно не на кости, я куплю бескостные. Кто бы вам что ни говорил, снимать бедра с костей – та еще история.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ХРАНЕНИЕ

Действительно сырая курица или индейка так опасны, как о них говорят?

Не совсем. За последнее десятилетие было больше случаев отравления сальмонеллой от мускусной дыни, чем от курицы. Тем не менее всегда лучше обезопаситься, чем потом жалеть. После работы с сырой домашней птицей *всегда* тщательно мойте разделочную доску, нож, руки и любые другие поверхности, к которым птица могла прикоснуться, теплой мыльной водой и хорошо высушивайте. Чтобы избежать перекрестного заражения, никогда не используйте доску или нож для других продуктов, пока не отмоете их.

Как лучше всего хранить птицу в холодильнике?

Птицу и другое сырое мясо всегда следует хранить на нижней полке холодильника, ближе к задней стенке. Это мера безопасности, предназначенная для того, чтобы мясной сок не стекал вниз на другие продукты. Свежая птица в вакуумном пакете остается свежей в течение очень долгого времени, в случае с индейкой – до пары недель. Однако после вскрытия лучше приготовить ее как можно скорее. Я стараюсь приготовить птицу в течение 2 дней с момента покупки.

Хорошая ли идея замораживать домашнюю птицу?

Замораживать птицу можно, но имейте в виду, что она потеряет какое-то количество влаги и станет в результате жестче: во время заморозки внутри мяса образуются крупные кристаллы льда, они могут пронзать клетки и вызвать потерю жидкости. А если мясо не обернуто надлежащим образом, то со временем оно может получить «холодовой ожог» – сублимация льда в водяной пар, из-за которого поверхность мяса становится сухой и волокнистой.

Чтобы добиться лучшего результата при заморозке птицы, сначала ее стоит разделать. Куски меньшего размера замерзают быстрее, сводя к минимуму образование льда. Герметичная упаковка – единственный способ предотвратить ожог, и хотя может казаться, что пластиковая упаковка «не дышит», на самом деле это не так (только не надо пробовать через нее дышать!), воздух просто проходит через нее с очень низкой скоростью. Вот почему лук, который вы завернули в пищевую пленку, всё равно умудряется провонять весь холодильник. Лучше используйте плотные пластиковые пакеты, специально предназначенные для морозилки или, еще лучше, вакууматор, такой как *FoodSaver*. Если у вас нет ни того, ни другого, плотно оберните мясо в двойной или тройной слой пищевой пленки, а затем в плотный слой фольги (которая *не* дышит). В любом случае птица не может храниться в морозилке дольше двух месяцев: после этого срока на вкус она станет заметно жестче.

ЧТО НАСЧЕТ СОЛЕВОГО РАСТВОРА?

Давайте начну с того, что я не выдерживаю в солевом растворе индейку. Никогда. Ни на День благодарения, ни для моего воскресного ужина, и уж точно не для быстрого ужина посреди недели. Это мой личный выбор, и вы, конечно, можете делать всё наоборот. Позвольте мне рассказать все за и против.

Мне кажется, что пятнадцать лет назад сухая индейка была нормой. На ежегодном семейном ритуале на День благодарения не было какого-нибудь невоспитанного отпрыска, сообщающего всему столу: «ПАААААП, мама снова испортила индейку». Индейка не была чем-то, что можно было испортить. Она всегда была сухая, жесткая и волокнистая, и это была суровая реальность. Затем, примерно десять лет назад, в нашей жизни появился солевой раствор*. Оставил на ночь в растворе соленой воды и всё, больше никаких сухих

* Или, точнее сказать, что он уже тысячелетия широко известен во многих частях мира, включая Китай и Скандинавию, просто он наконец добрался и до праздничных ужинов Северной Америки.

грудок, заглотанных с помощью большого количества соуса. Я, к примеру, приветствовал нашего нового повелителя сочных грудок. Даже моя мама засовывала индейку в духовку и вытаскивала из нее через несколько часов нечто съедобное. Просто магия какая-то!

Нынче абсолютно все (а также их старшие родственники, более известные как – типичные гости на День благодарения) слышали о растворе, и всё больше и больше людей тратят на него свое время и силы перед Днем индейки. Но не всё так просто. У вымачивания в растворе есть несколько серьезных недостатков, и многие люди теперь переключились на сухое выдерживание в соли (оно же засолка). Вопрос в том, какой метод лучше всего?

Как работает солевой раствор

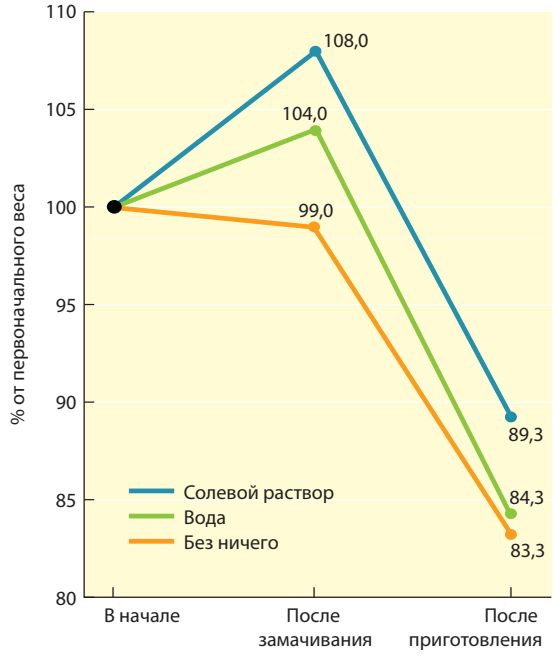
Прежде чем забегать вперед, давайте вспомним основные принципы. Этот процесс включает в себя замачивание мяса на ночь (обычно нежирного, например индейки, курицы или стейков из свинины) в емкости с сильно посоленной водой (большинство рассолов – это 6–8% соли от веса воды). В течение ночи мясо впитывает часть воды. Еще важнее то, что вода остается в нем даже во время приготовления. Выдерживая таким способом мясо, можно уменьшить общую потерю влаги на 30–40%.

Чтобы наглядно это показать, я приготовил три одинаковые грудки индейки в духовке при 150 °C, пока внутри них температура не достигла 63 °C. Одна провела ночь в рассоле, вторую я на ночь замочил в обычной воде, а с третьей никто ничего не делал. Все три грудки были от некошерных, *nonenhanced* птиц (т. е. птицы были минимально обработаны). Я их взвешивал сначала прямо в упаковке, потом после замачивания и после приготовления.

Грудки, выдержанные и в рассоле, и в воде, значительно набрали в весе перед запеканием. Но та, что лежала ночь в воде, почти весь этот дополнительный вес потеряла во время приготовления, в отличие от выдержанной в рассоле, которая сохранила гораздо больше влаги. Соответственно, текстура у нее получилась сочнее. Итак, в чем тут дело?

Некоторые источники приписывают всё это осмосу – склонности воды перемещаться по мембране из области с низкой концентрацией растворенного вещества в область с высокой концентрацией растворенного вещества. В этом случае вода двигается из емкости с рассолом (низкое содержание растворенного вещества) внутрь клеток индейки (где полно белков, минералов и других замечательных биологических штук, растворимых в воде). Но эта теория не совсем верная. Если бы это было так, то замачивание индейки в чистой непосоленной воде должно было быть более эффективным, чем в рассоле, а мы знаем, что это не так. Кроме того, если вы положите индейку в немыслимо концентрированный рассол (я тестировал индейку в высококонцентрированном насыщенном солевом растворе), согласно теории осмоса, она должна стать еще суше.

ПОТЕРЯ ВЕСА У ГОТОВЫХ ГРУДОК ИНДЕЙКИ



Тем не менее вышло вот что: кроме того что индейка была несъедобно соленой, высококонцентрированный 35-процентный раствор соли по своей эффективности (сохранению влаги) был равноценен более умеренному 6-процентному раствору. А значит, причина в чем-то другом. Чтобы понять, что происходит на самом деле, нужно взглянуть на структуру мышц индейки. Мышцы состоят из пучков длинных волокон, каждое из которых заключено в прочные оболочки из белка. Когда мясо нагревается, белки, из которых состоят эти оболочки, сокращаются. Так же как и при сжатии тюбика с зубной пастой, сок выдавливается из птицы. Нагрейте птицу намного выше 65 °C (примерно), и у вас получится сухое, волокнистое мясо.

Соль помогает уменьшить это сжатие путем растворения некоторых мышечных белков (главным образом миозина). Мышечные волокна расслабляются, что позволяет им поглощать больше влаги, а что еще важнее, они не так сильно сокращаются при нагревании, так что больше влаги остается на месте при приготовлении индейки. Здорово ведь? Но есть подвох.

Недостатки рассола

У рассола есть два больших недостатка. Во-первых – муторно. Вам не только нужна достаточно большая емкость, чтобы в нее влезла целая индейка (распространенные варианты – кулер, большое ведро или несколько многослойных прочных мусорных мешков, вставленных один в другой, с надеждой, что авось не лопнут), также требуется держать это всё (и индейку, и рассол) холодным на протяжении всего процесса. На него может понадобиться целых два дня, если птица особенно большая, то есть либо вы займете ею весь основной отсек холодильника в то время года, когда больше всего в нем нуждаетесь, либо вам придется постоянно менять аккумуляторы холода или добавлять лед, чтобы птица оставалась холодной.

Во-вторых, на что однажды указал мне Гарольд Макги, выдерживание в рассоле лишает птицу вкуса. Представьте: индейка поглощает воду и удерживает ее. Те 30–40% влаги, которую удается сохранить, – это же не мясной сок, а обычная водопроводная вода. Многие, кто так выдерживает птиц, жалуются, что хоть индейки получаются сочными, их сок водянистый.

Я встречал несколько способов решить эту проблему, и решил протестировать их одновременно. Для теста взял куриные филе, у которых по сути такие же содержание жира и структура белка, как и у грудок индейки, но они меньше размером, и с ними легче работать.

Выход из положения

Самая популярная альтернатива «мокрому выдерживанию» – простая засолка (т. е. «сухое выдерживание»). Когда вы солите индейку или куриную грудку, сок изначально выходит наружу за счет осмоса. Растворяясь в соке, соль образует то, что можно назвать концентрированным рассолом; см. «Как засолить птицу», стр. 579.

Еще до меня долетали такие очевидные вопросы: «Если рассол просто вводит в птицу простую, скучную водопроводную воду, почему бы не делать более ароматный рассол?»

Действительно, почему? Я решил всё разузнать. Вот что я попробовал сделать:

- **Образец № 1:** Простой (необработанный)
- **Образец № 2:** Выдержанный одну ночь в 6-процентном растворе соли
- **Образец № 3:** Сильно посоленный и оставленный на ночь
- **Образец № 4:** Выдержанный одну ночь в курином бульоне с 6-процентным содержанием соли
- **Образец № 5:** Выдержанный одну ночь в яблочном соке с 6-процентным содержанием соли
- **Образец № 6:** Замоченный на ночь в простой воде



(Образцы № 1 и № 6 я добавил для сравнения, чтобы быть уверенным, что рассол и соль ведут себя, как ожидалось.)

Как и предполагалось, образцы с солью сохранили гораздо больше влаги, чем необработанное филе и замоченное в воде филе. (См. также «Потеря веса во время приготовления куриных грудок», стр. 359.) В самом деле, пропитавшееся водой филе в целом оказалось суше, чем простое филе. Посмотрите на этот срам:



Замоченное в воде куриное филе

Сухое, как пустыня Гоби (хотя придется признать, в очень влажный для пустыни день).

Теперь посмотрите на филе, выдержанное в рассоле:



Выдержанное в рассоле куриное филе

Пухлое и сочное, как доброжелательная тетушка из диснеевских фильмов. На вкус – явный случай синдрома мокрой губки. Когда жуешь, вода вытекает из нее, что дает вам иллюзию сочности, но текстура рыхловатая, а вкус слабоват.

Переходим к посоленному филе: оно намного сочнее непосоленного (хотя и на пару процентных пунктов суше выдержанного в рассоле). На вкус оно, несомненно, сочнее, по количеству соли – ровно сколько нужно, привкус курицы – сильнее. По текстуре оно значительно отличается от простой и выдержанной в рассоле курицы, с гладкой, плотной, но нежной текстурой, как у слегка засоленного мяса.

На этой картинке видны явные признаки посола по розовому оттенку:



Засоленное куриное филе

У небольшого куриного филе влажный розовый засоленный участок простирается почти до середины филе. У индейки он будет только вокруг внешнего края (который по стечению обстоятельств больше всего склонен пережариваться и становиться сухим). Хотя выдержанное в рассоле филе было немного сочней, и на вкус, и с точки зрения текстуры я всегда предпочту ему посоленную курицу.

А что насчет ароматизированных рассолов?

Во-первых, не надо выдерживать индейку или курицу в яблочном соке (или любом другом кислом маринаде). Просто не надо. Кислота яблочного сока запустит процесс денатурирования мяса: начнет «готовить» его без тепла. Что получится? Суперсухое мясо, снаружи сморщенное и совершенно сухое, типа такого:



Выдержанное в яблочном соке куриное филе

Интереснее всего получилось выдержанное в бульоне филе. Ведь казалось, что это идеальное решение, так? Если мясо впитывает воду, почему бы не заменить эту воду ароматным бульоном?

К сожалению, физика – ветреная любовница, которую невозможно обуздать. При сравнении выдержанного в бульоне филе с выдержанным в рассоле филе была едва заметная разница во вкусе. Характеристики курицы из бульона не отличались от курицы из рассола (сочная/влажная текстура, слабый вкус). Что вообще происходит?

Тут работают два принципа. Во-первых, для невооруженного глаза бульон – просто жидкость, но бульон состоит из воды, в которой есть целый ряд растворенных твердых веществ, собственно, и придающих вкус бульону. Большинство этих насыщенных молекул – органические соединения, довольно большого размера (на молекулярном уровне). А вот молекулы соли весьма мелкие. Таким образом, хотя соль легко проходит через полупроницаемые мембраны, из которых состоят клетки ткани животных, большие молекулы этого делать не могут.*

К тому же есть такой эффект под названием «высаливание», который случается в растворах на водной основе, содержащих как белки, так и соль. Молекулы воды притягиваются к солевым ионам и избирательно взаимодействуют с ними. Бедные белки между тем остаются наедине друг с другом и в конечном итоге образуют большие группы соединений, из-за чего попасть в мясо им становится непросто. Когда соль расщепляет мышечные волокна в достаточной степени, чтобы мясо начало впитывать воду, в него попадает очень много воды и соли, а вот белок не попадает почти совсем.

Какой итог? Только если вы не используете суперконцентрированный домашний бульон, количество ароматных соединений, которые попадут внутрь курицы или индейки, будет мизерное. Учитывая объем бульона, который необходим для концентрированного бульона, это решение не кажется разумным.

* И хорошо, что не могут, а то из вашего тела вытекали бы белки и минералы каждый раз, когда вы принимаете ванну.

Что всё это значит?

Позвольте мне закончить тем, чем начал: я не использую солевой рассол, потому что хочу, чтобы птицы были на вкус, как птицы, а не как разведенные в воде птицы. Посол мяса почти так же эффективно предотвращает потерю влаги, и вкус заметно улучшается тоже. Хотите знать правду? Даже предварительный посол необязателен. Я скорее отношусь к этому, как к перестраховке от пережаривания. Он обеспечивает небольшой задел на случай, если вы оставите эту птицу на лишние 15 минут в духовке. Пока вы внимательно следите за своей птицей, нет никаких причин солить ее заранее.

Тем не менее никогда не помешает принять меры предосторожности и позаботиться о том, чтобы семейный ужин был веселым и вкусным. Может быть, вы все и не сможете договориться, должна ли клюква быть в начинке или в виде гарнира, но, по крайней мере, вы сойдетесь на том, что птица получилась дивная.

КАК СДЕЛАТЬ СУХОЙ МАРИНАД ДЛЯ ПТИЦЫ

Если птицу натереть солью под кожей и дать ей постоять в холодильнике в течение 24–48 часов, эффект будет тот же, как после выдерживания в рассоле. Сначала соль вытягивает жидкость из мяса (и на этот раз это действительно происходит через осмос), а затем она растворяется в этой добытой жидкости, образуя концентрированный соленый мясной сок прямо на поверхности птицы, который затем приступает к расщеплению мышечных волокон, так же как делает обычный рассол. Постепенно мышечные волокна всё больше и больше расслабляются, жидкость реабсорбируется. За одну или две ночи солевой раствор проникает вглубь тушки на несколько миллиметров, помогая ей удерживать влагу и засаливая ее глубже. В чем-то усилий потребуется больше, чем с обычным рассолом (придется отделить кожу от мяса), но зато не нужно использовать массивный кулер или заполненную льдом ванну, и соль не разбавляет вкус, как рассол.

Для сухого рассола сначала осторожно отделите кожу: у основания грудки просуньте между кожей и грудкой руку или ручку деревянной ложки. Затем вотрите соль – около 1 чайной ложки кошерной соли *Diamond Crystal* на 450 г мяса – во всё мясо под кожей (или используйте одну из смесей из таблицы на стр. 588). Положите птицу на решетку, установленную на большой тарелке или противне, и поставьте, не накрывая, в холодильник на ночь (или до 48 часов, если речь идет об индейке). На следующий день приготовьте по рецепту, уменьшая указанное количество соли или не добавляя ее вовсе.

НАТИРАНИЕ

С кожей индейки или курицы можно вести себя по-разному:

- **Без всего** – самый простой способ. Так получится самая хрустящая кожа, особенно если вы оставите птицу ненакрытой в холодильнике высыхать на ночь (положите ее на решетку,

установленную над противнем). Но не держите ее там больше одного дня, а то она станет волокнистой и жесткой.

- **Сухие смеси из соли, трав и специй** добавляют вкус куриной коже. Для лучшего результата нанесите смесь накануне и оставьте птицу на ночь в холодильнике. (Рецепты см. на стр. 595–601.)
- **Растительное масло, втираемое в кожу**, придаст более ровный золотисто-коричневый цвет, поскольку оно помогает равномернее распределять тепло от горячего воздуха духовки. Это также не даст коже стать сухой и резиновой, хотя она и будет немного менее хрустящей.
- **Сливочное масло с травами и без** добавит вкуса коже (но не надейтесь, что оно сильно пропитает мясо, даже если вы его распределите под кожей), но кожа получится значительно менее хрустящей. Масло примерно на 18% состоит из воды, которая охлаждает кожу, когда испаряется. И молочные белки, присутствующие в масле, будут поджариваться сами по себе, поэтому кожа птицы, натертая сливочным маслом, получится пятнистой, в отличие от кожи, натертой растительным маслом. Некоторые предпочитают такой вариант (иногда и я так делаю).

КАК ЗАПЕКАТЬ ПТИЦУ

Кто не любит запеченную курицу? Потрескавшаяся, хрустящая, соленая кожа. Сочное, нежное мясо. Вкусный запах, распространяющийся по дому. Маленькие кусочки жира и мяса, которые можно оторвать пальцами или зубами, медленно допивая виски (он ведь подходит к курице?). Это самая изящная и классическая еда, какая только может быть. И это моя любимая еда и для компании, и для редкого тихого вечера с женой и собакой.

Но если быть предельно откровенным, запеченная курица мне почти никогда *не* нравится, потому что чаще всего она просто плохо приготовлена. Не сомневаюсь, что с этой проблемой сталкивался каждый из вас: сухое белое мясо (и это относится не только к курице: нам всем попадалась и сухая индейка). Я не имею в виду случаи, когда края расслаиваются, как только начинаешь разрезать их ножом, или когда по вкусу курица похожа на опилки. Я имею в виду, когда курица достаточно нормальная, чтобы улыбаться и хвалить ее за ужином, и при этом достаточно плохая, чтобы думать про себя, почему бы пилигримам в свое время не выбрать ребра для праздничного ужина.

Проблема, как мы знаем, связана с пережариванием. Так что сначала давайте быстро посмотрим, что происходит с мясом куриной грудки, когда оно готовится:

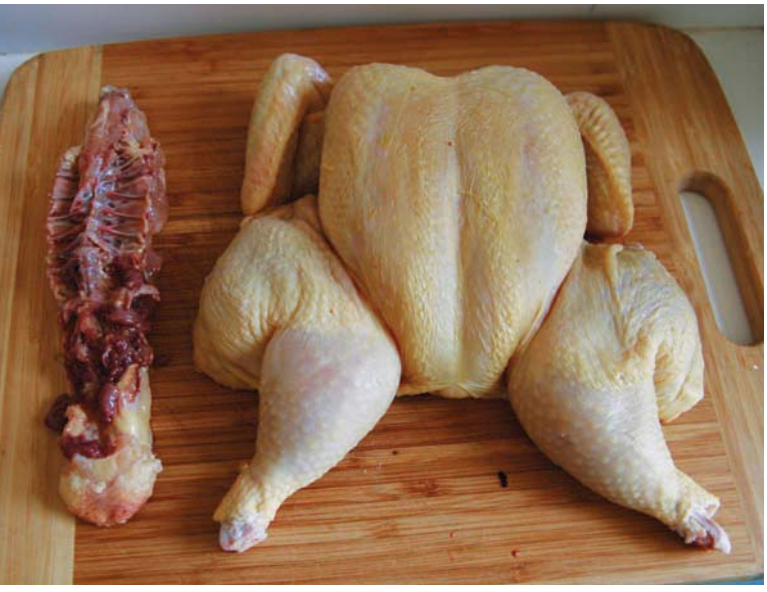
- **Ниже 49 °C:** мясо всё еще считается сырым. Мышечные клетки выстроены в ряд и укутаны в длинные прямые нити фибрилл (они похожи на провода), обернутые в свою очередь в оболочки эластичной соединительной ткани, которая и придает мясу его «волокнистость».
- **При 49 °C:** белок миозин начинает коагулировать, выдавливая из мышечных клеток некоторое количество жидкости, которая затем собирается в оболочке белка.
- **При 60 °C:** оставшиеся белки в мышечных клетках коагулируют, вытесняя всю жидкость из клеток в белковые оболочки. Коагулированные белки делают мясо твердым и непрозрачным. Мне нравятся грудки курицы или индейки, приготовленные до 60 °C.

- **При 65,5 °C:** белки в самих оболочках (главным образом коллаген) быстро коагулируют и сжимаются. Вся вода, которая была вытеснена из клеток и собрана в оболочках, теперь полностью выжата из мяса. Хотя есть государственные установки готовить курицу до 74 °C, на самом деле выше примерно 66 °C мышечные волокна почти полностью высушены. **Поздравляем, ваш ужин теперь официально превратился в картон.**

С другой стороны, красное мясо птиц должно быть приготовлено по крайней мере до 77 °C. Ладно, это небольшое преувеличение. Оно будет совершенно съедобным и при 71 °C или около того (при температуре ниже этой большая часть соединительной ткани останется жесткой), но мясной сок всё еще будет розового или красного цвета, а мясо еще не достигнет оптимальной нежности. В отличие от мяса грудок в мясе ножек много коллагена. При достаточно высокой температуре (скажем, 71 °C и выше) и достаточном количестве времени (скажем, 10 минут, за которые ножки от 71 °C нагреются до 77 °C) коллаген начнет превращаться в насыщенный желатин, сохраняя мясо влажным и сочным даже после того, как мышечные волокна потеряли большую часть своей жидкости.

Следовательно, вопрос в том, как готовить ножки до 77 °C, при этом не нагревая грудки выше 63 °C? Я использую три разных метода, в зависимости от ситуации и имеющейся птицы. Вот они, начну с самого эффективного и самого трудоемкого.

МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПТИЦЫ № 1 (Мой любимый): СПЭТЧКОК





Сразу скажу без обиняков: это лучший способ приготовления птицы, с ним ничто не сравнится. Теперь это *единственный* метод, которым я пользуюсь. Понимаю, что некоторым нравится, когда на стол птица попадает в целом виде, но, будь по-моему, я обратил бы весь мир в последователей этого метода.

Чтобы разложить курицу бабочкой (еще один термин для метода спэтчкок), всё, что вам нужно: взять острые ножницы для птицы, вырезать спинку, распластать тушку, сильно надавив на грудную кость. Вуаля, вот и всё! Это действительно очень просто, и вы быстро научитесь это делать. Этот метод подходит даже для индейки.

Готовить нужно так: положите птицу кожей верх на решетку, установленную на противне. Задайте ей жару в горячей духовке (по-настоящему горячей – 230 °C). Вы обнаружите, что чудесным образом грудки достигнут 66 °C ровно тогда же, когда ножки нагреются до 77 °C и когда кожа станет идеально хрустящей. Никакого выдерживания в рассоле, соли, никакого переворачивания, никаких проблем.

Как я уже сказал, вы теряете возможность поставить на стол красивую целую птицу и разделывать ее при гостях, зато вместо этого вы получаете идеально приготовленное мясо, что мне кажется гораздо более предпочтительным. Преимуществ множество.

Преимущество 1: Плоская форма = Равномерное приготовление

Если раньше бедра и голени были самыми защищенными частями во время запекания, то теперь, когда птица разложена плоско в виде бабочки с раздвинутыми по сторонам ногами, они стали самыми уязвимыми. В результате они готовятся быстрее, а это именно то, что вам нужно, когда ваша цель – прогреть красное мясо сильнее, чем белое мясо.

В качестве дополнительного бонуса – птица занимает меньше вертикального пространства в духовке, а значит, если вы хотите, вы можете запечь две птицы одновременно. Если задача – получить много сочного мяса, то эта стратегия гораздо лучше, чем попытка приготовить одну большую птицу.

Преимущество 2: Вся кожа сверху = Мясо более сочное, корочка более хрустящая

Представим, что обычная курица (или индейка) похожа на сферу, с мясом внутри и кожей снаружи. Поскольку она лежит на противне, одна сторона этой сферы всегда будет прожарена сильнее, чем другая.

А вот спэтчкок-курица похожа на кубоид, где верхняя сторона – это кожа, а большая часть объема – мясо. Из этого следуют три пункта: во-первых, вся кожа подвержена воздействию жара духовки всё время. Она нигде не запрятана, не нужно беспокоиться о коже снизу. Во-вторых, полно места для вытапливаемого жира, стекающего из-под кожи в противень под решеткой. Благодаря этому кожа становится более тонкой и хрустящей. Наконец, в-третьих, весь этот капающий жир распределяет тепловую энергию вокруг мяса, пока оно готовится: это создает температурный защитный слой, мясо не высыхает и прожаривается равномернее.

Преимущество 3: Ниже курица = Быстрее приготовление

С точки зрения приготовления сфера – самая неудобная форма, то есть при заданной массе эта та форма, которая будет дольше всего прогреваться в центре. Из-за этого обычная курица будет запекаться примерно час, а индейка – несколько часов. Но с помощью спэтч-метода при 230 °C на приготовление курицы, которая выдается вверх не так сильно, времени уйдет в два раза меньше. Сколько часов я мог бы сэкономить на прошлых Днях благодарения (когда я еще не пользовался этим методом) и потратить их с умом! Страшно подумать, наверное, я бы уже правил миром?

Преимущество 4: Легче разделывать

Разделывать целую курицу может быть сложной затеей. Ее форма затрудняет поиск места,

с которого лучше всего начать разделку, и я обычно сдаюсь и несколько раз переворачиваю птицу, когда ее разделываю. Разделка птицы, разложенной бабочкой, наоборот, очень простая. Ноги буквально сами отваливаются, нужно лишь немного потянуть и отрезать их одним движением ножа. Вам не нужно крутить и переворачивать птицу, чтобы добраться до крыльев: плоско уложенная грудка выставляет их вам сама, что позволяет без проблем их отрезать, не поднимая курицу. Даже филе легче отделить от каркаса, так как курица лежит плоско и неподвижно, пока вы занимаетесь разделкой.

Преимущество 5: Больше кости = вкуснее соус

Всегда можно сделать соус или «жю» – просто из консервированного куриного бульона и из того, что осталось на противне, но жю получится намного вкуснее, если есть настоящие кости и мясо. Обычно это значит, что пока птица запекается, варится бульон, в который для вкуса добавляют шею и потроха. Можно сделать и так. А можно туда же добавить еще и всю спинку, и бульон получится гораздо лучше.

МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПТИЦЫ № 2 (Если у вас есть время): РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Для этого метода вы должны уметь разделывать птицу (или, чтобы было проще, просто купите отдельные части птицы в магазине), и навсегда распрощаться с мечтами (как у Нормана Роквелла[1]) об идеально красивой запеченной птице.

Разделение голеней и грудок сильно облегчает совместное запекание: просто нужно достать филе из духовки, когда они прогреются до своей конечной температуры и продолжить готовить голени, пока они не достигнут своей. Дайте всем частям отдохнуть, раскалите духовку до 260 °C, положите всё обратно на несколько минут, чтобы кожа подрумянилась, и ужин готов. Чтобы максимизировать равномерное запекание, я всегда готовлю очень мягко: при самой низкой температуре, на которую у меня есть время и терпение (см. стр. 314 подробнее о том, почему низкая температура способствует равномерному приготовлению еды).

Для лучшего результата при запекании стоит всегда оставлять грудку на костях и с кожей. Это не имеет никакого отношения к мифическому обмену вкусом между костями и мясом (см. «Кости», стр. 627). Всё дело в открытых поверхностях. Чем больше открытого мяса подвергается воздействию жара, тем больше влаги оно теряет. Кости и кожа защищают хрупкое белое мясо, предотвращая его высыхание. Если вы захотите вынуть кости, то их гораздо легче удалить после приготовления, и вы всегда можете снять и выбросить кожу, если не хотите ее есть (а еще лучше – отдайте ее кому-нибудь из вашей семьи, кто с радостью возьмет ее на себя).

У этого метода также есть ряд преимуществ, а именно: вы не ограничены анатомией (хотите 6 ножек и 4 грудки? – без проблем!), и куски легче перекладывать туда-сюда, чем громоздкую птицу. После разделки (или сразу купите отдельные части, какие хотите приготовить) все части легко взять щипцами или руками. Если вам не лень тратить свои силы, то с помощью этого метода можно приготовить грудки и ножки двумя совершенно разными способами (см. Индейка на День благодарения, два способа, стр. 617), так праздничный стол получится разнообразнее.

[1] Норман Роквелл (1894–1978) – известный американский художник и иллюстратор. Автор имеет в виду его картину из цикла «Четыре свободы» – «Свобода от нужды» (1943 г.). *Прим. ред.*



МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПТИЦЫ № 3 (Традиционный вид): РАСКАЛЕННЫЙ КАМЕНЬ

Скажем, по какой-то причине вам неохота разделывать птицу: может быть, вы хотите красиво подать целую птицу на стол или мысль о ножницах для птицы вам неприятна. Я понимаю – бывает, что просто нужно другое решение. Вот вам способ, с которым можно готовить целую птицу и при этом в конце получить нечто равномерно запеченное, с достаточно хрустящей кожей – без необходимости разделывать ее до того, как она попадет в духовку.

Но для этого вам понадобится одна специализированная штука: камень для пиццы (стальной или простой). Положите его на нижнюю решетку духовки, и пусть нагревается в течение получаса в духовке, включенной на полную мощность. Положите птицу грудкой вверх на решетку, установленную на противне, затем поставьте противень на камень. Немедленно уменьшите температуру до 200 °C. Сохраненное тепло камня поможет голеням и бедрам быстрее нагреться, и все части курицы достигнут нужных температур в одинаковое время. Довольно просто, да? Она не подрумянится так же хорошо, как спэтчкок-курица, и времени потребуется больше. Но если вы хотите, чтобы ваша птица, поданная к столу, выглядела как с обложки *Saturday Evening Post* – это ваш метод.

СЛЕДУЕТ ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФУНКЦИЮ КОНВЕКЦИИ В ДУХОВКЕ (ЕСЛИ ОНА У МЕНЯ ЕСТЬ)?

Конвекционная духовка – не что иное, как обычная духовка с вентилятором внутри. Вентилятор заставляет воздух циркулировать воздух по всей духовке, перемешивая любые естественные конвекционные потоки, которые образуются в горячих и прохладных зонах обычной духовки. Это означает, что вся духовка будет нагрета относительно равномерно. Еще с вентилятором еда готовится быстрее и подрумянивается сильнее. Как так?

В обычной духовке прохладные зоны образуются естественным образом вокруг еды и в зонах, защищенных от радиационного тепла, как, например, под краями формы для запекания (или противня) или внутри индейки. А конвекционная печь заставляет горячий воздух циркулировать вокруг еды, постоянно снабжая ее большим количеством тепловой энергии. Он также отбирает влагу с поверхности еды, из-за чего хрустящая кожа быстрее высыхает. Это значительно увеличивает скорость приготовления и равномернее подрумянивает курицу или мясо. Если у вашей духовки есть функция конвекции, я рекомендую ее использовать, особенно при запекании мяса и птицы.

Минус в том, что большинство рецептов (в том числе и в этой книге) не предназначены для конвекционных духовок, поэтому их необходимо немного корректировать, чтобы они работали должным образом. Универсальное правило такое: если вы используете рецепт, разработанный для обычной духовки, но готовите в конвекционной, уменьшите температуру примерно на 14 градусов. Точная формула зависит от конкретной марки и модели духовки, поэтому вам придется поэкспериментировать, чтобы понять, как работает ваша духовка.

ЧТО ДЕЛАЕТ КОЖУ КУРИЦЫ ХРУСТЯЩЕЙ И ЗОЛОТИСТОЙ?

Куриная кожа более-менее состоит из трех элементов: воды, жира и белка (в основном коллагена). Должно произойти несколько вещей, чтобы она стала хрустящей. Сначала коллаген должен превратиться в желатин. Затем вода должна испариться. Наконец жир должен вытопиться и вылиться. На месте прежней кожи теперь хрустящая, золотисто-коричневая корочка.

Вы можете улучшить процесс несколькими способами. Во-первых, в начале приготовления курица должна быть довольно сухая. Покупайте куриц, которые были охлаждены воздушно-капельным путем. Обычных куриц охлаждают в воде, из-за чего кожа впитывает лишнюю влагу и подрумянивается хуже. Во-вторых, насухо вытрите кожу бумажными полотенцами. А еще лучше, если у вас есть время, оставьте курицу в холодильнике на день, ненакрытую, на решетке, установленной на противне. Это ускорит процесс сушки, что позволит коже быстрее подрумяниться в духовке. Но не оставляйте ее там больше чем на один день, – это не очень хорошая идея. Почему так?

По сути, распад коллагена – процесс, зависящий от времени и температуры, который требует наличия влаги и температуры не менее 71 °C. По этой причине, если готовить курицу при слишком низкой температуре или дать коже высохнуть слишком сильно (например, если оставить птицу ненакрытой на несколько дней в холодильнике), из нее в результате исчезнет вся влага, необходимая для того, чтобы коллаген превратился в желатин. Кожа получится не хрустящей, а либо слишком тонкой и сухой, либо жесткой.

Надо помочь жиру вытопиться, это тоже улучшит подрумянивание. Для этого вам нужно создать каналы, по которым вытопившийся жир будет стекать из птицы. Самый эффективный способ – распластать курицу в виде бабочки. Вся кожа окажется сверху, она будет поджариваться под воздействием конвекционного тепла духовки, и под ней будет достаточно места, чтобы вытекающий жир распределялся по мясу и стекал. Если вы собираетесь готовить птицу целиком, по крайней мере хотя бы отделите кожу грудки от мяса, чтобы дать возможность жиру стекать (см. стр. 582).

Чтобы увеличить воздушный поток и повысить эффективность нагрева, я также советую использовать тяжелый противень с бортиками с установленной на нем решеткой вместо металлической формы для запекания с V-образной решеткой. Высокие бортики формы мешают воздушным потокам, и курица или индейка получатся дряблыми и бледными снизу. Я использую форму для запекания вместо противня только когда готовлю что-то очень большое, например огромную индейку или реберный отруб. Если еда в противень влезает, я использую противень. Если вы хотите, чтобы кожа запеченной курицы дольше оставалась хрустящей, снимите ее с птицы сразу же, как вытащите из духовки, и подавайте отдельно. Так пар от горячего мяса не сможет ее снова размягчить.

ОТДЕЛЯЕМ КОЖУ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА ХРУСТЯЩЕЙ

Если отделить кожу от мяса, при запекании вытапливающийся жир будет легче стекать, и птица получится более хрустящей. Также это позволит вам приправить ее под кожей. Вот как это сделать.

1 

 2

3 

Шаг 1: Приправьте снаружи

Как следует посолите и поперчите птицу снаружи.

Шаг 2: Зайдите снизу

В нижней части грудки аккуратно приподнимите край кожи, вставьте один или два пальца и медленно продвигайтесь вверх, отделяя кожу и стараясь не порвать ее.

Шаг 3: Встреча посередине

Пальцами другой руки проделайте такой же путь от шеи. Когда вся кожа будет отделена, ваши пальцы встретятся посередине. Вотрите соль с перцем в мясо грудки. Теперь ваша птица готова к запеканию.

ПОЛИВ И СВЯЗЫВАНИЕ: ДВА МЕТОДА, КОТОРЫЕ НЕ ВЛИЯЮТ НА СОЧНОСТЬ МЯСА

Советов на тему «как сделать так, чтобы курица оставалась сочной?» я видел много. Обернуть курицу ломтиками жирного мяса (например, бекона) или поливать ее во время запекания растопленным сливочным маслом или мясным соком. За этим стоит две теории. Первая: часть жира впитывается в мясо грудки. Вздор. Как показали наши эксперименты, куриное филе сжимается и активно вытесняет сок и, безусловно, ничего не поглощает! Вторая: защитный слой (например, слой жира) изолирует мясо от жара, и оно будет готовиться мягче и не будет высыхать. Это даже верно, но вот проблема: хотя всё завернутое в бекон я люблю еще сильнее, чем незавернутое (да, дорогая, я говорю о тебе), бекон придает слабому вкусу курицы или индейки вкус бекона (вот неожиданность). Но ведь если я хочу поесть бекона, я жарю бекон, а не курицу. (Опять-таки, если вы тот человек, которому нравится этот вкус в вашей индейке или курице, готовьте так!) Это также сразу исключает возможность появления хрустящей кожи.

На самом деле поливание грудки горячим мясным соком не только *ускоряет* ее приготовление, усугубляя сухость, но к тому же влага (в виде сока или растопленного сливочного масла) мешает коже поджариваться. Гораздо вернее время от времени смазывать птицу растительным маслом комнатной температуры (или растопленным утиным или куриным жиром, если вы хотите изощриться) по мере того, как она готовится. Курица подрумянится равномернее и сильнее, но сочность мяса от этого не пострадает.

Связывание вместе ножек птицы перед приготовлением тоже часто рекомендуемое, но совершенно бессмысленное действие. Вообще-то эффект получается ровно *противоположный* тому, которого вы добиваетесь. Внутренняя часть бедер оказывается защищена, из-за чего бедра – часть курицы, которая и так готовится медленнее всех остальных – готовятся еще медленнее. Курица и индейка всегда должны сохранять привычную для себя позу: с широко раскрытыми ногами, чтобы максимально поджариваться благодаря конвекции.

ДАЙТЕ ЕЙ ОТДОХНУТЬ!

Отдых – обязательное условие для более спокойного и вкусного ужина с запеченной птицей, особенного такого суматошного, как в День благодарения. Отдых дает мясу время расслабиться и внутренним сокам распределиться равномерно по всей птице. Кроме того, более прохладная температура заставит мясной сок сильно загустеть, из-за чего менее вероятно, что он вытечет из птицы при ее разделке (подробнее об отдыхе см. стр. 306 и 870).

Я даю птице отдохнуть, пока температура внутри нее не упадет до 62 °C или еще ниже. Курице, приготовленной до 65,5 °C, понадобится для этого от 10 до 15 минут; для индейки весом 4,5–5,5 кг – 30 минут или больше. Рассматривайте это как дополнительный бонус: теперь у вас есть лишние полчаса, чтобы, например, деглазировать противень, в который стекал жир и мясной сок, подогреть запеканки, выпить коктейль, взбить сливки (для того чтобы скрыть ваши отпечатки пальцев, оставшиеся на тыквенном пироге).

А вкус?

Честно говоря, когда я запекаю курицу, в 90% случаев я использую только соль и перец, и если курица действительно хорошая, то ее вкус должен говорить сам за себя. А если вы хотите добавить к ней что-то еще?

Всё в порядке: когда вы освоите основные методы запекания, добавить вкус становится очень просто: остается только втереть разные специи или травы перед запеканием; способ приготовления не меняется. Вы наверняка видели в интернете десятки или сотни рецептов курицы типа «просто натрите такой-то травой», «используйте лимонное что-нибудь». Это всё та же обычная запеченная курица, просто с вкусовыми добавками. Я имею в виду, что когда вы поймете, благодаря чему курица получается вкусной (правильная техника запекания, не пережаривать грудки, давать жиру вытопиться из кожи), тогда вы сможете приправлять птицу как захотите.

Чтобы помочь вам начать, я составил небольшую таблицу с пояснениями, как добавлять разные вкусы к птице, после чего следуют несколько конкретных рецептов, которые я люблю. Конечно, все эти ароматические добавки можно комбинировать. В таблице нет соли, потому что в двух основных рецептах курица солится отдельно. Но можно просто добавить соль в любую смесь трав или специй, чтобы посолить и приправить птицу одновременно.

ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ	КАК ДОБАВЛЯТЬ
Нежные травы с листьями (петрушка, базилик, тархун, кинза)	Мелко нарубите ½ чашки свежих листьев травы ножом или в кухонном комбайне. Смешайте с 1–2 столовыми ложками оливкового масла или растопленного сливочного масла, чтобы сделать пасту. Отделите кожу грудки от мяса. Натрите травяной смесью всю курицу, в том числе между кожей грудки и мясом. Дальше действуйте по рецепту
Травы с жесткими стеблями (тимьян, розмарин, лавровый лист и т. д.)	Отделите кожу грудки от мяса. Положите целые веточки травы внутрь тушки (или под нее и на нее, если она разложена бабочкой). Дальше действуйте по рецепту. Перед подачей выбросьте стебли
Луковые (чеснок, шалот, зеленый лук, лук-резанец)	Измельчите ножом или в кухонном комбайне, всего нужно минимум 2 чайные ложки, максимум – 2 столовые ложки. Смешайте с 1 столовой ложкой оливкового или растопленного сливочного масла, чтобы сделать пасту. Отделите кожу грудки от мяса. Натрите травяной смесью всю курицу, в том числе между кожей грудки и мясом. Дальше действуйте по рецепту
Специи	Смешайте 1–4 чайные ложки специй с 1–2 столовыми ложками оливкового или растопленного сливочного масла, чтобы сделать пасту, по желанию можно добавить 1–2 столовые ложки красного или белого винного уксуса. Отделите кожу грудки от мяса. Натрите пряной смесью всю курицу, и внутри, и под кожей. Дальше действуйте по рецепту

ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ	КАК ДОБАВЛЯТЬ
Глазурь и маринад	Кисточкой смажьте кожу за 10–15 минут до конца приготовления. Остальное сохраните и подавайте с курицей как соус
Лимон	Отделите кожу грудки от мяса. Разрежьте лимон пополам и протрите половинкой всю курицу, включая внутреннюю часть и под кожей. Затем нарежьте половинки лимона на дольки и разложите их под курицу или внутри. Дальше действуйте по рецепту. При желании выжмите немного лимонного сока сверху курицы в середине запекания и прямо перед подачей на стол (это слегка размягчит хрустящую кожу, но добавит вкуса). Или добавьте тертую лимонную цедру к любой смеси со специями или измельченными травами

СЛЕДУЕТ ЛИ МАРИНОВАТЬ КУРИЦУ?

Помню, когда я учился в колледже, я получил электронную рассылку от соседа, в которой говорилось: «Я уезжаю на выходные, но в нашем холодильнике осталась курица, которая три дня мариновалась в итальянской смеси. Кто-нибудь приготовьте ее! Она должна получиться супернежной и сочной!» Я быстро забрал курицу: у меня созрел надежный план: с ее помощью наконец покорить девушку, которая жила дальше по коридору. Девушка должна была настолько впечатлиться сочностью курицы и ее вкусом, что тут же влюбилась бы (в меня), мы бы поженились (и, конечно же, на свадьбе подали бы курицу), у нас было бы четырнадцать детей, и жили бы мы долго и счастливо.

Можно догадаться, что произошло дальше, учитывая тот факт, что сейчас я счастливо женат на совершенно другой девушке. Оказывается, *можно* перемариновать курицу, особенно если использовать кислый маринад (например, итальянскую смесь). Из-за кислоты белки денатурируют, так же, как они делают во время приготовления. Если мариновать долго, денатурированные белки вытеснят влагу, отчего текстура курицы станет сухой и рыхлой.

Как и в случае со стейком (см. стр. 328), нет необходимости мариновать птицу дольше половины дня. Вообще-то гораздо эффективнее использовать маринад для курицы и другой птицы иначе: наносить сколько-то на запекающуюся птицу примерно за 10 минут до изъятия из духовки, а остальным полить после отдыха и разделки: тогда действительно вся поверхность покроется маринадом и каждый укус будет полон вкуса.

КАК ВЫНУТЬ ВИЛОЧКУ ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ ИНДЕЙКИ

Удаление вилочковой косточки (вилочки) из птицы перед запеканием значительно упрощает ее последующую разделку. Для курицы это необязательно, но очень рекомендуется при запекании индейки.






Шаг 1: Найдите вилочковую кость

Делать это нужно *go moro*, как вы начнете готовить индейку. С индейкой это важнее, чем с курицей, ее гораздо проще разделывать за столом. Сначала отделите часть кожи на шее и нащупайте маленькую Y-образную косточку, которая проходит вдоль верхней части обеих половинок грудки.

Шаг 2: Первый надрез

Сделайте первый надрез с одной стороны разветвления вилочки кончиком острого шефского или обвалочного ножа или кончиком ножа для овощей и фруктов.

Шаг 3: Другая сторона

Повторите с другой стороны той же косточки, проведя вдоль нее кончиком ножа. Повторите со второй частью вилочки. Всего вы сделаете 4 надреза.

Шаг 4: Извлечение

Возьмитесь за верхнюю часть кости пальцами или сухим кухонным полотенцем и сильно потяните на себя. Слабое усилие – и она должна поддаться. Если у вас не получается, нащупайте проблемное место и кончиком ножа подденьте его. Кость извлечена, можно запекать индейку.



ЗАПЕЧЕННАЯ СПЭТЧКОК-КУРИЦА

Это самый простой, самый надежный способ получить хрустящую кожу и очень сочное мясо – и белое, и красное. Если вы не против подавать курицу к столу в непривычном всем виде, вам не найти лучшего способа приготовления.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 целая курица 1,5–1,8 кг, распластанная бабочкой (см. инструкцию на стр. 593)
1 ст. л. растительного, рапсового или оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Установите решетку чуть выше центра духовки и предварительно разогрейте ее до 230 °C.
2. Протрите курицу насухо бумажными полотенцами. Отделите кожу от грудки (см. стр. 586), затем равномерно натрите курицу со всех сторон и под кожей маслом. Посолите и поперчите всю курицу. (Если вы засаливали птицу на ночь, используйте меньше соли.)
3. Установите решетку на противне, выстеленном фольгой. Положите курицу на решетку так, чтобы грудка находилась в центре противня, а ножки были ближе к краям. Запекайте 35–40 минут: в самой толстой части грудки, ближе к костям, термометр должен показать 63 °C, а в месте между бедрами и грудкой – не менее 71 °C.
4. Перенесите курицу на разделочную доску, неплотно накройте фольгой и дайте ей отдохнуть 10 минут, затем разделывайте и подавайте.

БЫСТРЫЙ ЖЮ

ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОЙ СПЭТЧКОК-КУРИЦЫ

ПРИМЕЧАНИЕ. Для этого рецепта вам понадобятся шея и спинка от разложенной бабочкой курицы.

ПРИМЕРНО НА ½ ЧАШКИ

1 ст. л. растительного или рапсового масла
отложенная спинка и шея курицы, крупно порубленные топориком
2 ч. л. нарубленного свежего тимьяна, розмарина, орегано, майорана или чабера или смеси (по желанию)
1 луковица, крупно нарубленная
1 средняя морковка, очищенная и крупно нарубленная
1 стебель сельдерея, крупно нарубленный
1 лавровый лист
1 чашка сухого вермута или хереса
1 чашка воды или домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
1 ч. л. соевого соуса
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла, нарезанного кусочками
2 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Пока курица запекается, в маленький сотейник положите растительное масло, нарубленные куриные кости и шею и жарьте, часто помешивая, пока они как следует не подрумянятся, около 3 минут. Добавьте травы (если используете), лук, морковь и сельдерей и готовьте еще минуты 3, часто помешивая, они должны только начать подрумяниваться. Добавьте лавровый лист, деглазируйте сотейник вермутом и водой, деревянной ложкой счищая приставшие кусочки со дна сковороды. Уменьшите огонь до слабого кипения и готовьте 20 минут.
2. Процедите соус и верните его в сотейник. Уваривайте его на среднем огне, пока не останется примерно ⅓ чашки, около 7 минут. Уберите с огня, вмешайте венчиком соевый соус, сливочное масло и лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу. Держите в тепле, пока не будете готовы подавать.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Спэтчкок: как разложить курицу или индейку в форме бабочки

Для всех птиц этот способ работает более-менее одинаково, хотя вам придется сложнее с большой индейкой, с курицей – проще. Если у вас волосы встают дыбом при мысли о прорезании костей кухонными ножницами, попросите мясника сделать это за вас, только не забудьте взять с собой спинку (и шею) для жю.



ШАГ 1: ИНСТРУМЕНТ Вам понадобятся хорошие ножницы для птицы. Я ценю кухонные ножницы от *Kuhn-Rikon* за их острые лезвия, крепкую конструкцию и прочную пружину, которая помогает им раскрыться перед следующим разрезом.



ШАГ 2: ПОЛОЖИТЕ И СДЕЛАЙТЕ НАДРЕЗ Положите птицу грудкой вниз на разделочную доску. Крепко придерживая ее одной рукой (кухонное полотенце может вам помочь, если птица скользкая), сделайте надрез вдоль одной из сторон хребта, начиная от того места, где сходятся бедро и хвост.



ШАГ 3: ПРОРЕЖЬТЕ ВОКРУГ БЕДРА Если вы сильно отдалитесь от хребта, вы можете наткнуться на бедренную кость: просто немного разверните ножницы в сторону хребта, чтобы обойти вокруг бедра – не пытайтесь его прорезать. Затем продолжайте разрезать ребра, пока вы полностью не отделите одну сторону птицы от хребта.



ШАГ 4: ПОВТОРИТЕ СО ВТОРОЙ СТОРОНЫ Проделайте всё то же самое со второй стороны хребта, будьте осторожны, когда будете придерживать спинку: следите, чтобы пальцы не попали под ножницы.





ШАГ 5: ОПЕРАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА Если всё прошло как надо, хребет полностью отделен. Пальцами или ножницами снимите большие куски жира и очистите поверхности костей от красного костного мозга.



ШАГ 6: ПОВЕРНИТЕ И ПОДОТКНИТЕ Переверните курицу и подоткните кончики крылышек под грудку, так они будут закреплены на одном месте.

ШАГ 7: НАДАВИТЕ Распластайте птицу в той манере, которую можно описать только неприличными словами, затем упритесь ладонями в грудки и надавливайте со всей силы на выступ грудной кости, пока она не станет плоской. (При работе с индейкой вы, вероятно, услышите несколько хрустов.) Теперь птица готова к запеканию.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЦЕЛОЙ ЗАПЕЧЕННОЙ КУРИЦЫ

Если вам важно подать к столу целую птицу, это рецепт для вас. Вам понадобится камень для пиццы (простой или стальной), чтобы ножки поджарились так же быстро, как грудка.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).**

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 целая курица 1,5–1,8 кг
1 ст. л. растительного, рапсового или оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Установите решетку в центре духовки и положите на нее камень для пиццы. Разогревайте духовку до 260 °C как минимум 30 минут.
2. Положите курицу на рабочую поверхность и протрите насухо бумажными полотенцами. Отделите кожу от грудки (см. стр. 586), затем равномерно смажьте курицу со всех сторон и под кожей маслом. Посолите и поперчите всю курицу. (Если вы засаливали птицу на ночь, используйте меньше соли). Оставьте при комнатной температуре, пока прогревается духовка.
3. Тяжелый противень выстелите немного смятой фольгой. Положите курицу грудкой вверх на решетку, установленную над противнем. Поставьте противень на камень для пиццы и уменьшите температуру до 180 °C. Запекайте примерно 1 час: в самой толстой части грудки термометр должен показать 63 °C, а в ножках – не менее 71 °C, по желанию в середине приготовления полейте курицу соком с противня. Выньте из духовки и дайте отдохнуть, не накрывая, в течение 15 минут. Затем разделайте и подавайте.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА В СМЕСИ ЛИМОНА, МАСЛА И ТРАВ

Сливочное масло, лимонная цедра и травы – классическое сочетание для запеченной курицы. Правда, масло сделает кожу менее хрустящей, но зато получится вкуснее.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).**

НА 3–4 ПОРЦИИ

¼ чашки свежих листьев петрушки
6 свежих листьев шалфея
1 ст. л. свежих листьев розмарина
1 стебель зеленого лука, крупно нарубленный
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
2 ч. л. кошерной соли
1 ч. л. свежемолотого черного перца
1 ст. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
2 ст. л. несоленого сливочного масла
1 целая курица 1,5–1,8 кг

Смешайте петрушку, шалфей, розмарин, зеленый лук, чеснок, соль, перец, лимонную цедру и масло в кухонном комбайне до образования пасты, соскребая со стенок по мере необходимости. Отделите кожу курицы от грудки (см. стр. 586). Натрите смесью трав всю курицу и под кожей. Запекайте по рецепту «Простой рецепт целой запеченной курицы» (стр. 594), пропустив шаг 2.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА «ДЖЕРК» ПО-ЯМАЙСКИ

Курица «Джерк» – ямайский специалитет, ее чудесный копчено-сладкий вкус получается благодаря медленному приготовлению над огнем из свежих дров, либо дерева пимента, либо лавра (от него и лавровые листья). Доступа к таким ингредиентам у нас на кухнях нет, зато есть всё необходимое для маринада из душистого перца (он же – пимент). Вместо того чтобы готовить птицу над дровами из лавра, можно обкладывать ее со всех сторон тимьяном и лавровыми листьями. Если использовать спэтчкок-метод, получится волшебно хрустящая, обугленная кожа.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579). Будьте предельно осторожны при работе с перцами «скотч боннет» или «хабанеро»: они очень жгучие, а их масло может вызвать раздражение кожи и глаз. Используйте отдельную разделочную доску, наденьте латексные перчатки, если они у вас есть, и вымойте все поверхности и ножи сразу после нарезки.**







НА 3–4 ПОРЦИИ

2 ч. л. молотого душистого перца
1 ч. л. свежемолотого черного перца
¼ ч. л. молотого мускатного ореха
¼ ч. л. молотой корицы
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
1 стебель зеленого лука, крупно нарубленный
½ ч. л. измельченного свежего имбиря
½ перца «скотч боннет» или «хабанеро» (см. Примечание выше)
1 ч. л. яблочного уксуса
1 ч. л. соевого соуса
2 ч. л. кошерной соли
1 ст. л. растительного или рапсового масла
1 целая курица 1,5–1,8 кг, распластанная бабочкой (см. инструкцию на стр. 593)
1 пучок тимьяна
6 лавровых листьев

1. Смешайте душистый перец, черный перец, мускатный орех, корицу, чеснок, зеленый лук, имбирь, перец чили, уксус, соевый соус, соль и масло в миске кухонного комбайна или стационарного миксера и взбейте до образования влажной пасты.
2. Отделите кожу курицы от грудки (см. стр. 586). Равномерно распределите смесь пряностей по всей курице и под кожей. Запекайте по рецепту «Запеченная спэтчкок-курица» (стр. 591), только пропустите шаг 2 и, прежде чем ставить курицу в духовку, положите лавровые листья и веточки тимьяна на птицу, внутрь и под кожу. Удалите стебли тимьяна и лавровые листья перед подачей.

ОСТРАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ЛЕМОНГРАССОМ И КУРКУМОЙ

Лемонграсс и куркума придают этой запеченной курице глубокий цвет и прекрасный аромат. Она получается немного острой, немного сладкой и очень яркой на вкус, особенно если подавать ее с соусом чили. Для этого рецепта вы можете использовать любой метод запекания.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).**

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 стебель лемонграсса
2 ч. л. тертого свежего имбиря
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 ст. л. измельченного лука-шалота (примерно ½ маленькой луковицы)
1 маленький свежий зеленый перец чили «птичий глаз» или ½ «серрано чили»
1 ч. л. молотой куркумы
2 ч. л. кошерной соли
1 ч. л. коричневого сахара
1 ст. л. растительного или рапсового масла
1 целая курица 1,5–1,8 кг (по желанию – распластанная бабочкой, см. инструкцию на стр. 593)
1 порция сладкого соуса чили в тайском стиле (рецепт дальше), по желанию

1. Отрежьте нижние 1,3 см стебля лемонграсса и выбросьте. Найдите место, где внешние листья начинают подсыхать (примерно на высоте 10 см от основания) и отрежьте их. Снимите оставшиеся сухие наружные листья. Крупно нарежьте мягкую сердцевину лемонграсса и добавьте в миску кухонного комбайна. Добавьте имбирь, чеснок, шалот, чили, куркуму, соль, сахар, масло и измельчите, соскребая со стенок по мере необходимости, до образования пасты.
2. Отделите кожу курицы от грудки (см. стр. 586). Равномерно распределите смесь чили по всей курице, в том числе под кожей. Запекайте по любому рецепту (стр. 591 или 594), пропустив шаг 2. Подавайте с соусом чили, по желанию.

Сладкий соус чили в тайском стиле

ПРИМЕЧАНИЕ. **Если вы не сможете найти свежий чили, вместо него можно взять 2 чайные ложки хлопьев красного перца.**

ПРИМЕРНО НА ½ ЧАШКИ

2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 маленьких свежих красных перца чили «птичий глаз», измельченных, или 1 красный чили «халапеньо», или чили «серрано» (см. Примечание выше)
½ чашки пальмового или утрамбованного светло-коричневого сахара
¼ чашки дистиллированного белого уксуса
¼ чашки воды
2 ст. л. азиатского рыбного соуса

Смешайте все ингредиенты в маленьком сотейнике, доведите до слабого кипения и держите на огне при очень слабом кипении около 10 минут, пока смесь не выпарится на одну треть. После охлаждения соус должен иметь сиропообразную консистенцию.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА В ПЕРУАНСКОМ СТИЛЕ

Этот рецепт воссоздает классический вариант запеченной курицы в перуанском стиле, которую готовят на вертеле в разных сетевых кафе по всей стране. Смесь пряностей отлично подходит и для жаренной на гриле курицы, и для запеченной в духовке. Это тот случай, когда я определенно предпочитаю более подрумяненную «Запеченную спэтчкок-курица» с более хрустящей кожей (см. стр. 591) курице по «Простому рецепту запеченной курицы» (стр. 594).

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).**

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 ст. л. молотого кумина
1 ст. л. паприки
3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)
1 ст. л. дистиллированного белого уксуса
2 ч. л. кошерной соли
1 ч. л. свежемолотого черного перца
1 ст. л. растительного или рапсового масла
1 целая курица 1,5–1,8 кг, распластанная бабочкой (см. инструкцию на стр. 593)
острый соус халапеньо в перуанском стиле (рецепт ниже)

1. Положите кумин, паприку, чеснок, уксус, соль, перец и масло в маленькую миску и разотрите кончиками пальцев.
2. Отделите кожу курицы от грудки (см. стр. 586). Равномерно распределите смесь пряностей по всей курице, в том числе под кожей. Запекайте по рецепту «Запеченная спэтчкок-курица» (стр. 591), пропуская шаг 2. Подавайте с соусом халапеньо, если хотите.

Острый соус халапеньо в перуанском стиле

Сливочный соус, который одновременно и острый, и охлаждающий. Он прекрасно подходит к жаренной на гриле или запеченной курице или к любому мясу. В него можно макать овощи и использовать его в качестве основы для салатной заправки.

ПРИМЕЧАНИЕ. ***Ají Amarillo*** **– перуанский желтый перец умеренной остроты. Его можно найти в виде пасты или пюре во многих латиноамериканских магазинах или в интернете. Если найти не получается, готовьте без него.**

ПРИМЕРНО НА 1 ЧАШКУ

3 чили-перца «халапеньо», крупно нарубленные
1 чашка свежих листьев кинзы
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ чашки майонеза
¼ чашки сметаны
2 ст. л. пасты *ají Amarillo* (см. Примечание выше)
2 ч. л. свежего сока лайма (1 лайм)
1 ч. л. белого уксуса
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Положите халапеньо, кинзу, чеснок, майонез, сметану, чили-пасту, сок лайма и уксус в чашу блендера и смешайте на высокой скорости до однородности. Пока блендер взбивает, медленно вливайте оливковое масло. Посолите и поперчите по вкусу. Соус хранится в закрытом контейнере в холодильнике максимум 1 неделю.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА, ГЛАЗИРОВАННАЯ СОУСОМ БАРБЕКЮ

Когда у меня нет возможности побыть на террасе и пожарить курицу на гриле, а при этом очень хочется характерного, сладкого, обугленного вкуса хорошего куриного барбекю, я достаю этот рецепт. Здесь не будет дымного аромата от гриля, но тем не менее это отличная альтернатива. Главное – использовать хорошую смесь специй и глазировать курицу безупречным соусом барбекю за 10 минут до конца приготовления. Соус превращается в карамелизованную липкую глазурь, которая покрывает всю курицу и вызывает желание облизывать пальцы после каждого укуса.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).

НА 3–4 ПОРЦИИ

1 ч. л. паприки
½ ч. л. молотого кориандра
¼ ч. л. молотого фенхеля
½ ч. л. молотого кумина
½ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. свежемолотого черного перца
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
2 ч. л. кошерной соли
1 ст. л. растительного или рапсового масла
1 целая курица 1,5–1,8 кг, распластанная бабочкой (см. инструкцию на стр. 593)
примерно 1½ чашки вашего любимого соуса барбекю

1. Смешайте паприку, кориандр, фенхель, кумин, орегано, перец, чеснок, соль и масло в небольшой миске и разотрите пальцами, чтобы получилась паста.
2. Отделите кожу курицы от грудки (см. стр. 586). Распределите смесь пряностей равномерно по всей курице, в том числе под кожей. Запекайте по рецепту «Запеченная спэтчкок-курица» (стр. 591), пропуская шаги 2 и 4. За 15 минут до конца приготовления намажьте курицу 1–2 столовыми ложками соуса барбекю. Продолжайте готовить, пока соус не образует липкую глазурь, около 7 минут. Еще раз смажьте соусом и готовьте дальше, пока курица не будет готова, а второй слой соуса не сформирует липкую глазурь, на это уйдет примерно 8 минут. Выньте курицу из духовки и дайте ей отдохнуть 10 минут, затем разделайте и подавайте с соусом.

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА, ГЛАЗИРОВАННАЯ СОУСОМ ТЕРИЯКИ

Некоторые из моих японских родственников могут закатить глаза при виде этого рецепта: курица терияки? Как это неаутентично. Но знаете, что? Она вкусная, поэтому какая разница? В этой версии я комбинирую чесночно-имбирную смесь со сладкой глазурью из соевого соуса и саке и подаю дополнительный соус к столу.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).**

Для этого рецепта можно взять любое саке, нет необходимости тратиться на дорогое. Мирин – сладкое японское рисовое вино. Его можно купить в большинстве магазинов с азиатскими продуктами, но если вы не можете его найти, удвойте количество сахара и сакэ, способ приготовления не меняется.

НА 3 ИЛИ 4 ПОРЦИИ

½ чашки японского соевого соуса
½ чашки сахара
½ чашки саке (см. Примечание выше)
½ чашки мирина (см. Примечание выше)
3 стебля зеленого лука, белую часть не нарезать, зеленую тонко нарезать
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
1 ч. л. измельченного свежего имбиря
½ ч. л. кошерной соли
1 ст. л. растительного или рапсового масла
1 целая курица 1,5–1,8 кг, распластанная бабочкой (см. инструкцию на стр. 593)

1. Смешайте соевый соус, сахар, саке, мирин и белую часть лука в маленьком сотейнике и нагрейте на огне выше среднего, затем уменьшите огонь до очень слабого кипения и уваривайте примерно 30 минут, соус должен выпариться наполовину. Снимите с огня.
2. Тем временем положите чеснок, имбирь, соль и масло в маленькую миску и разотрите пальцами, чтобы получилась паста. Отделите кожу курицы от грудки (см. стр. 586). Распределите чесночную смесь равномерно по всей курице, в том числе под кожей. Запекайте по рецепту «Запеченная спэтчкок-курица» (стр. 591), пропуская шаг 2. За 10 минут до конца приготовления намажьте курицу 1 столовой ложкой соуса. Подавайте курицу, посыпав зеленой частью лука, а остаток соуса налейте вокруг нее.



ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как разделать курицу



С приготовлением курицы разобрались. Теперь мы можем, конечно, поддаться соблазну и просто разорвать ее на куски когтями и зубами, как только она попадет на стол. Но лучше бы прибегнуть к разделке – способу, гораздо более цивилизованному. (Разделывать целую курицу намного проще, если вы вынете из нее вилочковую кость перед запеканием, см. стр. 590.)

Предлагаю способы разделки обычной курицы и курицы спэтчкок.

Как разделать целую курицу



ШАГ 1: ОТДЕЛИТЕ НОГУ. Держите курицу за одну ножку щипцами, полотенцем или пальцами и оттягивайте ее вбок, пока кончиком острого ножа разрезаете кожу между ней и грудкой.



ШАГ 2: НАЙДИТЕ СУСТАВ. Найдите сустав, который соединяет окорок и бедро: проводите ножом взад-вперед вокруг соединения, пока нож не попадет куда нужно, а затем кончиком ножа прорежьте сустав, чтобы полностью отделить ногу.



ШАГ 3: ПОВТОРИТЕ. Так же отделите вторую ногу.



ШАГ 4: ПЕРЕВЕРНИТЕ И НАЙДИТЕ СУСТАВ. Переверните птицу и прорежьте кончиком ножа сустав между одним из крыльев и грудкой. Отрежьте крыло и повторите на второй стороне.



ШАГ 5: ПРОРЕЗАЙТЕ ВДОЛЬ ГРУДНОЙ КОСТИ. Переверните курицу и кончиком ножа прорезайте мясо вдоль грудной кости, чтобы отделить одно филе от каркаса, параллельно оттягивайте его наружу. Старайтесь захватить как можно больше мяса.



ШАГ 6: ПРОДОЛЖАЙТЕ ТЯНУТЬ. Продолжайте оттягивать филе по направлению к себе, пока отрезаете мясо от каркаса. Филе должно полностью отделиться. Повторите со второй стороны.

ШАГ 7: ГОТОВА К ПОДАЧЕ. Теперь вашу курицу можно подавать: 2 ноги, 2 филе и 2 крыла. Можно на этом не останавливаться и еще отделить бедра от голеней, а также разрезать пополам каждое филе, тогда получится 10 порций.



Как разделать курицу-спэтчкок

Это намного проще, чем разделать целую курицу, так как не приходится ее переворачивать и разворачивать, искать удобные углы. Как и с целой курицей, разделывать ее проще, если вы вынете из нее вилочковую кость перед запеканием, см. стр. 590.



ШАГ 1: ОТДЕЛИТЕ НОГИ. Потяните за одну из ножек, шефским ножом удерживая остальную часть курицы на месте, и кончиком ножа начните медленно прорезать сустав. Нога должна отделиться почти сама по себе, потребуется лишь совсем немного действий с ножом. Повторите со второй стороны.



ШАГ 2: РАЗРЕЖЬТЕ НОГИ. Если хотите, разрежьте ноги пополам на стыке между бедром и голенью.



ШАГ 3: ОТДЕЛИТЕ КРЫЛЬЯ. Вам не придется даже переворачивать курицу: она ровно лежит, и никакой неудобный хребет не мешает. Найдите сустав, вставьте в него нож, двигая ножом взад-вперед, и прорежьте его. Повторите с другой стороны.



ШАГ 4: ПРОРЕЗАЙТЕ ВДОЛЬ ГРУДНОЙ КОСТИ. Кончиком ножа прорезайте мясо вдоль грудной кости, чтобы отделить одно филе от каркаса, параллельно оттягивайте его наружу. Старайтесь захватить как можно больше мяса.



ШАГ 5: ПРОДОЛЖАЙТЕ ТЯНУТЬ. Продолжайте оттягивать филе по направлению к себе, пока отрезаете мясо от каркаса. Филе должно полностью отделиться. Повторите со второй стороны.



ШАГ 6: РАЗРЕЖЬТЕ ФИЛЕ НА ПОЛОВИНКИ. Разрежьте каждое филе поперек пополам, чтобы получилось 4 кусочка.



ШАГ 7: ГОТОВА К ПОДАЧЕ. Теперь вашу курицу можно подавать: 2 ноги, 4 кусочка филе и 2 крыла.



ЗАПЕКАЕМ ИНДЕЙКУ

У индейки плохая репутация, и всему виной День благодарения.

Запеченная индейка – одно из немногих блюд, которое мы готовим в среднем не чаще раза в год, и, как результат, большинство людей так и не умеют ее хорошо готовить. Из года в год мы собираемся за праздничным столом и воспринимаем эту индейку как членов своей семьи: как что-то, с чем надо мириться до тех пор, пока вино и пирог не подействуют на нас благотворно.

Это вопиющее безобразие, потому что индейка для меня – одна из самых вкусных птиц, и это отличный недорогой вариант, который должен быть в меню круглый год. (Американская ассоциация индеек, вы можете поблагодарить меня, отправив чек на мой домашний адрес.) У нее более яркий вкус, чем у курицы, и все знают, что ничто не сравнится с остатками индейки, которых после праздника хватит до конца недели – с ними получаются отличные супы, сэндвичи и всякие разные вкусности.

Теоретически запекание индейки мало чем отличается от запекания курицы – те же проблемы и решения, – нужно просто отрегулировать масштаб и время.

ЕСЛИ ВЫ следите за кулинарными медиа, вы, наверное, замечали, что ежегодно каждый

журнал, блог и телевизионное шоу предлагают совершенно новые рецепты запеченной индейки, претендуя на «главнейший», «самый лучший в мире», «вам больше никогда не придется искать другой» рецепт. Пока не наступит следующий День благодарения. *Можно* предположить, что каждый год они говорят правду. Если это так, то в каком прекрасном мире мы живем: год за годом качество наших запеченных индеек всё улучшается и улучшается, неизменно приближаясь к совершенству.

Или можно признать правду: **мы, фуд-блогеры и иже с ними, – все лжецы.**

Ладно, не всё так плохо. Правда в том, что нет одного, самого лучшего способа приготовить индейку, и любой, кто утверждает обратное, просто пытается вам что-то продать, журнал или книгу (**подмигиваю**). Список предпочтений и ограничений почти бесконечен: у каждого домашнего повара разный вкус, навыки и ограничения по времени, поэтому список рецептов индейки почти бесконечен. Некоторым хочется, чтобы это идеальное золотисто-коричневое блюдо украшало центр стола. Некоторым важнее, чтобы им досталась начинка, пропитанная мясным соком. Другим нужно только мясо, самые хрустящие, соленые кусочки кожи они отодвигают на край тарелки (об этих дикарях мы больше не скажем ни слова).

Вот четыре разных рецепта индейки для четырех разных случаев.



КЛАССИКА: ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА В ТРАВАХ С СОУСОМ

Если вы собираетесь готовить в праздники только одну птицу, сделайте эту. Здесь собрано всё: сочное белое и красное мясо, хрустящая поджаристая кожа, вкусный соус. Много начинки, пропитанной мясным соком и вдобавок приготовленной прямо внутри индейки (совершенно безопасным способом).

Большинство индеек слишком большие и громоздкие, чтобы поместиться на решетке, установленной на противне, который я использую для курицы. В этом случае у формы для запекания есть преимущество: у нее есть ручки и, несмотря на меньшую циркуляцию воздуха вокруг птицы (из-за высоких бортиков), это всё равно более удачный вариант. Да, и с учетом того, что индейка запекается дольше, кожа всё равно получается достаточно хрустящей.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для максимальной сочности и самой хрустящей кожи натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).

НА 10–12 ПОРЦИЙ

1 целая индейка, от 4,5 до 5,5 кг, шею и потроха сохраните для соуса
кошерная соль и свежемолотый черный перец
180 г (12 ст. л.) несоленого сливочного масла
½ чашки измельченной свежей петрушки
1 ст. л. измельченного свежего тимьяна (или 2 ч. л. сушеного тимьяна)
1 ст. л. измельченного свежего шалфея
1 ст. л. измельченного свежего розмарина
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
1 порция «Классической начинки из шалфея и колбасок» (стр. 622), по желанию
1 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица, крупно нарубленная
1 крупная морковь, очищенная и крупно нарубленная
3 стебля сельдерея, крупно нарубленные
6 чашек домашнего бульона из индейки, куриного или концентрированного с низким содержанием натрия; или больше при необходимости
2 лавровых листа
1 ч. л. соевого соуса
¼ ч. л. мармайта
¼ чашки универсальной муки

1. Установите решетку в духовке как можно ниже, положите на нее камень (стальной или обычный) для пиццы. На нее поставьте тяжелую форму для запекания из нержавеющей стали и нагревайте духовку при 260 °C как минимум 1 час.
2. Когда духовка почти совсем нагреется, посолите и поперчите индейку со всех сторон (если вы засаливали птицу на ночь, используйте меньше соли). Отделите кожу от грудки (см. стр. 586).
3. Растопите 8 столовых ложек сливочного масла в маленькой сковороде или в микроволновке (оно должно пузыриться). Перелейте в маленькую миску. Вмешайте венчиком петрушку, тимьян, шалфей, розмарин, чеснок и довольно много соли и перца. Равномерно натрите этой смесью всю птицу, в том числе под кожей (при контакте с холодной птицей смесь немного затвердеет и будет хуже размазываться). Положите индейку на V-образную решетку (прилагающуюся к форме для запекания).
4. Если хотите, нафаршируйте индейку. Проложите нутро индейки двойным слоем марли. Наполните начинкой, а затем кулинарным шпагатом свяжите марлю, чтобы получился мешок. Достаньте его и положите на тарелку. Включите микроволновку на высокую мощность и нагревайте около 10 минут: центр начинки должен прогреться до 82 °C. Аккуратно положите мешок с начинкой обратно в полость индейки. Набейте полость со стороны шеи запасной начинкой.
5. Достаньте форму из духовки, поставьте на нее V-образную решетку и сразу же верните ее на горячий камень для пиццы, ножки индейки должны быть направлены в сторону задней стенки духовки. Уменьшите температуру до 150 °C и запекайте примерно 3–4 часа, пока индейка не станет золотисто-коричневой: в самой глубокой части грудки термометр должен показать 65,5 °C, а в ногах по крайней мере 74 °C; примерно каждый час поливайте индейку растопленным маслом из формы.
6. Пока индейка запекается, топориком порубите шею на куски по 2,5 см. В кастрюле среднего размера нагрейте масло на сильном огне до появления дыма. Положите нарубленную шею, лук, морковь и сельдерей и готовьте около 10 минут, периодически помешивая, пока они как следует не подрумянятся. Добавьте бульон, лавровый лист, соевый соус и мармайт, доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого кипения и готовьте в течение 1 часа.
7. Процедите бульон через мелкое сито в большую мерную чашу. У вас должно получиться чуть больше 4 чашек; если меньше – влейте немного бульона или воды. Выбросьте твердые части и отставьте бульон.

8. Когда индейка будет готова, переставьте V-образную решетку из формы на противень. Полейте ее горячим растопленным маслом из формы. Накройте фольгой и дайте ей отдохнуть как минимум 30 минут, прежде чем разделывать. (Если вы фаршировали индейку, для подачи можно вынуть из нее мешок, выкинуть марлю и положить начинку обратно в индейку.)
9. Между тем поставьте форму на средний огонь, влейте бульон, деревянной ложкой соскребите со дна поджаренные кусочки. Процедите бульон через мелкое сито в миску или стеклянную мерную чашу объемом 1 литр.
10. Если хотите, мелко нарубите желудок, сердце и печень индейки. Растопите оставшиеся 4 столовые ложки масла в кастрюле среднего размера на среднем огне. Положите нарубленные потроха и жарьте, часто помешивая, пока они не будут готовы, около 1 минуты. Всыпьте муку и готовьте еще 3 минуты, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Постоянно взбивая, влейте тонкой струйкой бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь до слабого кипения и готовьте, соус должен увариться до 3 чашек и загустеть, посолите и поперчите по вкусу.
11. Разделайте индейку и подавайте с соусом и начинкой, если вы ее делали.

продолжение следует

ФАРШИРУЙТЕ!

Возможно, вы слышали из разных авторитетных источников, что фаршировать птицу перед запеканием – плохая идея. С наполнением шеи проблем нет, а вот если говорить про ее нутро, то возникает вопрос, безопасно ли это. Хотя сама по себе начинка, приготовленная при более низкой температуре, чем индейка или курица, безопасна, но во время запекания сок еще сырой птицы стекает в начинку, заражая ее. Поэтому, чтобы добиться полной безопасности, начинку стоит прогреть по меньшей мере до тех же 63–66 °C, что и птицу. К сожалению, поскольку начинка находится в самом центре птицы, к тому времени, когда она будет готова, ваша птица уже будет пережарена.

Однако выход есть, хотя и немного муторный: готовить птицу не только снаружи, но и *изнутри*. Вам нужно просто перед запеканием набить птицу горячей начинкой. Именно так: доведите начинку хотя бы до 82 °C (чтобы скомпенсировать то тепло, которое она потеряет, пока вы будете с ней возиться) и, пока она еще горячая, засуньте ее в полость птицы. Самый простой способ сделать это – сформировать мешочек из марли внутри индейки, набить его, завязать, достать, прогреть на тарелке в микроволновке, а потом положить обратно в индейку перед запеканием.

Благодаря этому методу начинка не только безопасна для еды (если ее температура во время запекания не опускается ниже 63 °C, а она не должна), но и индейка готовится равномернее: ее грудка, изолированная изнутри, прогревается медленнее и в результате достигнет желаемой температуры в то же время, когда и ножки. Конечно, в моей семье нам всё равно нужен еще целый отдельный поднос с начинкой, потому что начинки много не бывает.

ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА В ТРАВАХ С СОУСОМ (стр. 605)

1



2



3



4



5



6



7



8





9



10



10

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как разделать индейку



ШАГ 1: УДАЛИТЬ ВИЛОЧКОВУЮ КОСТЬ (см. стр. 590.)

ШАГ 2: ОТРЕЗАТЬ НОГУ. После того как ваша индейка отдохнула и готова к разделке, острым шефским или обвалочным ножом прорежьте кожу между ногой и грудкой. Это проще сделать с индейкой спэтчкок, чем с обычной запеченной индейкой. При необходимости придерживайте индейку свободной рукой, используя кухонное полотенце, но будьте осторожны и всегда режьте в направлении *от* свободной руки, а то на тарелках ваших гостей может оказаться больше мяса, чем они просили.



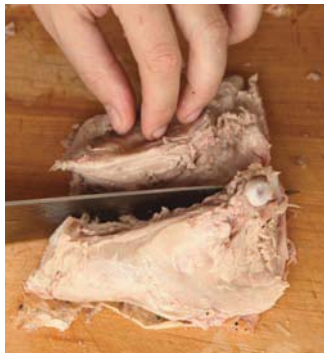
ШАГ 3: РАЗДЕЛИТЕ В МЕСТЕ СУСТАВА. После того как разрежете кожу, расправьте ногу (на это не потребуется особых усилий). Обнажится сустав, место крепления бедра. Кончиком ножа прорежьте это соединение, и нога полностью отделится. Просто прорежьте кожу, чтобы освободить ее.



ШАГ 4: РАЗДЕЛЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ. Найдите соединение между голенью и бедром, покручивая голенью и нащупывая место пальцами. Вставьте нож в сустав и прорежьте, немного наклоняя лезвие то туда, то сюда, пока оно не пройдет сквозь сустав, почти без всякого надавливания.



ШАГ 5: ПОВТОРИТЕ. Отделите другую ногу и разделите ее таким же образом.



ШАГ 6: СНИМИТЕ МЯСО С КОСТИ. Положите одно бедро кожей вниз и кончиком ножа отрежьте большой кусок мяса вдоль одной стороны кости.



ШАГ 7: ВЫНЬТЕ КОСТЬ. Повторите с другой стороны, срезав как можно больше мяса с кости.



ШАГ 8: НАРЕЖЬТЕ БЕДРЕННОЕ МЯСО. Нарежьте мясо на порции и положите кожей вверх на подогретое сервировочное блюдо. Повторите с другим бедром, затем перенесите на блюдо и голени.



ШАГ 9: ПОДРЕЖЬТЕ КРЫЛЬЯ. Поверните крылом, найдите сустав и прорежьте его острым шефским ножом. Повторите со вторым крылом, затем разрежьте на фаланги и положите все 4 части крылышек на блюдо.



ШАГ 10: ОТДЕЛИТЕ ГРУДКУ. Сначала прорезайте острым обвалочным ножом вдоль одной стороны грудной кости, крепко придерживая птицу второй рукой, используя кухонное полотенце. Опять-таки это гораздо проще с птицей спэтчкок, чем с целой индейкой.



ШАГ 11: СЛЕДУЙТЕ ЗА КОСТЬЮ. Продолжайте прорезать мясо ножом, двигаясь вплотную к кости, пока вы не доберетесь до крутого изгиба кости.



ШАГ 12: ПОТЯНИТЕ НА СЕБЯ. Когда вы отделите большую часть филе, вы можете совсем снять ее с каркаса. Направляйте лезвие ножа вдоль кости, отделяя мясо и стараясь срезать его как можно больше.



ШАГ 13: ОТДЕЛИТЕ ГРУДКУ. В конце концов грудка должна полностью отделиться, только у нижнего края она будет соединена с каркасом. Прорежьте этот край, чтобы полностью отделить филе, затем повторите шаги с 10-го по 13-й со второй стороны.



ШАГ 14: НАРЕЖЬТЕ ФИЛЕ. Нарежьте грудное мясо очень острым ножом под наклоном, чтобы для подачи получились широкие ломтики. Переложите ломтики на подогретое блюдо.

ШАГ 15: ГОТОВА К ПОДАЧЕ! Сложена на блюде, и готова быть представленной к столу.





САМАЯ ЛУЧШАЯ И САМАЯ БЫСТРАЯ: ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА СПЭТЧКОК

С СОУСОМ

Как и в случае с курицей спэтчкок, такой метод приготовления индейки избавляет почти от всех проблем, которые возникают с целой индейкой, к тому же с этим рецептом справится любой дурак. Если у вас есть хорошие кухонные ножницы, термометр с мгновенным считыванием и немного серого вещества, вы сможете подать к столу идеальную индейку в любой день года.

Если во время быстрого приготовления курицы ее можно положить прямо на решетку, установленную над противнем, выстеленным фольгой, то с индейкой этот номер не пройдет. Мясной сок начнет гореть до того, как индейка приготовится. Чтобы с одной стороны решить эту проблему, а с другой – добавить вкуса, я положил в форму для запекания нарубленные овощи. При приготовлении овощи выделяют сок, предотвращая горение мясного сока и создавая ароматическую основу, которую в конце можно вмешать в соус.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для максимальной сочности и самой хрустящей кожицы натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).

1



2



3



4



НА 10–12 ПОРЦИЙ

3 большие луковицы, крупно нарубленные (примерно 6 чашек)
3 большие моркови, очищенные и крупно нарубленные (примерно 4 чашки)
4 стебля сельдерея, крупно нарубленных (примерно 4 чашки)
12 веточек тимьяна
2 ст. л. растительного масла
1 целая индейка, от 5,5 до 6,5 кг, разложенная бабочкой по инструкции на стр. 593, спинку, шею и потроха сохраните
кошерная соль и свежемолотый черный перец
6 чашек домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия или бульона из индейки
2 лавровых листа
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла
¼ чашки универсальной муки

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 230 °C. Положите на противень фольгу. Разбросайте сверху две трети лука, морковки, сельдерея и веточек тимьяна. Установите сверху решетку для птицы.
2. Протрите индейку насухо бумажными полотенцами. Отделите кожу от грудки (см. стр. 586). Натрите индейку со всех сторон и под кожей 1 столовой ложкой растительного масла. Посолите и поперчите (используйте меньше соли, если предварительно засаливали птицу). Подогните кончики крыльев под птицу. Положите индейку на решетку и надавите на грудную кость, чтобы немного распластать грудку.
3. Запекайте около 80 минут, периодически разворачивая форму, пока термометр в самой толстой части грудки не покажет 65,5 °C, а в бедрах как минимум 74 °C. Если овощи начнут гореть или дымить, налейте в форму 1 чашку воды.
4. Пока запекается индейка, сделайте соус: крупно нарубите шею, спинку и потроха. Нагрейте оставшуюся 1 столовую ложку масла в 3-литровой кастрюле на сильном огне. Положите нарубленные части индейки и запекайте, периодически помешивая, до легкого подрумянивания, около 5 минут. Добавьте оставшиеся лук, морковь и сельдерей и готовьте еще примерно 5 минут, иногда помешивая, пока овощи не начнут становиться мягкими и местами не подрумянятся. Добавьте бульон, оставшийся тимьян и лавровый лист и доведите до кипения, затем уменьшите огонь до очень слабого кипения и готовьте 45 минут. Процедите бульон через мелкое сито в 2-литровую мерную чашу или миску; выбросьте твердые части. Снимите весь жир с поверхности бульона.
5. Растопите масло в 2-литровой кастрюле на огне выше среднего. Всыпьте муку и готовьте, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета, около 3 минут. Непрерывно взбивая смесь венчиком, влейте тонкой струйкой бульон. Должна получиться однородная смесь. Доведите до кипения, затем уменьшите до слабого кипения и уваривайте около 20 минут, получится примерно 4 чашки. Посолите и поперчите по вкусу, накройте крышкой и держите в тепле.
6. Когда индейка будет готова, выньте ее из духовки и перенесите решетку на противень. Накройте индейку фольгой и дайте ей отдохнуть перед разделкой при комнатной температуре 20 минут.
7. Осторожно процедите сок из формы из-под индейки через мелкое сито в мерную чашу для жидкостей или миску. Снимите жир и выбросьте. Добавьте сок в соус.
8. Разделайте индейку и подавайте с соусом.



УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ ТОЛПЫ: ПРОСТАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУДКА ИНДЕЙКИ В ТРАВАХ С НАЧИНКОЙ

Может быть, у вас небольшая семья. Может, ваши друзья за неделю до Дня благодарения объявили, что не придут. Может, только половина вашей семьи ест мясо. Может, вы просто не любите потом подъедать остатки. (Чудак.) Или, может быть, вам захотелось индейки посередине февраля, и нет причин готовить целую птицу. В общем, причина, по которой вы не хотите запекать целую индейку, может быть любая, но это же не значит, что вы должны быть лишены сочного мяса, хрустящей кожицы и начинки, пропитанной мясным соком?

Приготовление грудки намного проще, чем целой индейки, поскольку есть только одна конечная целевая температура, и вам не нужно волноваться, чтобы ножки и грудка приготовились одновременно. Как только эта грудка достигнет 65,5 °C, ее можно достать из духовки и дать ей отдохнуть.

Я тот, кто не любит есть индейку без начинки, а по этому рецепту ее делать очень просто. Просто положите грудку в сковороду сверху на начинку и поставьте в горячую духовку. Где-то в середине приготовления начинка может начать подгорать. Не паникуйте, всё, что вам нужно сделать – достать сковороду, переложить индейку на решетку, установленную на противне, и вернуть в таком виде в духовку, чтобы ее доделать. Когда индейка будет готова, вылейте сок



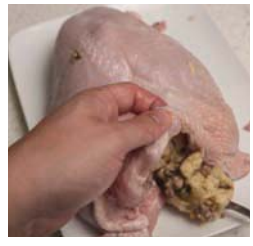
1



2



3



4



5

из противня на начинку и поставьте ее обратно в духовку, чтобы как следует подрумянить, пока индейка отдыхает.

На всё вам потребуется меньше двух часов. О таком воскресном ужине можно только мечтать.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для максимальной сочности и самой хрустящей кожицы натрите птицу солью и оставьте на ночь в холодильнике (см. стр. 579).**

НА 6–8 ПОРЦИЙ

1 целая грудка индейки на кости с кожей, 1,8–2,2 кг, вытереть насухо
1 порция «Классической начинки из шалфея и колбасок» (стр. 622)
45 г (3 ст. л.) несоленого сливочного масла комнатной температуры
5 ст. л. измельченной свежей петрушки
2 ст. л. измельченного свежего орегано
1 ст. л. кошерной соли
½ ч. л. свежемолотого черного перца

1. Ножницами для птицы вырежьте часть спинки, если она всё еще прикреплена к грудке. Наполните начинкой полость под грудкой индейки и под куском жира, сосредоточенным вокруг шеи. Оставшуюся начинку положите в смазанную маслом форму размером 22 на 23 см. Сверху положите индейку.
2. Руками аккуратно отделите кожу от мяса, начиная с нижней части грудки, постарайтесь не разорвать кожу (см. стр. 586). Смешайте масло с петрушкой и орегано в маленькой миске. Всыпьте соль и перец и перемешайте вилкой до однородности. Равномерно натрите смесью всю грудку, в том числе под кожей.
3. Запекайте, пока начинка не начнет подрумяниваться, около 45 минут. Выньте из духовки и перенесите индейку на решетку, установленную на противне, выстеленном фольгой. Верните индейку в духовку и продолжайте запекать еще около 30 минут. Кожа должна стать золотисто-коричневой и хрустящей, а самая толстая часть мяса, около кости, – прогреться до 63–65,5 °C (проверьте термометром). Достаньте из духовки, переложите на большую тарелку и дайте отдохнуть 20 минут.
4. Между тем налейте сок из противня на начинку. Поставьте ее обратно в духовку и запекайте около 15 минут, пока она не станет сверху золотисто-коричневой, а термометр не покажет 71 °C.
5. Разделайте индейку, разложите на начинке и подавайте.

6



7



8



9





ПЕРФЕКЦИОНИСТ: ДВА СПОСОБА ПРИГОТОВИТЬ ИНДЕЙКУ НА ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ

Мы уже говорили о сложностях приготовления птицы, главная из которых – у ножек и грудок разная температура готовности.

Если вы не перфекционист, рецепт на стр. 605 вам подойдет. Горячий камень для пиццы поможет бедрам поспеть за грудкой и приготовиться. А вот если вы перфекционист – вам лучше разделать индейку на части и приготовить их отдельно. Таким образом, грудку и ноги можно приготовить ровно до определенной, правильной, температуры. В общем, метод разделения и отдельного приготовления подходит для индейки, но есть одна маленькая проблема: несмотря на то что готовить грудку отдельно гораздо проще, чем целую птицу, с узкой стороны она всё равно может пережариться и стать сухой, а значит, по крайней мере одному члену семьи достанется никудышный кусок (прости, дедушка).

Можно уменьшить температуру духовки: запекать при 120 °C, а не в привычном диапазоне от 150 до 180 °C, так края и центр запекаются равномернее, и толстые и тонкие части тоже, но этого недостаточно. Должен же быть способ выровнять форму грудки, и хотя я уверен, что где-то есть биоинженеры, корпящие над разработкой индеек с идеально цилиндрическими грудками, мне приходится прибегать к кухонной хирургии.

Итак, как превратить индейку неровной формы в идеальный цилиндр? Всё просто. Снимите мясо с костей, сложите два филе вместе (верхушка одного к низу другого), оберните кожей, свяжите и запекайте при небольшой температуре. После того как грудка будет готова, подрумяньте ее на плите, чтобы кожа стала хрустящей.

Этот метод дает несколько преимуществ:

- **Приготовление равномернее.** Из-за своей симметричной формы грудка индейки по всей своей длине прогревается с одной и той же скоростью. Никому не попадется сухой кусок.
- **Приправлять удобнее.** Отделяя грудку от каркаса, вы получаете большую площадь поверхности, оба филе можно посолить с двух сторон, прежде чем соединить их в один ролл.
- **Разделка проще.** Костей нет, форма – ровная: нарезать грудку индейки так же просто, как нарезать вырезку.
- **Соус вкуснее.** Кости от грудки в вашем распоряжении – можно сделать вкусный соус со вкусом индейки.

Звучит здорово, правда? И это так, но после всей работы, которую я проделал для улучшения этих дурацких филе, ноги начинают переживать, что о них забыли. Они должны довольствоваться обычным запеканием? Вообще, да – если вам хочется, вы можете просто добавить их на противень к роллу из грудки и проследить, чтоб они достигли по крайней мере от 71 до 76 °C, прежде чем вынимать их и также обжарить. Но если вы готовы проделать дополнительную работу, мой любимый способ приготовления ножек на День благодарения – потомить их, пока мясо не станет таким нежным, что будет разваливаться (подробнее о науке томления см. стр. 239).

ИНДЕЙКА НА ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ:
ДВА СПОСОБА

ПРИМЕЧАНИЕ. Можно взять целую индейку весом 5,5–7 кг и разделать ее самостоятельно, или просто купите части индейки. Если разделываете целую птицу, сохраните спинку, шею и потроха для соуса, если вы будете делать его по рецепту на странице 605.

10–12 ПОРЦИЙ

1 целая грудка индейки на кости и с кожей, от 1,3–1,8 кг
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ножки индейки
2 ст. л. растительного масла
1 большая луковица, крупно нарубленная
1 большая морковь, очищенная и крупно нарубленная
3 стебля сельдерея, крупно нарубленных
6 чашек домашнего куриного бульона, или концентрированного с низким содержанием натрия, или бульона из индейки
2 лавровых листа
1 ч. л. соевого соуса
¼ ч. л. мармайта
1 порция «Предельно простого соуса для птицы» (стр. 619) или соус из рецепта «Фаршированная запеченная индейка в травах» (стр. 605)
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла

1. Руками аккуратно снимите кожу с грудки, работая очень медленно и стараясь сохранить ее целой; при необходимости помогайте ножом. Задней стороной ножа соскребите весь лишний жир с кожи.
2. Установите решетки чуть ниже и выше центра духовки и предварительно разогрейте ее до 135 °C. Обвалочным острым ножом снимите оба филе с кости. Как следует посолите и поперчите с обеих сторон. Приложите филе друг к другу, верхушки к концам, чтобы получилась относительно ровная форма для запекания (ролл). Разложите кожу индейки на разделочной доске и положите ролл в центр. Оберните его кожей, подоткните края и закрепите 7–10 кусками шпагата: перевяжите ролл с интервалом в 2,5 см, двигаясь от концов к центру. Посолите и поперчите со всех сторон. Положите ролл на решетку, установленную на противне, и отставьте его.
3. Посолите и поперчите ножки индейки. Нагрейте масло в большом казане на сильном огне, пока не появится слабый дым. Положите ножки кожей вниз и жарьте, не трогая их, до глубокого золотисто-коричневого цвета, около 8 минут. Уменьшите огонь, если масло начнет слишком сильно дымить.
4. Переверните ножки и добавьте лук, морковь и сельдерей. Налейте сверху бульон и добавьте лавровый лист, соевый соус и мармайт. Доведите до кипения, накройте и поставьте на нижнюю решетку духовки. Запекайте примерно 3 часа, мясо должно стать полностью нежным и легко отделяться от костей.
5. Через час после начала запекания ножек поставьте противень с грудкой индейки на верхнюю решетку духовки и запекайте, пока центр грудки не дойдет до 65,5 °C (проверяйте термометром), готовьте около 2 часов (она должна приготовиться одновременно с ножками).
6. Когда индейка будет готова, выньте из духовки казан и противень. Аккуратно переложите ножки на большую тарелку и неплотно накройте фольгой. Процедите жидкость из-под них и влейте в соус; выкиньте твердые части.
7. Вытрите казан насухо, положите сливочное масло и нагревайте на сильном огне, пока масло не растопится и не подрумянится. Добавьте грудку индейки и готовьте, периодически переворачивая, пока она не обжарится с обеих сторон, около 8 минут. Переложите ее на тарелку к ножкам, прикройте фольгой и дайте отдохнуть 30 минут перед разделкой. Подавайте с соусом.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ СОУСА



Пригоревший мясной сок служит основой для вкусного соуса

В рецептах индейки на страницах 605 и 612 есть свой соус, но у меня дома соуса никогда не бывает достаточно. Это самый простой вариант сделать его больше, не прибегая к ужасной магазинной версии. Вот несколько советов:

- **Вам не придется самим варить бульон.** Конечно, в идеальном мире, где у вас есть время и желание, лучший способ сделать соус – сварить свой бульон, подрумянив нарубленный каркас и шею птицы и добавив к нему много овощей. Но хороший покупной куриный бульон с низким содержанием натрия – достаточно ароматная основа для домашнего соуса, и он намного лучше, чем соус в банках. Даже если вы собираетесь использовать шею и обрезки индейки (очень рекомендую!), всё равно используйте бульон: потушите их в нем вместо воды, для мгновенного усиления вкуса.
- **Сделайте соус заранее!** Соус можно сделать как минимум за несколько дней до Дня благодарения. Купите птицу заранее, и у вас будут шея и потроха для соуса. Сделайте его за три или два дня, поставьте в холодильник и забудьте о нем до Дня благодарения. Его можно разогреть в маленькой кастрюле или в микроволновке (перемешивайте его каждые 30 секунд, чтобы он не взорвался).
- **Достаньте из-за пазухи бомбы умами.** В разумных количествах мармайт и соевый соус сильно улучшают вкус, добавляя глубину вашему соусу. Примерное соотношение – четверть чайной ложки мармайта и чайная ложка соевого соуса на каждый литр соуса (подробнее о бомбах умами см. на стр. 245).
- **Положите вкусовые добавки.** Если вы используете покупной бульон, то сначала уварите его немного с парой лавровых листьев, горошинами черного перца и свежими травами, например стеблями тимьяна или петрушки. Вы поразитесь, насколько вкус соуса станет глубже всего за 30 минут уваривания.
- **Деглазируйте форму для запекания**, в которой готовилась птица. Помните, что от вашей индейки или курицы после запекания останется много ароматной жидкости

и твердых кусочков. Посмотрите на дно формы, когда птица будет готова, – видите там пригоревшие кусочки? Это называется *fond,* или основа, и это мгновенный усилитель вкуса. Пока птица отдыхает, поставьте форму на огонь и влейте в нее немного бульона. Счистите поджаристые кусочки деревянной ложкой, затем процедите и используйте этот насыщенный бульон в качестве основы для соуса. Если вы делаете соус заранее, вы можете улучшить его в последний момент, деглазировать форму небольшим количеством бульона и вмешать это в соус прямо перед подачей на стол.

- **Загущайте правильно.** Чтобы загустить 4 чашки соуса, растопите 60 г (4 столовые ложки) несоленого сливочного масла в сковороде среднего размера на среднем огне. Всыпьте ¼ чашки универсальной муки и готовьте, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока она не станет приятного светло-золотистого оттенка, – это добавит слабый ореховый привкус. Постоянно взбивая, медленно вливайте бульон. Чем интенсивнее вы взбиваете и чем медленнее вливаете, тем более гладким получается соус. После того как добавите всю жидкость, доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого кипения и уваривайте, иногда помешивая, пока соус не достигнет правильной консистенции. В конце посолите и поперчите (если сделать это слишком рано, концентрация соли в готовом соусе будет слишком высокой).



Предельно простой соус для птицы

НА 3 ЧАШКИ

60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
¼ чашки универсальной муки
4 чашки домашнего куриного бульона, или концентрированного с низким содержанием натрия, или бульона из индейки
1 ч. л. соевого соуса
¼ ч. л. мармайта
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Растопите масло в кастрюле среднего размера с толстым дном на огне выше среднего. Вмешайте муку деревянной ложкой и продолжайте готовить, постоянно помешивая, пока она не станет светло-золотистой, около 2 минут. Энергично взбивая, медленно, тонкой струйкой вливайте бульон, потом вмешайте соевый соус и мармайт. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого кипения и уваривайте соус, иногда помешивая, пока объем не уменьшится до 3 чашек. Добавьте весь сок от запеченной индейки (или курицы) и уваривайте до желаемой консистенции. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Подавайте немедленно или держите в тепле. Соус можно приготовить за 1 неделю до дня X и хранить в холодильнике. Разогревайте на огне ниже среднего, время от времени взбивая, пока он не станет горячим.



КЛАССИЧЕСКАЯ НАЧИНКА ИЗ ШАЛФЕЯ И КОЛБАСОК

Я одержим начинкой.

Начинка – вне конкуренции, это мое любимое праздничное блюдо, и я считаю, ее можно подавать круглый год в качестве гарнира. Для тех из вас, чудил, кто по-прежнему называет начинку «заправкой»: я не собираюсь вступать в номенклатурные дебаты, только замечу, что *три авторитетных источника дают три разных ответа.*

- *Оксфордский английский словарь* сообщает, что «начинкой» набивают птицу или мясо (перед запеканием), а «заправка» – более общий термин для приправления разной еды и соусов.
- *The Joy of Cooking* говорит, что это одно и то же, за исключением того, что первое внутри птицы, а второе – снаружи.
- *The Food Lover's Companion*[1] утверждает, что два термина взаимозаменяемы.

Разобравшись с этим, я надеюсь больше не слышать никаких семантических обсуждений в ближайшие праздники.

Двигаемся дальше, начинка. Хотя в ее основе может быть что угодно, самая популярная (и моя любимая) – из хлеба, бульона, яиц и сливочного масла. По сути, при создании рецепта лучше всего представлять себе начинку как несладкий хлебный пудинг. Главное в отличном хлебном пудинге – использовать хлеб как губку: он должен впитать как можно больше ароматной жидкости. В то же время не хотелось бы, чтобы он стал губчатым.

У готовой начинки должна быть влажная, нежная текстура, как у заварного крема. Достаточно твердая, чтобы ее можно было разрезать ножом, но достаточно мягкая, чтобы есть ложкой, и не очень плотная, чтобы она могла впитать немного соуса. В основном всё зависит от того, как вы выбираете и обрабатываете хлеб, но сначала нужно решить, какой хлеб вы собираетесь использовать. У цельнозернового хлеба больше своего вкуса, но текстура у него грубее по сравнению с хлебом из белой муки. Поскольку для начинки хлеб всего лишь связующее звено, я предпочитаю белый хлеб, так как с ним текстура больше похожа на заварной крем. Хотя кажется заманчивым взять хороший, хрустящий, с румяной толстой корочкой, крупными дырками модный хлеб из пекарни, но структура обычного «итальянского» или «французского» хлеба с мелкими дырками из магазина (или просто хорошего белого хлеба для сэндвичей) больше подходит: он лучше впитывает в себя вкус и сохраняет его, а именно это и главное в начинке.

[1] Одни из самых известных кулинарных книг в Америке. «Радость приготовления пищи», автор Ирма Ромбауер, 1931 г., издавалась в России. *The food lover's companion* Шэрон и Роба Херста, 1990 г. *Прим. ред.*



1



2



3

После того как вы нарезали хлеб кубиками, следующий этап – высушить его. Это может вас удивить, но высушенный хлеб и черствый хлеб – не одно и то же (см. «Сухой хлеб против черствого», стр. 621). Хотя во многих рецептах предлагается использовать черствый хлеб, на самом деле имеется в виду высушенный хлеб. На черствение нужно время. К счастью для нас, высушивать гораздо быстрее. Я сушу свой хлеб в духовке при низкой температуре (135 °C) около 45 минут, перемешивая пару раз за время приготовления. После высушивания кубики от двух буханок хлеба обычного размера (около 1 кг) способны впитать в себя полные 4 чашки куриного бульона или бульона из индейки. Даже если будете делать начинку отдельно, с таким количеством бульона вкус у нее всё равно будет как будто вы пекли ее внутри птицы (инструкции по безопасному приготовлению начинки в птице, см. стр. 607). Я советую сначала прикрыть ее фольгой, чтобы сохранить влагу внутри, а потом снять фольгу и подрумянить верх.

Я люблю все классические добавки: сливочное масло (много!), колбаски с шалфеем (можно обойтись одним шалфеем в немясной версии), репчатый лук, сельдерей и чеснок. Моей сестре нравится класть сушеную клюкву, а маме – каштаны. Конечно, они обе неправы.

СУХОЙ ХЛЕБ ПРОТИВ ЧЕРСТВОГО

Это не одно и то же. Вот в чем разница:

- **Высушивание хлеба** включает испарение влаги из куска хлеба. Структура хлеба более или менее не меняется, хотя становится менее гнущейся из-за потери влаги. Сухой, не черствый хлеб будет хрустящим, как крекер, и его можно смолоть в мелкий порошок. Высохший хлеб очень трудно сделать мягким.
- **Черствение** – процесс, при котором влага мигрирует из раздутых крахмальных гранул в пустоты хлеба. Затем молекулы крахмала, лишенные влаги, рекристаллизуются, образуя твердые структуры внутри хлеба. Черствый, не сухой хлеб будет казаться жестким, его будет трудно разжевать, он не будет похож на хрустящий крекер или сухарь. Зачерствевший хлеб можно реанимировать: нужно его просто нагреть, тогда гранулы крахмала снова впитают влагу.

Хлеб способен зачерстветь без высушивания, просто представьте, что происходит с хлебом без консервантов, когда вы кладете его на ночь в холодильник. На самом деле черствение происходит намного быстрее при более низких температурах, поэтому на следующее утро ваш хлеб станет жестким и трудно жующимся, как бы тщательно вы его ни упаковали.

продолжение следует

Чтобы предотвратить как черствение, так и высушивание, лучше хранить хлеб плотно обернутым, на столешнице или в хлебнице, если вы собираетесь съесть его в течение одного-двух дней. Для длительного хранения оберните хлеб в фольгу и засуньте в морозилку. Это заморозит внутренние молекулы воды и не позволит им мигрировать из хлеба и таким образом защитит его от черствения. Завернутый в фольгу замороженный хлеб можно поставить в духовку при 150 °C и прогреть.

КЛАССИЧЕСКАЯ НАЧИНКА ИЗ ШАЛФЕЯ И КОЛБАСОК

НА 10–12 ПОРЦИЙ

1 кг (около 2 буханок) хорошего хлеба для сэндвичей, или мягкого итальянского, или французского хлеба, нарезанного на кубики по 2 см (объем около 5 л)
120 г (8 ст. л.) несоленого сливочного масла
700 г колбасок с шалфеем, вынутых из оболочки
1 большая луковица, мелко нарубленная (примерно 2 чашки)
4 больших стебля сельдерея, мелко нарубленных (примерно 2 чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
¼ чашки измельченного свежего шалфея (или 2 ч. л. сушеного шалфея)
4 чашки домашнего куриного бульона, или концентрированного с низким содержанием натрия, или бульона из индейки
3 крупных яйца
¼ чашки измельченной свежей петрушки
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Установите решетки чуть ниже и чуть выше центра духовки. Разогрейте ее до 135 °C. Равномерно распределите хлеб на двух противнях. Поставьте оба противня на решетки и запекайте примерно 50 минут. Во время приготовления несколько раз перемешайте кубики и разверните противни, пока хлеб не станет совершенно сухим. Достаньте и остудите. Увеличьте температуру духовки до 180 °C.
2. Нагревайте масло в большом казане на огне выше среднего, пока оно не перестанет пениться (не давайте ему подрумяниться), около 2 минут. Положите колбаски и разомните их жестким венчиком или картофелемялкой, чтобы разбить на мелкие кусочки (самые большие кусочки не должны быть более 0,5 см), и готовьте примерно 8 минут, часто помешивая, пока почти не останется розового мяса. Добавьте лук, сельдерей, чеснок и шалфей и готовьте, часто помешивая, пока овощи не станут мягкими, около 10 минут. Снимите с огня и влейте половину бульона.
3. В миске среднего размера взбейте оставшийся бульон, яйца и 3 столовые ложки петрушки до однородности. Не переставая мешать деревянной ложкой, медленно вылейте яичную смесь в колбасную. Добавьте хлебные кубики и аккуратно перемешайте, чтобы они равномерно распределились.
4. Если хотите, частью начинки наполните птицу. Оставшуюся начинку положите в смазанную сливочным маслом форму для выпечки размером 23 на 33 см (или овальную 25 на 35 см). Плотно закройте фольгой и запекайте примерно 45 минут, пока термометр, вставленный в центр начинки, не покажет 65 °C. Снимите фольгу и продолжайте запекать до золотистой хрустящей корочки. Посыпьте оставшейся столовой ложкой петрушки и подавайте.



ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

Я понимаю, в чем привлекательность желеобразного клюквенного соуса из банки.

Он так удобно плюхается из банки на тарелку, у него такие симпатичные края, его можно нарезать и положить прямо в центр и посыпать игривой петрушкой. По привлекательности он может сравниться с Бетти Крокер[1]. Но соус из целых ягод из банки? Зачем, ведь домашний настолько лучше, и его невероятно просто сделать?

Вот причины, по которым его стоит делать самим: для начала, в клюкве очень много пектина. Это клей, благодаря которому клетки растения удерживаются вместе, и это главное желирующее вещество во всех желе. В отличие от большинства других ягод, к которым приходится добавлять порошкообразный или жидкий пектин для правильного загущения, в клюкве уже содержится идеальное количество пектина. Это значит, что всё, что от вас требуется, – начать уваривать ее с сахаром и небольшим количеством воды, а дальше клюква сделает всю работу за вас, она сама по себе медленно превратится в желе.

К тому же клюква и клюквенный соус чрезвычайно долго хранятся. Отчасти из-за того, что она очень кислая, отчасти из-за высокого уровня антимикробных фенольных соединений, свежая клюква хранится в холодильнике до нескольких недель (если не месяцев). Я делаю свой соус для Дня благодарения по крайней мере за неделю до праздника. Он стоит в холодильнике без всяких проблем и спасает меня от необходимости заниматься им в День благодарения. Я не имею в виду, что нужно ограничивать себя и подавать клюквенный соус только в этот день: это прекрасное дополнение для запеченных или приготовленных на гриле свинины, курицы, колбасок и тефтелей.

Наконец, когда вы сами готовите клюквенный соус, то можете добавлять в него разное, подстраиваясь под свой вкус. В глубине души я пурист,

[1] Бетти Крокер – вымышленный персонаж, которого на протяжении десятилетий использовали в рекламе продуктов. Также от ее имени писали кулинарные книги. Широко известна в США. *Прим. ред.*

поэтому в моем соусе часто нет ничего, кроме клюквы и сахара и, может быть, чуточки корицы (клюква содержит острые фенольные соединения, похожие на те, что есть в корице, поэтому их вкусы хорошо сочетаются).

Но вот еще несколько идей.

- **Апельсин.** Замените воду в рецепте апельсиновым соком. Добавьте пару чайных ложек тертой апельсиновой цедры вместе с клюквой.
- **Имбирь.** Добавьте чайную ложку тертого свежего имбиря вместе с клюквой, а в конце вмешайте столовую ложку мелко нарезанного кубиками засахаренного имбиря.
- **Специи.** Корица, как я уже упоминал, хорошо подходит, так же как и тертый мускатный орех, душистый перец и гвоздика. Начните с щепотки и добавляйте, пока вы не будете довольны вкусом. Немного ванили или пряного рома, добавленного ближе к концу приготовления, также немного разнообразят соус.
- **Сухофрукты.** Горсть изюма или смородины добавит текстуру и аромат. Добавьте их прямо в начале, чтобы они могли размягчиться.
- **Орехи.** Поджаренный миндаль, пекан, фисташки или грецкие орехи, крупно нарубленные и добавленные в соус в конце, – классическое сочетание.

ПРОСТОЙ КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

ПРИМЕРНО НА 2 ЧАШКИ

4 чашки свежей или мороженой клюквы
½ чашки воды
1 чашка сахара
¼ ч. л. молотой корицы (по желанию)
¼ ч. л. кошерной соли

1. В сотейнике среднего размера смешайте все ингредиенты, доведите до кипения на огне выше среднего и готовьте, периодически помешивая деревянной ложкой, пока ягоды не начнут лопаться. Разомните ягоды ложкой, раздавливая их о края сотейника, и продолжайте готовить, периодически помешивая. Ягоды должны полностью размякнуть, а консистенция смеси станет похожей на джем. Снимите с огня и дайте остыть в течение 30 минут.
2. Вмешивайте воду по 1 столовой ложке за раз, чтобы получить желаемую консистенцию.



Полное руководство «Лаборатории еды» по запеченной говядине

Вы уже прочитали руководство по стейкам (см. стр. 281), и большую часть этой информации можно применить и тут – сорт, цвет, выдержка и маркировка все те же самые, говорим ли мы о стейках или об отрубах для запекания. Вот дополнительная информация, которую вам нужно знать.

ЧЕТЫРЕ ОТРУБА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

Как и в случае со стейками, в магазине можно найти несколько отрубов говядины для запекания, и у некоторых нет ни вкуса, ни текстуры, за которые стоит платить. Представим те, на которые стоит тратить деньги.

НАЗВАНИЕ	МЯГКОСТЬ (по шкале от 1 до 10)	ВКУС (по шкале от 1 до 10)	МОЖНО КУПИТЬ В ВИДЕ	ЧАСТЬ ТУШИ	КАКОЕ НА ВКУС
Прайм-риб	7/10	9/10	Толстый край	Центральная часть отруба состоит из длиннейшей мышцы спины, которая идет вдоль позвоночника. Из той же самой мышцы вырезается рибай и стрип-стейк	Король жаркого. В целом отрубе есть ребра с 6-го по 12-й (отсчитывают от шеи). Достаточно большой, чтобы накормить от 15 до 20 человек. Обычно он продается в виде двух отрубов меньшего размера (в них по 3–4 ребра). Одна часть ближе к тонкому краю – он меньше и не такой жирный. Другой край ближе к лопаточному отрубу и шее – он более жирный, с более жесткой текстурой. Я предпочитаю край со стороны шеи за лучший вкус
Кострец	8/10	6/10	Верхняя часть тазобедренного отруба	Кострец находится за ребрами в тазобедренном отрубе. В костреце располагаются две крупные мышцы: двуглавая мышца бедра и большая ягодичная мышца. (Да, это именно то, о чем вы подумали.)	Очень нежное и сочное мясо, с умеренно насыщенным мясным вкусом, хотя не такое мраморное, как прайм-риб. В зависимости от того, как тушу разделали, в нем может быть довольно много жестких жил, проходящих через центр. Лучше при нарезке их вырезать, разжевывать их тяжело
Вырезка	10/10	2/10	Филе, шатобриан (в виде центральной части)	Центральная часть большой поясничной мышцы. Другими словами, это внутренняя сторона реберной клетки, близко к хребту	Вырезка ценится за ее маслянистую, нежную текстуру, но, выигрывая в текстуре, она проигрывает во вкусе. Правда в том, что вырезка – один из самых безвкусных отрубов, требующая яркого соуса или приправ для усиления вкуса
Чак-ай	5/10	6/10	Шейный отруб	Центральная часть шейного отруба	Довольно насыщенный и сбалансированный вкус, но чрезвычайно жирный и с большим количеством соединительной ткани. При этом при запекании она отходит, поэтому, если вы не против отделять ее от мяса прямо в тарелке, это отличный недорогой вариант для запекания



кости

Вопрос на засыпку: бескостный или на кости?

Я сам много размышлял на эту тему, поэтому решил провести серию тестов. Многие шефы говорят, что лучше всегда готовить мясо на кости, так как она дает много вкуса. Я скептически отношусь к этому утверждению. Прежде всего, почти весь вкус сконцентрирован глубоко внутри, в костном мозге. Если вы когда-нибудь сделаете бульон только на костях, вы увидите, что он получится почти безвкусным, только если кости не будут порублены. А что касается проникновения аромата, молекулы почти не перемещаются внутри куска мяса. Даже если замариновать мясо на ночь, вкус проникнет вглубь только на пару миллиметров (чуть подробнее об этом через минуту). Есть ли вообще вероятность, что какой-либо аромат из кости попадает в мясо во время недолгого запекания или обжарки на сковороде?

Чтобы проверить это, я приготовил четыре одинаковых прайм-риба. Первый я оставил на кости. У второго снял мясо с кости, но потом кость привязал к мясу на время приготовления. У третьего я снял мясо с кости, привязал кость к мясу, но еще проложил между ними кусок непроницаемой фольги. Четвертый делал без кости.



Попробовал я все одновременно: первые три были неотличимы друг от друга. А вот четвертый был немного жестче в том месте, где раньше была кость. Что это значит? Во-первых, что теория обмена вкусами и ароматами – ерунда: кусок мяса на кости был по вкусу ровно такой же, как кусок с фольгой. Но еще это означает, что кость нужна хотя бы для одной важной функции: она изолирует мясо, замедляя его приготовление и защищая одну сторону от потери влаги.

Итог: лучший способ приготовить жаркое из говядины – отделить кость, а затем привязать ее снова. По вкусу мясо будет такое же, как будто кость вы не отделяли, но тут есть еще одно преимущество – разделка готового мяса не требует почти никаких усилий: разрезать шпагат, отложить кость, нарезать ломтиками. В случае со стейками, которые обжаривают, я оставляю кость только потому, что мне нравится грызть кости на десерт.



Прайм-риб – это что такое?

Чтобы найти отруб прайм-риб, возьмите целую тушу и начните разделывать ее, начиная с головы. Отделите половину туши и отложите для другого использования. На оставшуюся половину положите руку и проведите ей вдоль позвоночника, нащупайте ребра.

Отсчитайте до 6-го ребра (от головы к хвосту) и перережьте мясо поперек перед ним.

Затем продолжайте отсчет, пока не доберетесь до 12-го ребра, и перережьте мясо поперек после него. Сохраните передний и задний куски для другого использования, оставив центральный кусок, который вы только что вырезали. Теперь отпилите нижнюю часть ребер, отступая от хребта вниз 33–40 см, и отложите нижний реберный отруб. Снимите шкуру, и вот вам – прайм-риб. Он состоит из семи ребер, к внутренним сторонам которых прикреплен большой кусок мяса. Это мясо – часть длиннейшей мышцы спины, из нее же вырезают стейки: нью-йорк, рибай и дельмонико.

Есть ли что-то общее между прайм-рибом и говядиной класса prime?

Рад, что вы спросили. Ответ – нет. Термин «прайм-риб» существует дольше, чем вся система классификаций говядины USDA, которая делит говядину на разные классы в соответствии с ее потенциальной нежностью и сочностью. Отруб называется прайм-риб, потому что многие мясники и потребители традиционно считали его лучшей частью коровы. После того как USDA ввело свою систему с этикеткой «prime», обозначающей высокое качество, началась небольшая путаница. Можно купить прайм-риб класса prime, но вовсе не обязательно. Например, в моем местном *Whole Foods*[1] продается прайм-риб класса choice, а в дешевом супермаркете есть еще прайм-риб класса select.

Какого размера лучше покупать отруб?

Как правило, стоит ориентироваться на 450 г отруба на кости на человека, больше, если у вас оголодавшее семейство. Целый прайм-риб – это массивный кусок мяса, от 9 до 13 кг. Он настолько большой, что не влезает в мою духовку, поэтому я, как и многие, покупаю прайм-риб, разрезанный на три или четыре части. Эти отрубы имеют разные названия, в зависимости от того, от какого места они отрезаны:

- **Край со стороны лопатки и шеи (*The Chuck End*),** ребра с 6-го по 9-е; называют по-разному: край чака и *second cut*. В нем больше разных мышц и более крупные куски жира, чем у части со стороны тонкого края. Лично я предпочитаю этот отруб, потому что мне нравится есть жир в хорошо обжаренном куске говядины.
- **Край со стороны тонкого края (*The Loin End*),** ребра с 10-го по 12-е, взятые с дальней части отруба, еще называется *first cut*. Тут больше центральный кусок мяса и меньше жира.

В зависимости от того, в какой части страны вы живете, ваш мясник может называть эти отрубы по-разному, но каждый мясник должен знать, где какие ребра, поэтому попросите мясо для запекания с 6-го по 12-е ребро, и всё должно быть в порядке.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С отрубом разобрались, теперь я просто засеку время, поставлю таймер, и по нему станет понятно, когда мясо готово?

Нет, нет, и еще раз нет! Сделайте себе одолжение и выбросьте все таблицы с временем приготовления. Единственный надежный способ (повторяю – *единственный* надежный способ) определить готовность говядины – использовать точный термометр, такой как *Thermapen* от *ThermoWorks*. Вне зависимости от выбранного вами метода приготовления или температуры в духовке, пока центр мяса не нагреется выше правильной температуры, вам гарантирован хороший результат. Посмотрите на список на стр. 548, чтобы понимать, на что ориентироваться.

[1] Популярная американская сеть продуктовых магазинов. *Прим. ред.*

КОРМИМ ПРИВЕРЕДЛИВУЮ ПУБЛИКУ

Моя утонченная тетя любит мясо слабой прожарки, а мой бешеный брат предпочитает полную прожарку. Как поступит понимающий и щедрый хозяин?

Сначала задайтесь вопросом, как из одного и того же генетического материала могли получиться и вы, и ваш брат. После этого у вас есть пара вариантов. Поскольку большинство отрубов для запекания неровной формы, у вас, вероятно, в результате получатся куски разной прожарки, какие-то будут суше. Такие ломтики обычно бывают с краев отруба, где энергия проникает в мясо с разных сторон. Если эти куски всё еще недостаточно прожарены для вашего брата, лучший выход – взять эти ломтики, положить их на противень и поставить его обратно в духовку, пока они не станут желаемого серого цвета.

ОСТАТКИ

Дедушка решил не приходить на ужин, что делать с его порцией?

Всем известная дилемма. Для кратковременного хранения лучше всего просто плотно обернуть мясо пищевой пленкой и положить в холодильник. Так его можно хранить до трех дней. Имейте в виду, что мясо слабой и средне-слабой прожарки может стать коричневатым (помните про миоглобин?) в холодильнике, но это необязательно значит, что оно испортилось. В этом вам просто нужно довериться своему носу!

Для более длительного хранения больших кусков готового или сырого мяса – лучше заморозить их. Если у вас есть вакууматор, используйте его. Воздух – враг замороженных продуктов, он вызывает необратимый процесс: мясо высыхает, получая «холодовой ожог». Если у вас нет вакууматора, плотно оберните мясо, сначала в фольгу (пищевая пленка негерметична), а затем в несколько слоев пищевой пленки, и положите его в морозилку. Пищевая пленка помогает удерживать фольгу плотно прилегающей к мясу, в то время как фольга не позволяет воздуху с ним соприкасаться.

Размораживайте мясо в холодильнике. На большие куски мяса может уйти до двух дней.

Еще раз, пищевая пленка воздухопроницаемая? Я правильно понял?

Правильно. Воздух проходит сквозь пищевую пленку, хотя и довольно медленно.

А что разогрев?

Если вы мудры, вы нарезали мясо только тогда, когда его кто-нибудь просил, и у вас остался всего один кусок запеченного мяса, а не много тонких ломтиков. Лучший способ разогреть большой кусок мяса (толщиной более 4 см) – обращаться с ним, как со стейком, чем он, в сущности, и является: подогреть в духовке при низкой температуре, пока он не достигнет температуры на 10 градусов ниже желаемой (см. диаграмму на стр. 548), затем обжарить его в горячей сковороде, чтобы подрумянить. Тонкие ломтики, как стейки, просто обжарьте на сковородке, достав из холодильника. Альтернатива – микроволновка – неожиданно эффективное решение. Просто держите в уме это основополагающее правило – как бы вы ни разогревали мясо, не позволяйте ему нагреваться выше той температуры, до которой вы его готовили, иначе оно пережарится.

Если вы уже тонко нарезали весь запеченный кусок, сэндвичи и салаты – ваш вариант. Тоже очень вкусно!

Как насчет шефов, которые готовят прайм-риб в су-виде или обжаривают его с помощью разных технических штук?

Оставьте навороченные методы раскрученным шефам. По моему опыту, делать жаркое, прайм-риб или индейку в водяной бане с су-видом – безусловно гарантирует идеально, равномерно приготовленное мясо, но совершенно отсутствуют

нотки жареного мяса, приготовленного на открытом воздухе. К тому же упаковать целый прайм-риб в вакуум не так-то просто. Я предпочитаю запекать свой прайм-риб в духовке при низкой температуре.

Что касается использования горелки – выглядеть вы будете круто, но результат не стоит усилий. Обжиг перед запеканием приведет к тому, что поверхность мяса будет местами сожжена, а местами даже не подрумянена. Обжиг после запекания не сравнится с обжариванием на плите или в духовке.

КАК ЗАПЕКАТЬ ГОВЯДИНУ (ИЛИ: ИДЕАЛЬНЫЙ ПРАЙМ-РИБ)

Запеченное 4-килограммовое жаркое из хорошего мраморного прайм-риба – удовольствие недешевое. И хотя благодаря моим друзьям я богат в духовном и философском плане и не могу желать большего, а моя жена в свою очередь подкрепляет мое эмоциональное благосостояние, с долларами и центами мне, скромному автору текстов о еде, расстаться нелегко. Ввиду этого, когда я покупаю качественный кусок говядины (и, давайте честно, бывает ли что-то лучше прайм-риба?), это хороший стимул его не испортить, полагаю, так срабатывает и у многих из вас. При написании этого раздела я собрал все возможные провалы, чтобы я (и, надеюсь, вы тоже!) в будущем всегда подавал к столу ни больше ни меньше идеально запеченное мясо.

Начнем с определения совершенства.

- **Заповедь I** У Идеального прайм-риба должна быть румяная, хрустящая, соленая корочка.
- **Заповедь II** Переход между подрумяненной корочкой и идеальной средне-слабой прожаркой внутренней части Идеального прайм-риба должен быть минимальный (я имею в виду, что нам не нужен слой пережаренного мяса под корочкой).
- **Заповедь III** В Идеальном прайм-рибе должно остаться как можно больше сока.
- **Второстепенная заповедь** Идеальный прайм-риб должен быть приготовлен без использования тяжелого или специализированного оборудования, включая пропановые или кислородно-ацетиленовые горелки, су-вид и духовки с функцией пара.

Взлеты и падения

Прежде чем я начал разбираться, как достичь всех этих целей одновременно, было полезно отметить, что при приготовлении говядины средне-слабой прожарки в действительности важны только две температуры:

- **52° C** – температура говядины средне-слабой прожарки, то есть горячей, но всё еще розовой; прожаренной, но всё еще сочной; с не вытекшим из нее соком. Если температура поднимается выше, мышечные волокна начинают быстро сжиматься, выжимая ароматный сок из мяса на дно формы для запекания.
- **155° C** – при этой температуре запускается реакция Майара – удивительно сложный процесс, во время которого аминокислоты и восстанавливающие сахара воссоединяются, чтобы образовать умопомрачительные ароматы. Мясо очень быстро подрумянивается и становится хрустящим.

Вот я и наткнулся на проблему: чтобы максимизировать подрумянивание, мне пришлось готовить мясо в достаточно горячей духовке. Я попробовал при 200 °C. В то же время я не хотел, чтобы внутренняя часть превысила 52 °C. Так как большой кусок говядины прогревается извне вовнутрь, к тому моменту, когда центр достигает 52 °C (то есть 49 °C в духовке, а затем увеличивается еще на 3 градуса после отдыха), а его поверхность как следует подрумянена, его внешние слои уже пережарены. Их температура ближе к диапазону 74–82 °C – они серые, сухие и выжатые.

У меня получилось нечто, похожее на это:



Знаю, знаю, выглядит плохо.

Итог:

- **Заповедь I** Идеальная корочка? Засчитано.
- **Заповедь II** Без серых зон? Отрицательно.
- **Заповедь III** Совершенно сочная? Отрицательно.

Ладно, а если удариться в другую крайность и запечь мясо при гораздо более низкой температуре? Я запек еще один кусок при 93 °C, пока его центр не достиг 52 °C. Точно так же, как с вареными яйцами, температура, при которой вы готовите, напрямую связана с разницей температур между центром и внешними слоями. Другими словами, при приготовлении жаркого при более низкой температуре количество пережаренного мяса (мяса, которое превысило идеальную температуру) будет меньше. Я смог почти полностью исключить серый слой пережаренного мяса. Естественно, ни о каком подрумянивании речи не было, мясо было бледным и вялым.



Опять-таки плохо.

Итог:

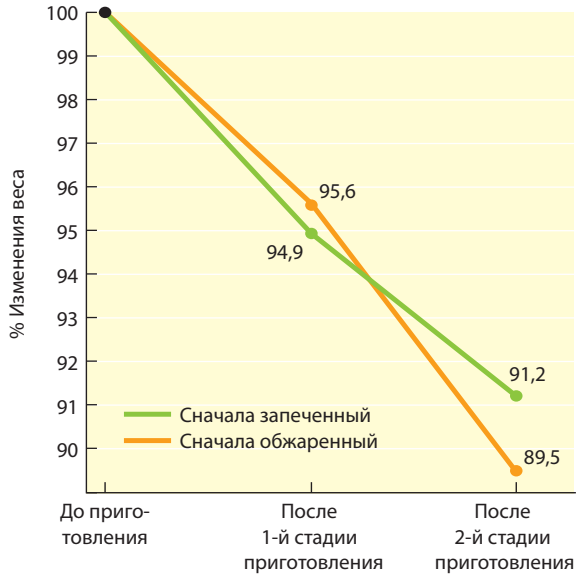
- **Заповедь I** Идеальная корочка? Отрицательно.
- **Заповедь II** Без серых зон? Засчитано.
- **Заповедь III** Совершенно сочная? Неизвестно.

Миф о запечатывании

Вернуться бы назад на пару десятилетий, и решение моей дилеммы было бы очевидным. Тогда все верили (а многие домашние и профессиональные повара верят до сих пор), что если сначала кусок мяса обжарить, то сохраняется его сочность: это называлось корочкой, которая «запечатывала соки». Теперь каждый, кто прочитал Гарольда Макги или кто видел, что сок вытекает сквозь уже обжаренную сторону стейка после его переворачивания, знает, что это не может быть правдой. А если это частично верно? Может ли обжарка действительно помочь сохранить хотя бы часть сока? Чтобы это проверить, я взял две похожие секции прайм-риба, с сопоставимыми поверхностями, весом и содержанием жира, и приготовил их таким вот образом:

- **Жаркое 1** Обжарил на сковороде с 3 столовыми ложками рапсового масла на сильном огне до образования хорошей поджаристой корочки (около 15 минут), затем переставил в духовку и запекал при 150 °C до внутренней температуры 49 °C. Достал и дал отдохнуть 20 минут (за это время температура в центре поднялась до 52 °C, а потом снова опустилась до 49 °C).
- **Жаркое 2** Запекал в духовке при 150 °C до внутренней температуры 49 °C, достал и обжарил в сковороде с 3 столовыми ложками рапсового масла на сильном огне до образования хорошей поджаристой корочки (около 8 минут), затем дал отдохнуть 20 минут (за это время температура в центре увеличилась до 52 °C, а потом опустилась до 49 °C).

ПРОЦЕНТ СОХРАНЕННОЙ ВЛАГИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОЧЕРЕДНОСТИ ОБЖАРКИ



Если обжарка в самом деле «запечатывает сок», было бы естественно, если бы сначала обжаренный, а потом запеченный стейк был бы сочнее стейка, сначала запеченного, а потом обжаренного. К несчастью бабьих сказок, всё получилось ровно наоборот. Я аккуратно взвешивал каждый кусок жареного мяса на протяжении всего процесса, чтобы измерить количество потерянных во время приготовления влаги и жира. Вот результаты:

Мясо, которое сначала обжарили, а затем запекли, потеряло на 1,68% больше сока, чем то, которое сначала запекли, а затем обжарили. Это не огромная разница, но знание того, что обжарка совершенно точно не запечатывает сок, дало мне свободу в придумывании рецепта.

Итог:

- **Заповедь I** Идеальная корочка? Засчитано.
- **Заповедь II:** Без серых зон? Отрицательно.
- **Заповедь III** Совершенно сочная? Засчитано.

Изнутри наружу

Итак, отлично, вы, наверное, думаете – как здорово, можно запечь сначала или в конце, разницы никакой. Что тут такого сложного? Некоторые более проницательные читатели могли заметить одну сложность, посмотрев на указанное выше время приготовления. Для получения хорошей корочки вам понадобится на обжарку сырого мяса в горячей сковороде примерно 15 минут, в течение которых внешние слои нагреваются и пережариваются, так же как и при запекании при 200 °C. А чтобы обжарить в сковороде уже запеченный прайм-риб, потребуется всего около 8 минут. Почему так?

Всё дело в воде.

Для того чтобы поверхность мяса превысила температуру выше точки кипения воды (100 °C), ей сначала нужно стать полностью обезвоженной. Когда вы обжариваете сырое мясо, примерно половина времени его пребывания в сковороде тратится только на избавление от лишней влаги, а потом уже мясо начинает обжариваться. Вам знаком этот звук сильного шипения, который возникает, когда стейк попадает в сковороду? Это звук вытекающей из мяса и испаряющейся влаги. В свою очередь, прайм-риб, который провел несколько часов в горячей духовке, снаружи был абсолютно сухой, поэтому обжаривать его проще, и менее вероятно, что внешние слои пережарятся.

Принимая во внимание то, что я узнал благодаря тестам температур в духовке и тестам с разным обжариванием, я понял, что нужно сделать, чтобы выполнить все три заповеди: моя цель – как можно медленнее готовить мясо внутри (т. е. при самой низкой температуре, которую только может поддерживать моя духовка), а затем обжарить его как можно быстрее (т. е. на самом сильном огне). Но обжаривать в сковороде немаленький кусок мяса не очень-то удобно, так что мне нужно было придумать, как этого добиться в духовке.

В некоторых рецептах предлагают просто увеличивать температуру в конце запекания, но это неоптимально. Духовке может потребоваться 20 или 30 минут на переход от самой низкой температуры к самой высокой, и за это время опять-таки внешние слои мяса успеют пережариться. Но потом я понял, что ровно 20–30 минут и нужны прайм-рибу для отдыха. Что если я сначала приготовлю мясо при низкой температуре (90 °C или ниже), затем достану его из духовки и дам ему отдохнуть, пока духовка нагревается до самой высокой температуры (от 250 до 280 °C), и поставлю его обратно ненадолго – только чтобы образовалась корочка?

То, что я смог сделать, было ничем иным, как Совершенным прайм-рибом:



Итог:

- **Заповедь I** Идеальная корочка? Засчитано.
- **Заповедь II** Без серых зон? Засчитано.
- **Заповедь III** Совершенно сочная? Засчитано.

Как вы можете видеть выше, хрустящая подрумяненная корочка, отсутствие серого пережаренного мяса и розовое мясо от центра к краям.

Но погодите – это еще не всё!

Самое лучшее? Я обнаружил, что, если использовать этот поэтапный метод, промежуток времени, в течение которого можно подавать говядину, сильно увеличился. Как только заканчивается первый, низкотемпературный этап, жаркое остается теплым более часа, если накрыть его фольгой. Всё, что нужно сделать – поставить его в духовку с температурой 280 °C на 8 минут, и жаркое будет горячим, шипящим и готовым к нарезке, и не нужно давать ему отдыхать второй раз, потому что только самая внешняя часть нагревается за 8 минут.

Семейные сборища никогда не будут прежними. Теперь, если бы я только мог найти способ раскрыть нежную сущность моей сестры под всей этой черствостью, у нас действительно было бы чему радоваться на праздниках!

А ЧТО ЖЮ?

Что касается прайм-риба, остается только один вопрос: как насчет хорошего соуса в придачу?

Большинство рецептов предлагают делать соус на основе сока, стекающего в противень с мяса во время запекания. Дело вот в чем: мой способ специально разработан так, чтобы сока *не было*. То есть вся эта влага (и вкус) остаются *внутри* говядины, где и должны быть. По правде говоря, по этой причине вам и не нужен никакой соус, но некоторые, давайте назовем их любителями традиций, буквально нуждаются в соусе к мясу. И как же мы его сделаем?

Самое простое решение, которое я нашел: использовать дополнительную говядину. Обжарить в казане порубленные бычьи хвосты, деглазировать их вином и бульоном, добавить немного овощей, запечь всё в духовке вместе с прайм-рибом, и у вас получится очень ароматный жю. Дополнительное преимущество: горка нежнейших томленых бычьих хвостов, которые можно подать с запеченным мясом.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Прайм-риб на кости: разделка

Если вы читали внимательно, то уже знаете, что самый простой способ разделать прайм-риб на кости – еще до запекания отрезать кость и привязать ее обратно, таким образом перед подачей не потребуется никаких усилий. Но вот техника разделки, если вы запекали мясо вместе с костью.



ШАГ 1: ПОДНЯТЬ И СРЕЗАТЬ

Возьмите прайм-риб за концы костей и поднимите. Вставьте нож между мясом и костями. Начинайте резать сверху вниз, стараясь проводить ножом вдоль костей.



ШАГ 2: ПРОДОЛЖАЙТЕ СРЕЗАТЬ

Продолжайте прорезать, крепко держа кости.



ШАГ 3: УДАЛИТЕ КОСТИ

Прорежьте основание костей, чтобы полностью отделить мясо. Возможно, вам придется обойти несколько неровных краев кончиком обвалочного ножа или ножа для овощей и фруктов.



ШАГ 4: ГОТОВО К НАРЕЗКЕ

Мясо теперь без костей и готово к нарезке. Конечно, эти кости нужно обгрызть, а не выбрасывать!



ШАГ 5: НАРЕЗКА

Удерживая мясо вертикально, начните нарезать: движения должны быть ровными и длинными, чтобы ломтики получались ровными и тонкими.



ШАГ 6: ГОТОВО К ПОДАЧЕ

Отрежьте только столько ломтиков, сколько вам нужно: потом говядину будет легче разогреть и подавать, если она останется в виде одного большого куска.



1



2



3

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПРАЙМ-РИБ

ПРИМЕЧАНИЯ. **Этот рецепт подходит для прайм-риба любого размера от 2-го до 6-го ребра. Рассчитывайте примерно по 450 г прайм-риба на кости на каждого гостя (каждое ребро весит от 700 до 900 г). Для лучшего результата берите говядину сухой выдержки класса prime или травяного откорма.**

Чтобы улучшить корочку, посолите и поперчите мясо и дайте ему высохнуть в холодильнике: оставьте его ненакрытым на решетке, установленной на противне или форме для запекания, по крайней мере на ночь и до 5 дней.

Если ваше планирование пошло коту под хвост, и жаркое готово задолго до того, как гости будут готовы его есть, не паникуйте. Достаньте из духовки и дайте ему отдохнуть, пока до подачи не останется примерно около часа, снова поставьте жаркое в духовку с 90° C и подогревайте 30 минут. Достаньте его из духовки, выставите максимально возможную температуру и переходите к шагу 3.

НА 3–12 ПОРЦИЙ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА МЯСА

1 прайм-риб,
от 1,4 до 5,5 кг
(см. Примечание выше)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Разогрейте духовку до минимально возможной температуры, 65 °C или около того (некоторые духовки не поддерживают температуру ниже 90 °C). Если хотите, острым шефским ножом или ножом для разделки отрежьте все ребра от мяса разом (или попросите вашего мясника сделать это за вас). Шпагатом крепко привяжите кости к мясу.
2. Как следует посолите и поперчите мясо (если вы его солили заранее, используйте меньше соли). Положите мясо жировой прослойкой кверху на V-образную решетку, установленную в большую форму для запекания. Поставьте в духовку и запекайте, пока термометр не покажет в центре 48 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. В духовке при 65 °C это займет от 5,5 до 6,5 часа; при 93 °C – от 3 до 4 часов. Достаньте мясо из духовки и плотно оберните фольгой. Поставьте его в теплое место и дайте отдохнуть как минимум 30 минут и до 1,5 часа. Между тем нагрейте печь до максимально возможной температуры (от 260 до 280 °C).
3. За десять минут до подачи снимите фольгу, поставьте мясо в горячую духовку и держите там, пока не образуется хрустящая корочка, от 6 до 10 минут.
4. Достаньте мясо из духовки и обрежьте и выкиньте шпагат, если вы его использовали. Отделите кости и отрежьте каждое ребро. Разложите на сервировочном блюде. Нарежьте мясо на ломтики по 0,5 см и тоже разложите на сервировочном блюде. Немедленно подавайте.

Жю из бычьих хвостов для прайм-риба

Этот соус можно сделать за 5 дней до ужина. Насыщенным жю из красного вина можно полить прайм-риб, а в придачу подать горку нежных кусочков хвоста. Это мясо – идеальная закуска для изысканного ужина. Подавайте с поджаренным хрустящим хлебом и хрустящей морской солью.

НА 2 ЧАШКИ ЖЮ; МЯСА ОТ БЫЧЬИХ ХВОСТОВ ХВАТИТ НА 8 ЧЕЛОВЕК В КАЧЕСТВЕ ЗАКУСКИ

1 ст. л. растительного масла
1,4 кг бычьих хвостов
1 большая морковь, очищенная и крупно нарубленная (примерно 1½ чашки)
2 стебля сельдерея, крупно нарубленных (примерно 1½ чашки)
1 большая луковица, крупно нарубленная (примерно 1½ чашки)
1 бутылка (750 мл) сухого красного вина
2 лавровых листа
4 веточки свежего тимьяна
4 стебля свежей петрушки
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте масло в большом казане на сильном огне до появления слабого дыма. Положите хвосты и готовьте, переворачивая и перемешивая кусочки время от времени, пока они не подрумянятся со всех сторон, около 15 минут. Щипцами переложите на большую тарелку и отставьте.
2. Добавьте морковь, сельдерей и лук в казан и готовьте около 8 минут, периодически помешивая, до легкого подрумянивания. Влейте вино, положите лавровый лист, тимьян и петрушку. Соскребите поджаристые кусочки со дна казана, доведите до очень слабого кипения и готовьте примерно 10 минут, жидкость должна увариться наполовину. Влейте куриный бульон и верните хвосты в кастрюлю. Доведите до кипения, убавьте огонь до очень слабого кипения, накройте и готовьте, пока мясо не станет настолько мягким, что начнет отделяться от костей, от 3 до 3,5 часа.
3. Щипцами переложите хвосты в большую миску. Когда они охладятся настолько, что с ними можно будет работать, разберите мясо на волокна; выбросьте кости. Переложите мясо в герметичный контейнер для хранения.
4. Процедите жидкость из-под мяса через мелкое сито в кастрюлю среднего размера. Ложкой осторожно снимите сверху лишний жир. Налейте несколько столовых ложек жидкости на мясо, посолите и поперчите его по вкусу. Накройте мясо и жидкость и держите в холодильнике, пока не будете готовы подавать. (Перед подачей разогрейте мясо в микроволновке или в сковородке, см. Примечание выше.)
5. Незадолго до подачи жаркого доведите процеженную жидкость до слабого кипения и уваривайте примерно 15 минут, пока не останется около 2 чашек. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте жю с прайм-рибом.



1



2



3



4



5



6



МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ ГОВЯЖЬЯ ВЫРЕЗКА

Как и в случае с прайм-рибом, лучший метод запекания говяжьей вырезки такой: сначала долго запекать ее при низкой температуре, а в конце задать ей жару, чтобы подрумянить. Проблема в том, что, так как она маленького размера и в ней относительно мало жира, ее гораздо легче пережарить, чем прайм-риб. Если вы решите подрумянить ее после запекания в горячей духовке, к тому времени, когда сформируется хорошая корочка, мясо будет уже полной прожарки.

Решение простое: вместо того, чтобы в конце подрумянивать ее в духовке, обжарьте ее на плите. Теплопроводность горячей сковородки или казана – гораздо более эффективное средство передачи энергии, чем воздух внутри духовки. При долгом запекании вырезки, а затем обжаривании на плите мясо получится идеальной средне-слабой прожарки по краям, с сильно подрумяненной корочкой, которая добавляет столь необходимый вкус довольно безвкусному отрубу.

Запеченную вырезку можно подавать под слоем сливочного масла с добавками, как хороший стейк (см. стр. 325), или со сливочным соусом из хрена (стр. 640).

Дополнительная фотография на стр. 564.

ПРИМЕЧАНИЕ. Центральную часть вырезки также называют шатобрианом. Попросите вашего мясника вырезать шатобриан весом 1 кг или вырежьте его сами (см. стр. 317). Для лучшего результата перевяжите и посолите вырезку, положите ее на решетку, установленную на противне, и высушивайте в холодильнике ненакрытой, по крайней мере ночь или до 3 дней.

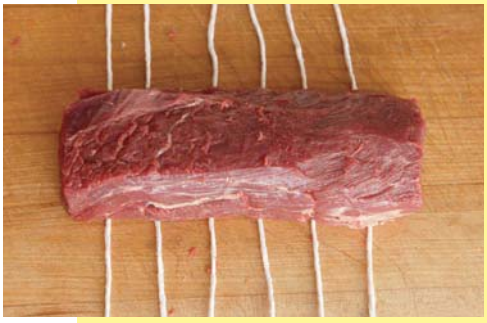
НА 4–6 ПОРЦИЙ

1 центральная часть вырезки (см. Примечание выше), примерно 1 кг, обвязанная шпагатом для запекания (см. стр. 639)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 ст. л. растительного масла
15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла
сливочный соус из хрена (стр. 640, по желанию)

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 135 °C. Щедро посолите и поперчите вырезку со всех сторон (если вы солили ее заранее, то используйте меньше соли). Положите на решетку, установленную на противне, и запекайте примерно 1 час: термометр должен показать в центре вырезки 48 °C для средне-слабой прожарки или 54 °C для средней. Достаньте из духовки и переложите на разделочную доску (внешне мясо будет серым и сырым).
2. Нагревайте сливочное и растительное масло в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали с толстым дном или в чугунной сковороде на сильном огне, пока оно не потемнеет, а жир не начнет слегка дымить. Добавьте вырезку и обжарьте со всех сторон, на это уйдет около 5 минут. Если масло начнет гореть или слишком сильно дымить, уменьшите огонь. Переложите мясо на разделочную доску и дайте ему отдохнуть 10 минут.
3. Снимите шпагат, нарежьте и подавайте с соусом из хрена, по желанию.

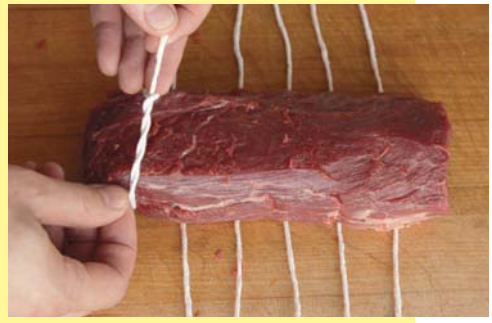
КАК ПЕРЕВЯЗАТЬ ВЫРЕЗКУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

Перевязывание говяжьей вырезки перед запеканием не то чтобы совершенно необходимо, но сохранит симпатичную округлую форму, что, в свою очередь, поможет ей равномернее готовиться. Вот как это делается:



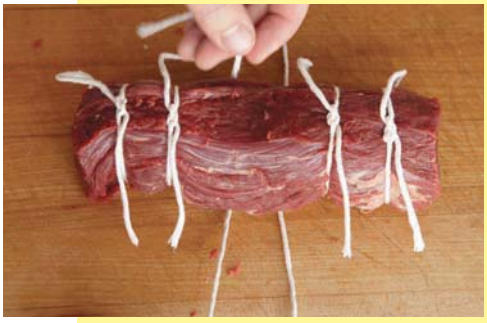
Шаг 1: Разложите шпагат

Нарежьте шпагат на нити по 30 см, разложите их параллельно на доске, оставляя между ними 2,5 см. Их должно хватить на всю длину вырезки. Положите вырезку поверх нитей. Завяжите первый узел, начиная с одного конца мяса.



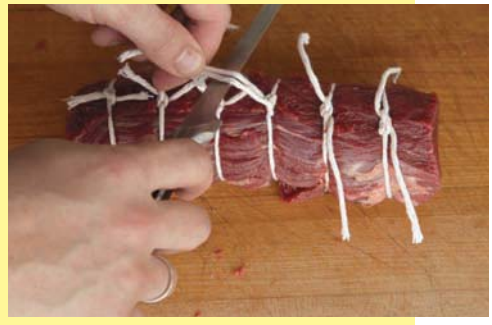
Шаг 2: Завязывайте туго

Чтобы шпагат не соскользнул с мяса, пока вы его завязываете, перекрутите концы не менее трех раз, прежде чем сделать петлю и завязать его в «бабушкин» узел.



Шаг 3: Двигайтесь от краев к центру

Продолжайте завязывать узлы таким же образом, двигаясь от краев к центру и чередуя концы: это поможет придать мясу более аккуратную форму.



Шаг 4: Обрежьте шпагат

Обрежьте концы шпагата кухонными ножницами или острым ножом.



Шаг 5: Как следует приправьте

Посолите и поперчите вырезку со всех сторон. Она готова к запеканию.

СЛИВОЧНЫЙ СОУС ИЗ ХРЕНА

Так же как и со стейками, к запеченной говядине можно сделать простой соус на сковороде, деглазировав сок, оставшийся от мяса в форме для запекания. Тем не менее я предпочитаю подавать мясо с охлаждающим сливочным соусом из хрена. Я люблю насыщенность, которую он придает, и горчичный привкус хрена (разве есть кто-нибудь, кто не любит сочетание говядины с горчицей?). Сделайте его из домашнего крем-фреша, и он просто сведет вас с ума.

НА 2 ЧАШКИ

2 чашки крем-фреша, предпочтительно домашнего (стр. 123)
½ чашки тертого свежего хрена (или замените процеженным готовым хреном)
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ч. л. белого винного уксуса
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте крем-фреш, хрен, горчицу и уксус в миске среднего размера и взбейте венчиком. Посолите по вкусу и как следует поперчите. Поставьте в холодильник как минимум на 24 часа или на целую неделю, чтобы вкус стал более ярким.



1



2



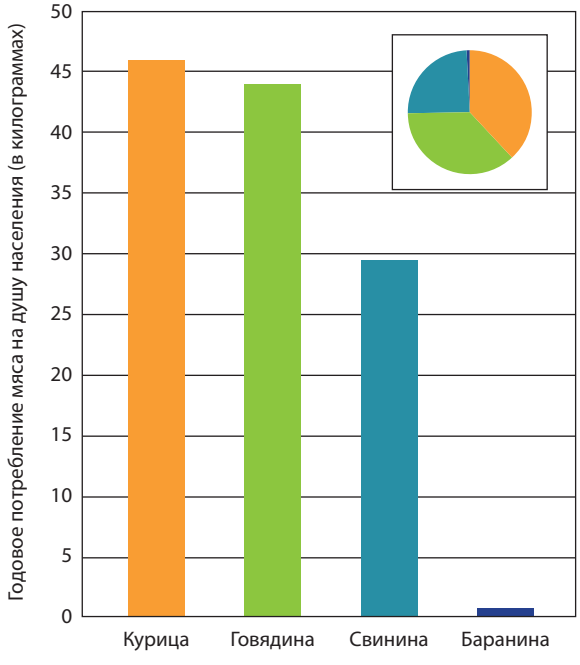
3



Полное руководство «Лаборатории еды» по ПОКУПКЕ, ХРАНЕНИЮ И ПРИГОТОВЛЕНИЮ БАРАНИНЫ

Баранина – изумительно вкусное мясо, и так считаю не только я: ее любят во многих культурах. Но с США – совсем другая история. Вот усредненные данные о потреблении разного вида мяса в США на душу населения:

ПОТРЕБЛЕНИЕ РАЗНЫХ СОРТОВ МЯСА



Всё верно. Каждый американец съедает больше 45 кг курицы в год, а баранины – не более 400 г, и это количество из года в год уменьшается. В 1970-х годах число было больше, но незначительно: 1,4 кг в год. Мало того, подавляющее большинство американцев не съедают ни кусочка баранины за год. Многие из этого «потребления на душу населения» – национальные меньшинства: греки, мусульмане, индийцы, которые едят много баранины, повышая средний показатель.

Вот еще более неутешительный факт: баранина – это то, что экономисты называют товаром низшей категории, спрос на такой товар обратно пропорционален среднему доходу потребителей: если у людей есть лишние деньги, они предпочтут потратить их на говядину и куриные грудки. В 2001 году в университете в городе Кенессо (штат Джорджия) провели исследование, которое показало, что на каждый 1% прироста доходов потребителей наблюдается соответствующее снижение потребления баранины на 0,54%. Это странная закономерность, потому что, хотя во многих сообществах баранину считают дешевым мясом (т. е. мясом, которое покупают, когда не могут позволить себе говядину),

в среде высокой кухни и в премиальных супермаркетах она часто намного дороже и престижнее говядины.

Я отношу себя к последнему лагерю. Могу вспомнить всего несколько незабываемых случаев, когда я предпочел стейк жирной баранине на косточке. Или когда бы мне больше хотелось тушеного жаркого, а не насыщенную томленую баранью ногу с присущим ей специфическим запахом. И когда дело доходит до жаркого на праздничном столе, прайм-риб, может, и король стола, но запеченная баранья нога – его более бесшабашная, веселая кузина.

Продавцы баранины давно поняли проблему: покупатели не хотят изменять знакомым и любимым курице и говядине. Поэтому теперь разводят баранов, чье мясо больше подходит вкусам американцев, и продают его в таком виде, который значительно упрощает приготовление. Серьезно, если вы еще ни разу не готовили дома баранину, у вас нет оправданий.

Так почему бы не начать прямо сейчас?

АМЕРИКАНСКАЯ ИЛИ ИМПОРТНАЯ

В мясной лавке есть баранина из Австралии, Новой Зеландии и Соединенных Штатов. Чем они отличаются, одна чем-то лучше другой?

По вкусу, размеру и цене американская баранина невероятно отличается от баранины с другого конца света. Бараны в Новой Зеландии и Австралии довольно маленькие, одна целая нога весит от 2,2 до 2,7 кг. По словам Марка Пасторе, директора *Pat LaFrieda*, одного из самых уважаемых поставщиков мяса в стране, размер баранов зависит как от генетики, так и от корма. Заморские бараны изначально небольшого размера, и всю жизнь они питаются только травой. Трава придает им привкус дичи, который не всем нравится. Еще они не такие жирные, поэтому их немного сложнее хорошо приготовить: особенно ноги часто получаются сухими. Тем не менее, если вы готовите для небольшой компании, примерно на 6–8 человек, и вам важнее этот специфический бараний вкус, чем нежность или насыщенность, новозеландская или австралийская баранина – хороший выбор.

Американские барашки больше, жирнее и слаще по вкусу. Большинство американских баранов едят траву на протяжении почти всей своей жизни, только за 30 дней перед забоем в их рацион вводится зерно. В *LaFrieda* баранина поставляется с меннонитских ферм из Колорадо, где перед забоем баранам дают корм из зерна, меда, люцерны, пшеницы и хлопьев кукурузы. Благодаря этому вокруг мяса ног образуется толстый слой защитного жира, и мясо получается более мраморным (внутримышечный жир, который добавляет вкус и сочность мясу). Из-за пищевых добавок к зерну у американской баранины не такой сильный специфический привкус дичи, сам вкус насыщеннее и больше напоминает говядину. Одна нога американского барашка может весить до 7 кг, в ней достаточно мяса, чтобы накормить более дюжины человек.

Я читал, что травяной откорм всегда лучше: мясо вкуснее, животному полезнее. Это правда?

Некоторые предпочитают специфический вкус баранины 100% травяного откорма, другие – насыщенный вкус и более сочное мясо баранины зернового откорма. Что касается здоровья животного, если бы его кормили исключительно зерном, то у него начались бы проблемы со здоровьем (например, как в том случае, если бы человек ел исключительно гамбургеры), но зерновой откорм присутствует только последние 30 дней его жизни, после которого его всё равно забивают. Этого времени недостаточно, чтобы у баранов начали развиваться болезни, которые принесут им страдания. Если у вас нет проблем

с употреблением мяса, у вас не должно возникнуть проблемы с употреблением баранины или говядины зернового откорма.

Как насчет разницы в цене?

К сожалению, американская баранина дороже импортной, несмотря на то что последняя долго добирается до США поперек земного шара. Дело в масштабе. Австралия и Новая Зеландия производят намного больше баранины, чем США. Если вы цените нежность и сочность, вероятно, цена стоит того.

КОСТИ

Я запутался в видах разделки бараньей ноги. Что мне нужно искать?

Баранья нога на кости бывает в двух видах: голяшка и бедро (иногда продается целая массивная нога, и с голяшкой, и с бедром). Голяшка начинается сразу за щиколоткой и доходит до середины малоберцовой кости, а бедро начинается от бедренной кости и идет до колена.

Я предпочитаю бедро, т. к. мясо жирнее и нежнее, отруб более пропорциональной формы, что облегчает приготовление. С другой стороны, у голяшки вкус насыщеннее. И ее сужающаяся форма привлекательна для поваров, которые хотят подавать мясо как средне-слабой прожарки из толстой верхней части, так и полной – из тонкой нижней части.

У покупки ноги на кости есть преимущества. Она обычно дешевле за полкило, даже учитывая вес кости. Кость выступает в качестве изолятора, заставляя мясо медленней прогреваться, а значит, увеличивает время, когда мясо находится в правильном температурном диапазоне средне-слабой прожарки. Несмотря на общепринятое мнение, кость не добавляет вкуса мясу, зато мясо вокруг кости будет немного нежнее, так как оно не так сильно прожарится.

Но у мяса, снятого с ноги, тоже есть свои преимущества. Во-первых, оно просто меньше весит, и ставить его в духовку и доставать из нее будет не такой неподъемной задачей. Во-вторых, легче рассчитать, сколько нужно мяса, чтобы накормить всех гостей. В-третьих – и это, пожалуй, самое большое преимущество – его гораздо проще разделать: просто нарезать на аккуратные ровные ломтики.

Баранья нога в виде бабочки (спэтчкок-метод) – нога без кости, которую разрезали и развернули. Вот именно в этом виде я предпочитаю покупать баранину: так я могу приправить ее и снаружи, и внутри. Обычно это означает, что я быстро втираю в нее соль и перец, потом сворачиваю и перевязываю, но можно еще использовать разные специи или травы. Если вы отдадите предпочтение спэтчкок-баранине, то вам нужно будет научиться перевязывать ее перед запеканием: см. стр. 644.

Как насчет корейки?

Баранья корейка – то же самое, что говяжий прайм-риб. Это те же самые мышцы и те же ребра. Единственное различие в том, что барашек намного меньше коровы; следовательно, пропорции более миниатюрные. И если говяжьи ребра отрубаются всего в нескольких сантиметрах от мяса, бараньи ребра оставляют более длинными, что очень эффектно смотрится при подаче. К тому же их удобно держать в руках, если вы будете, как пещерный человек, пожирать их, обгладывая мясо и жир с костей.

Когда дело доходит до покупки корейки, у вас есть два варианта: купите ее целиком или разделанную «по-французски». «По-французски» – просто мудреный способ сказать: «Мы сняли мясо с концов ребер для вас, и теперь они выглядят симпатично». Поскольку это действительно выглядит симпатично, бараньи ребра часто продают именно в этом виде, но, честно говоря, я *предпочитаю* обычную разделку, потому что сочное, жирное мясо на костях – одна из самых вкусных частей

в баранине. Представьте, что это как бекон, только бараний.

ПРИПРАВЫ, ЗАВОРАЧИВАНИЕ И СВЯЗЫВАНИЕ

Чем бы мне приправить баранину?

Соль обязательна, и ровно так же, как со стейком и запеченной говядиной, лучше всего солить баранину либо за день до запекания, либо непосредственно перед приготовлением. Если у вас есть время, то лучше посолить баранину и дать ей отдохнуть в холодильнике ненакрытой на решетке, установленной на противне: соль проникнет глубже, а снаружи мясо подсохнет, поэтому потом во время запекания подрумянится сильнее.

Благодаря своему ярко выраженному вкусу баранина хорошо сочетается со всевозможными специями и добавками. Ногу, разложенную бабочкой, нужно приправлять как с внутренней, так и с внешней стороны, прежде чем завернуть ее в ролл. Вот несколько моих любимых сочетаний:

- Много чеснока, розмарина и анчоусов (см. стр. 646)
- Оливки и петрушка (см. стр. 646)
- Молотые кумин и фенхель (см. стр. 647)
- Харисса и чеснок (см. стр. 647)

Зачем перевязывать баранью ногу?

Если вы не перевяжете баранью ногу, разложенную бабочкой, она не будет держать правильную форму во время запекания. Неправильная форма приведет к неравномерному приготовлению. Неравномерное приготовление приведет к недовольным животам. Недовольные животы помешают семейной гармонии. Отсутствие семейной гармонии – испорченные праздники. Вы рискнете благополучием праздника, чтобы сэкономить стоимость мотка шпагата и пять минут рабочего времени?

Ладно, убедили. Как это делается?

Всё просто. Разложите мясо бабочкой, посолите и поперчите, сверните так, чтобы жир оказался снаружи. Положите его швом вниз на нити шпагата, которые вы уже предусмотрительно разложили на доске параллельно друг другу с интервалом 2,5 см. Каждая нить должна быть достаточно длинной: ей нужно обвязать мясо. Перевязывайте, двигаясь от краев к центру. Процесс ничем не отличается от перевязывания говяжьей вырезки (см. стр. 639).

Теперь баранина готова к запеканию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДУХОВКЕ

Как определить готовность баранины? Можно ли воспользоваться одной из этих удобных таблиц, где рассчитано время – столько-то минут на полкило мяса?

Ни в коем случае! Забудьте о всех таблицах с указаниями времени – они не работают, потому что они не учитывают такие простые вещи, как форма мяса и количество жира, которые влияют на скорость приготовления. Вместо этого купите себе хороший цифровой термометр с мгновенным считыванием. (Напоминаю заезженную пластинку? Купите уже его!)

Степени готовности баранины почти такие же, как у говядины, и они одинаковы, если говорить о ноге или корейке:

- **49 °C (слабая):** ярко-красное и склизкое внутри. Большому количеству внутримышечного жира еще предстоит размягчиться и вытопиться.
- **54 °C (средне-слабая):** мясо начало менять цвет на розовый, и оно заметно крепче, сочнее, влажнее и нежнее, чем мясо слабой и средней прожарки.
- **60 °C (средняя):** полностью розовое мясо, на ощупь весьма крепкое. Всё еще влажное, но уже ближе к сухому. На этой стадии весь жир растопился, благодаря чему у мяса яркий вкус.

- **65,5 °C (средне-полная):** мясо еще розовое, но уже ближе к серому оттенку. Уровень влажности резко упал, текстура волокнистая, долго жуется. Жир вытекает, собирается за пределами мяса, вкус уходит вместе с ним.
- **71 °C (полная):** сухое, серое и безжизненное. Потеря влаги составляет до 18%, жира внутри не осталось.

Как и в случае с говядиной, я лично рекомендую готовить баранину по крайней мере до средне-слабой прожарки: мясо достаточно прогрелось, чтобы жир начал таять, смазывать и приправлять. Баранина слабой прожарки жестче и не такая вкусная.

Хорошо, если я готовлю баранину в духовке, какую температуру стоит выставлять?

Как и со всеми большими кусками мяса, вам придется принять решение: вы будете готовить в раскаленной духовке или в теплой? Понятно, что в раскаленной мясо готовится быстрее, но в то же время не так равномерно. К тому времени, когда баранина будет готова в центре, внешние слои пережарятся и станут серыми. Я понимаю, что некоторым всё равно. Они говорят, что им нравится, когда на тарелке есть и сочное мясо средне-слабой прожарки, и более сухое – полной прожарки. Те из вас, кому близки такие рассуждения, должны быть благодарны – тогда запекать баранину не составляет труда. Просто поставьте ее в горячую духовку (около 200 °C) и готовьте до тех пор, пока центр не достигнет желаемой температуры.

Но если вы, как и я, хотите, чтобы ваша баранина была приготовлена равномерно от краев до центра, лучше всего долго запекать ее, ровно так же, как прайм-риб (см. «Идеально запеченный прайм-риб» стр. 635). Держите ее в духовке, пока температура внутри не будет на несколько градусов ниже желаемой температуры подачи (используйте термометр!). Достаньте, разогрейте духовку до максимума и поставьте мясо обратно, примерно на 15 минут, чтобы подрумянить вытопившийся жир на поверхности мяса.

Баранине нужно давать отдыхать, как говядине?

Ровно так же, как и со стейком или запеченным куском говядины: когда мышцы баранины горячие – они сжимаются. Во время отдыха они расслабляются, и их способность сохранять сок возрастает. Это означает, что мясного сока останется больше в вашем мясе, а не на разделочной доске. Если температура приготовления была всё время высокой, то баранина должна отдохнуть минимум 20 минут после того, как ее достанут из духовки. Если вы запекали ее долго и при низкой температуре, то пусть отдыхает не меньше 10 минут.

НАРЕЗКА БАРАНЬЕЙ НОГИ НА КОСТИ

Когда в вашем распоряжении окажется баранья нога на кости, вы увидите, что кость находится сбоку от мяса. Соответственно, вам нужно срезать мясо с той стороны, где много мяса. Вилкой или щипцами удерживайте баранину и длинным тонким разделочным ножом нарезайте мясо на тонкие ломтики перпендикулярно кости: некоторые из этих кусочков могут остаться прикрепленными к кости – это нормально. Отделите их, одним движением срезав мясо (ведите лезвие вдоль кости). Ломтики будут аккуратно спадать – очень удобно для подачи.

МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА

НА 10–12 ПОРЦИЙ

1 баранья нога без кости, разложенная бабочкой, от 2,3 до 3,2 кг
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно нагрейте ее до 90 °C. Разложите ногу на разделочной доске. Щедро посолите и поперчите внутри и снаружи (если вы солили мясо заранее, используйте меньше соли). Сверните баранину и перевяжите шпагатом.
2. Положите баранину на решетку, установленную на противне, выстеленном фольгой. Поставьте в духовку и готовьте 2,5–3 часа, термометр должен показать в центре мяса 52 °C для средне-слабой прожарки или 57 °C для средней. Выньте мясо из духовки и плотно накройте фольгой. Поставьте в теплое место на кухне и дайте отдохнуть: минимум – 30 минут, максимум – 1,5 часа. Между тем разогрейте духовку до максимально возможной температуры (от 260 до 290 °C).
3. За десять минут до того, как вы будете готовы подавать, снимите фольгу, поставьте мясо в горячую духовку и запекайте 6–10 минут, пока не образуется подрумяненная хрустящая корочка. Достаньте из духовки, разрежьте шпагат и снимите. Нарежьте мясо на ломтики толщиной 1,3 см и немедленно подавайте.

МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА С ЧЕСНОКОМ, РОЗМАРИНОМ И АНЧОУСАМИ

Воротите нос от идеи объединить баранину с анчоусами? Погодите критиковать, сначала попробуйте! В анчоусах полно глутаматов и инозинатов – белков, которые значительно усиливают вкус умами. Баранина на вкус будет более «бараньей», чем можно от нее ожидать, в то время как розмарин и чеснок подчеркнут вкус мяса.

В чашу кухонного комбайна положите 12 зубчиков чеснока, ¼ чашки свежих листьев розмарина, 6 штук филе анчоусов в масле, щепотку хлопьев красного перца и ¼ чашки оливкового масла extra virgin и смешайте до образования пасты, соскребая со стенок по мере необходимости. Переложите смесь в небольшую кастрюлю и нагревайте на среднем огне, часто помешивая. Смесь начнет пузыриться, после чего готовьте еще 1 минуту, постоянно помешивая, – пока чеснок не перестанет быть на вкус сырым. Переложите в маленькую миску. Тщательно натрите этой смесью баранью ногу перед тем, как приправлять ее в шаге 1; используйте меньше соли, т. к. анчоусная смесь и так соленая.

МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА С ОЛИВКАМИ И ПЕТРУШКОЙ

В чашу кухонного комбайна положите 1 чашку оливок «каламата» или «таджаски» без косточек, ½ чашки свежих листьев петрушки, 1 зубчик чеснока и ¼ чашки оливкового масла extra virgin, смешайте до образования пасты, соскребая ее со стенок по мере необходимости. Тщательно натрите этой смесью баранью ногу перед тем, как приправлять ее в шаге 1; используйте меньше соли, т. к. смесь из оливок и так соленая.

МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА С КУМИНОМ И ФЕНХЕЛЕМ

В маленькой миске смешайте венчиком 1 столовую ложку молотых поджаренных семян кумина, 1 столовую ложку молотых поджаренных семян фенхеля, 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки соевого соуса и ¼ чашки оливкового масла. Тщательно натрите смесью баранью ногу перед тем, как приправить ее в шаге 1.

МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА С ХАРИССОЙ И ЧЕСНОКОМ

В маленькой миске смешайте венчиком 3 столовые ложки покупной пасты харисса, 1 измельченный зубчик чеснока и ¼ чашки оливкового масла. Тщательно натрите смесью баранью ногу перед тем, как приправить ее в шаге 1.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БАРАНЬЕЙ КОРЕЙКИ

Хотя баранья корейка технически – отруб для жаркого, лучше отнестись к ней, как к стейкам: ведь пропорции похожи (разница максимум в пару сантиметров) и структура тоже (нежное мясо с правильным количеством внутримышечного жира). Так что, когда я готовлю баранью корейку, если я не задумал ничего сложносочиненного, например, не собираюсь использовать кулер для пива в качестве су-вида (см. стр. 385), то процесс более-менее напоминает приготовление стейка, поливаемого маслом (см. стр. 312). Вообще не используйте духовку, а готовьте на плите в умеренно горячей сковороде. Основные правила те же.

1. Обсушите корейку и щедро посолите ее за 45 минут до приготовления или непосредственно перед приготовлением.
2. Если начнете сразу готовить, можно не доводить ее до комнатной температуры; готовиться она будет примерно так же.
3. Используйте самую тяжелую сковороду, какая у вас есть: для более равномерного распределения тепла и лучшего подрумянивания.
4. Регулируйте температуру так, чтобы баранина идеально подрумянилась как раз в тот момент, когда внутри она станет средне-слабой прожарки.
5. Не переполняйте сковороду: пара кореек в 30-сантиметровой сковороде – максимум.
6. Переворачивайте сколько угодно, так они приготовятся быстрее и равномернее.
7. Добавляйте сливочное масло только в самом конце, иначе оно сгорит.
8. Не забудьте обжарить края!
9. Дайте мясу отдохнуть перед нарезкой и подачей.

Осталась одна проблема – их несуразная форма. Из-за кривизны костей в принципе невозможно сделать так, чтобы мясо около внутренней стороны костей касалось сковороды. Решение такое: не обращайте внимания. Вместо того чтобы пытаться прогреть внутреннюю сторону костей, увеличивая огонь, лучше поливайте их горячим жиром.

Баранья корейка дорогая, возможно, это удерживало вас от ее приготовления в прошлом. Но поверьте мне, с помощью этого способа и хорошего термометра ее почти невозможно испортить. И вам понравится результат.



ЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ БАРАНЬЯ КОРЕЙКА

ПРИМЕЧАНИЯ. Этот рецепт (вес, размер и выход продукта) рассчитан на довольно небольшие, более распространенные австралийские и новозеландские корейки. Если вы купили американский вариант (он побольше), вам понадобится только 4–6 ребер, в зависимости от их размера.

Для лучшего результата после шага 1 (как посолите), оставьте корейку в холодильнике на ночь. Или для более быстрого результата посолите непосредственно перед приготовлением и не давайте мясу отдыхать 45 минут. Если оставите отдыхать – мясо должно отдохнуть не менее 45 минут.

НА 2 ИЛИ 3 ПОРЦИИ

1 баранья корейка из 8–10 ребер (примерно 1 кг), разрубленная пополам
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ст. л. растительного масла
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
4 веточки свежего тимьяна
1 луковица шалота среднего размера, крупно нарубленная (примерно ¼ чашки)

1. Щедро посолите и поперчите мясо со всех сторон. Положите на тарелку и дайте постоять при комнатной температуре не менее 45 минут и до 2 часов (см. Примечание выше).
2. Нагрейте растительное масло в 30-сантиметровой сковороде из нержавеющей стали на огне выше среднего. Положите обе части корейки в сковороду стороной с жиром вниз и жарьте около 4 минут, периодически переворачивая щипцами, пока они не начнут становиться золотисто-коричневыми. Добавьте сливочное масло, тимьян и шалот, уменьшите огонь до среднего и продолжайте готовить еще 3–7 минут, изредка переворачивая куски и регулярно поливая их горячим маслом (делается это так: наклоните сковороду к себе, чтобы масло стекло на один край сковороды, наберите его в ложку и поливайте мясо. Нужно несколько раз полить неподрумяненные места). Мясо должно поджариться, стать золотисто-коричневыми, а термометр, вставленный в самую толстую часть каждой секции ребер, должен показать 49 °C для средне-слабой прожарки или 54 °C для средней. Переложите мясо на решетку, установленную на противне, и дайте постоять 5 минут.
3. Перед подачей разогрейте жир, оставшийся в сковороде, до появления дыма, и полейте им мясо, чтобы оно согрелось. Разделайте части корейки на отдельные ребра и сразу подавайте.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12





НЕВЕРОЯТНО ХРУСТЯЩАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ ЛОПАТКА

Свиная лопатка для поваров – как свинец для алхимиков, только того и ждет, чтобы ее превратили в золото.

Мы говорим об отрубе, который объединяет лопатку и верхнюю часть бедра. Сочный, нежнейший в центре и невероятно хрустящий снаружи. Преобразование одного из самых дешевых отрубов мяса на мясном прилавке в одно из вкуснейших, праздничных блюд, какие только можно себе представить, – не что иное, как чудо. По крайней мере, было бы чудом, если бы мы верили в чудеса. Но мы же здесь собрались для науки? Что делает свинину нежной, как эту нежность максимизировать и, самое главное, как добиться этой хрустящей кожи, которую каждый хочет захватить себе?

Целый лопаточный отруб («по бостонскому разрубу») на кости – прекрасный кусок мяса, в среднем его вес составляет 3,5–5,5 кг, он пронизан большим количеством соединительной ткани и меж-/внутримышечным жиром, и всё это обтянуто толстой, жесткой кожей. Наша цель – сделать этот жесткий кусок мяса таким нежным, что его можно будет есть ложкой. Как это сделать? Сначала нам надо разобраться с двумя основными типами мышц животного.

Быстро сокращающаяся мышца – та группа мышц, которую животное редко использует, за исключением коротких импульсов. Например, из таких мышц состоит куриная грудка, позволяющая птице быстро взмахивать крыльями, когда она защищается от опасности. Или поясничная мышца у коровы – тоже почти не используется. Быстро сокращающиеся мышцы обычно нежные (куриная грудка, свиные стейки и стейки нью-йорк), с мелкими волокнами. Их лучше всего готовить с помощью методов быстрого приготовления, таких как запекание, гриль и обжарка (см. Главу 3). Эти мышцы можно есть более-менее сразу, как достигается температура подачи (скажем, 63 °C для куриной грудки или 52 °C для стейка). При нагревании мясо сжимается и выдавливает влагу со скоростью, пропорциональной температуре, до которой оно нагрето. То есть, к примеру, вы *знаете*, как только стейк достигает 65,5 °C, его мышечные волокна уже сократились настолько, что выжали около 12% влаги, и вернуть ее уже никак нельзя (подробности см. на стр. 295–296).

Мышцы медленного сокращения, с другой стороны, включают в себя постоянно работающие мышцы животного: плечи и бедра, которые удерживают животное в вертикальном положении и помогают при ходьбе. Мышцы хвоста, отгонящие мух. Мышцы по бокам животного, которые поддерживают его дыхание. Для медленно сокращающихся мышц характерен выразительный вкус и весьма жесткая текстура с большим количеством соединительной ткани, которую нужно долго готовить, чтобы она распалась. С этими мышцами нежность готового продукта зависит не только от температуры, при которой они готовятся, но и от продолжительности приготовления. Примерно с 71 °C коллаген в жесткой соединительной ткани начинает распадаться на нежный, сочный желатин. Чем горячее мясо, тем быстрее это происходит.

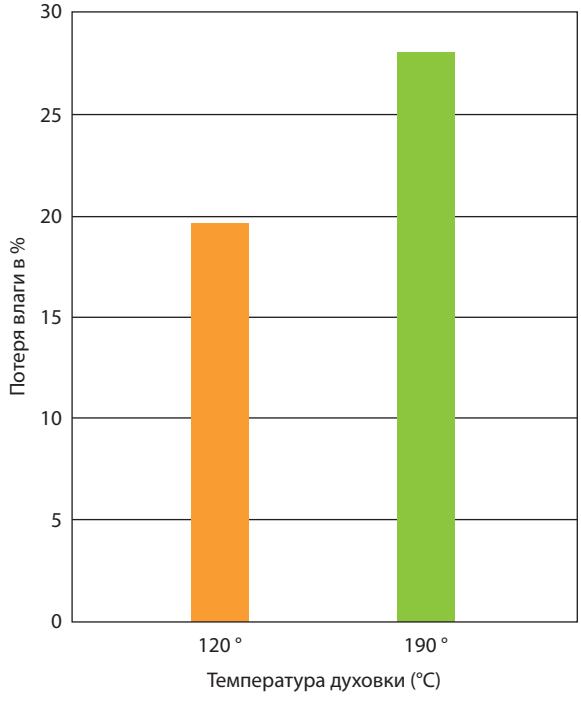
Проще говоря: при приготовлении быстро сокращающихся мышц главное – **температура**. Для медленно сокращающихся – и **время**, и **температура** влияют на конечный продукт.

Говорим ли мы о свиной лопатке, запеченном мясе, томленых ножках индейки или любом другом мясе – диапазон температур, при котором происходит вытеснение влаги и распад соединительной ткани, почти всегда одинаковый. Но сколько именно требуется времени, чтобы коллаген превратился в желатин при заданной температуре? Я решил узнать.

Используя вакууматор и водяную баню с контролируемой температурой, я приготовил кубики свиной лопатки при 71, 79, 88 и 96 °C, отмечая, сколько времени потребовалось, чтобы полностью размягчить мясо при каждой температуре. Я обнаружил, что при понижении температуры количество времени, необходимое для размягчения, увеличивается в геометрической прогрессии. При 96 °C (это примерный максимум, до которого может нагреться кусок мяса) время приготовления было всего 3 часа, а при 71 °C это заняло целых полтора дня!

Тогда, если более высокие температуры приводят к более быстрому распаду соединительной ткани, можно же просто готовить свиную лопатку в разогретой до максимума духовке и вынуть мясо до того, как оно успеет сгореть? Не так быстро. Есть и другие эффекты: при высокой температуре мясо становится сухим. Я запек две одинаковые свиные лопатки до одинаково мягкого состояния, первую при 190 °C (это заняло около 3 часов), а вторую при 121 °C (около 8 часов). После запекания я подсчитал количество потерянной влаги, взвесив готовое мясо и жир, стекший с него в форму, и вычел всё вместе из первоначального веса мяса.

ПОТЕРЯ ВЕСА СВИНОЙ ЛОПАТКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ В ДУХОВКЕ



Оказывается, при более высокой температуре свиная лопатка теряет на 8% больше сока, чем при более низкой температуре, из-за того, что мышечные волокна сокращаются и выдавливают содержимое. Оба куска мяса подтвердили

эту теорию, хотя, признаюсь, они оба были невероятно сочными и влажными. Однако у мяса, запеченного при высокой температуре, было по крайней мере одно заметное преимущество: кожа. Она получилась хрустящей (но не прямо восхитительно хрустящей), в то время как при низкой температуре кожа перестала быть жесткой, но была клеклой и неприятной.

Так есть ли способ получить сочное мясо и хрустящую кожу одновременно? Проблема вот в чем: чтобы добиться вкусной кожи, нужно использовать два разных подхода.

РАБОТА С КОЖЕЙ

Существует распространенное заблуждение, что кожа животных – куриная кожа, кожа индейки, свиная – состоит из одного жира. Это неправда. Безусловно, в самой коже и непосредственно под ней много жира (это необходимо теплокровным животным, чтобы поддерживать температуру тела), но еще в коже содержится большое количество влаги и соединительных белков, которые, подобно соединительной ткани медленно сокращающихся мышц, распадаются во время длительного приготовления.

Кроме того, как только соединительная ткань достаточно размягчится, нужно вытеснить из нее влагу, а оставшиеся белки нагревать, пока они не коагулируют и не затвердеют. Комбинация этих трех вещей – распад соединительной ткани, потеря влаги и укрепление белков – и приводит к хрустящей, но не жесткой коже.

Когда свиную лопатку готовят при 190 °C, все эти три вещи происходят примерно в одно и то же время. К тому времени, когда соединительная ткань распалась, достаточное количество влаги успевает выпариться с поверхности, которая становится твердой и хрустящей. В духовке при 121 °C соединительная ткань, конечно, распадается, но влага недостаточно испаряется, а белки недостаточно уплотняются, чтобы появилась хрустящая корочка.

Итак, еще раз, значит, нужно готовить свинину при более высокой температуре? Погодите, дорогие, нам нужно принять во внимание еще одну вещь. Терпение.

ПУЗЫРИ

Мы ведь все знаем, что такое площадь поверхности? Взгляните на эту картинку с крупным планом куска хрустящей кожи свинины, приготовленной при 190 °C:



Свинина, приготовленная при постоянной температуре, имеет хрустящую, но гладкую кожу, с небольшой площадью поверхности

Видите, не считая нескольких морщин, она довольно гладкая? Так вот, у гладких объектов довольно низкая площадь поверхности (при заданном объеме), в то время как у морщинистых, пузырящихся, неровных объектов при том же объеме площадь поверхности больше. Что касается текстуры, чем больше площадь поверхности, тем она более хрустящая. Тут работает тот же принцип, что и с картофелем: если его помять перед запеканием, он станет более хрустящим (см. стр. 474), или можно сравнить с неровной котлетой: ее корочка подрумянится лучше, чем у гладкой котлеты (см. стр. 545).

Из-за того что при запекании при 190 °C испарение жидкости уплотнение белков и распад соединительной ткани происходят одновременно, нет стадии, при которой кожа может стать по-настоящему мягкой. Из жесткой кожи (из-за твердой соединительной ткани) она сразу превращается в жесткую уже из-за обезвоживания.

С другой стороны, после 8 часов в духовке при 121 °C у кожи сильно ослаблена структура, кожа эластичная, мягкая и легко прогибается. Действительно, если посмотреть на нее под микроскопом, то видно, что структура кожи очень похожа на целую сеть связанных воздушных шариков, которые только и ждут, чтобы заполниться. И как их наполнить? Пусть тепло сделает эту работу за вас.

Если взять эту медленно приготовленную свинину и поместить ее в разогретую до 260 °C духовку, воздух и пар, спрятанные в коже, быстро расширятся, вызывая образование миллионов мелких пузырьков. И вот в чем секрет: когда пузырьки расширяются, их стенки растягиваются и становятся всё более тонкими; в конечном итоге они становятся настолько тонкими, что жар духовки заставляет их принять постоянную форму, которая не изменится даже когда свинину вынут из духовки.

В этом смысле свиная кожа очень похожа на то, что происходит с сырым тестом для пиццы в горячей духовке: высокая температура вызывает расширение газа, который затем застревает в белковой сети, она в свою очередь укрепляется от тепла духовки – и образуется хрустящая корочка.

Вы когда-нибудь видели что-нибудь красивее?



Обычно я предпочитаю мясо «чистое», без добавок – хорошее мясо, соль и перец – всё, что мне нужно. А вот свиная лопатка отлично впитывает разные вкусы. Не стесняйтесь перед запеканием натирать мясо и кожу любимой смесью специй или сухими травами или делайте, как я: приправляйте нежное нарезанное мясо прямо перед подачей на стол.

На самом деле мне нравится подавать на стол целый запеченный кусок свинины, чтобы гости могли сами отрывать кусочки мяса. К свинине я подаю несколько соусов на выбор. Попробуйте сладко-острый ныок чам, ча шао в китайском стиле, кубинский мохо или яркий аргентинский чимичурри. А еще лучше, раз это свиная вечеринка, выставите на стол всё. Также см. рекомендации в примечании на стр. 655.

«Рваная свинина» из лопатки прекрасна сама по себе, но из нее еще получаются чудесные сэндвичи (туда же можно добавить немного коул сло), и она отлична в супах, рагу, в тако, «кубинских сэндвичах», в начинках для эмпанады и арепы, в хэше, омлетах и т. д.

Медленно приготовленную свиную лопатку почти невозможно испортить, и также не представляется возможным донести ее до стола, не съев по дороге половину кожи.



Благодаря долгому запеканию вначале при небольшой температуре, а затем быстрому при высокой кожа пузырится, увеличивается площадь поверхности, хрустящей корочки получается больше

ЗАДОМ НАПЕРЕД

Наверное, вы замечали в супермаркетах большие свиные отрубы с надписью «свиной зад» (*pork butt*), но некоторые уроки по биологии в девятом классе не прошли даром, и вы понимаете, что этот отруб не имеет никакого отношения к свиному заду – это лопатка. Что за странная маркировка?

В США «свиная лопатка» и «свиной зад» – один и тот же отруб мяса, и виновата в этом номенклатура, а не анатомия. Оказывается, в начале XIX века Новая Англия лидировала по производству свинины. Поясницу, брюшную часть и окорок охотно скупали местные жители, а гораздо менее желанную лопатку (очевидно, что янки ни черта не понимали в барбекю, а некоторые утверждают, что они до сих пор и не понимают) упаковывали в деревянные бочки и развозили по всей стране. Бочки были разных размеров, но свинину клали в те бочки, которые официально назывались *«butt»* (зад) или *pipe* (пайп). Такая бочка была объемом 477 л, в два раза меньше бочки *tun*, но больше бочек *puncheon* (318 л) и *hogshead* (238 л), которая, кстати, не имеет никакого отношения к свиньям (*hogs*) или головам (*heads*).

Заполненные свининой бочки размера *butt* распространяли по всей стране, и их стали называть *Boston butts*. Этот термин вскоре применили и к отрубам мяса, которые были внутри бочек, несмотря на то, что на самом деле там были свиные лопатки. Этот термин широко используется и по сей день. В зависимости от того, из какой вы части страны, свиная лопатка может называться лопаткой, задом, «бостонским задом» или «лопаткой для запекания», в то время как нижняя часть лопатки продается как «лопатка для пикника». По иронии судьбы, вы никогда не увидите свиную лопатку с надписью *Boston butt* в самом Бостоне. Если бы наши предки соизволили поставлять свинину в 38-литровых бочках, мы бы клали в наши барбекю сэндвичи *Boston firkin* или, может быть, делали бы итальянские колбаски из *Boston puncheon*. А если бы эти лопатки поставляли в Нью-Мексико в бочках объемом 68 л, там ели бы чили верде, сделанное из *Boston rundlet*.

Далее следует логичный вопрос: как называется отруб из анатомического зада свиньи? А вот его в США называют ветчиной.

НЕВЕРОЯТНО ХРУСТЯЩАЯ СВИНАЯ ЛОПАТКА

Этот рецепт предназначен для свиной лопатки на кости и с кожей, которая получается очень хрустящей. Но можно взять и бескостную лопатку без кожи, это немного всё упростит. Будьте осторожны, когда будете вынимать мясо из духовки: от вида этой непревзойденной хрустящей кожи можно просто потерять сознание.

ПРИМЕЧАНИЯ. Если вы хотите подать к свинине соус, попробуйте сальсу верде (стр. 396), острый халапеньо в перуанском стиле (стр. 599), ваш любимый соус барбекю или соус чимичурри (стр. 395) или предложите своим гостям на выбор два соуса или больше.

Можно не использовать фольгу при запекании. После запекания слейте лишний жир и деглазируйте противень: включите одну конфорку, поставьте на нее противень, налейте 2 чашки сухого белого вина или куриного бульона или смесь из них. Соскребите со дна пригоревшие кусочки, перелейте в маленькую кастрюлю, посолите по вкусу, уберите с огня и вмешайте 2 столовые ложки сливочного масла. Подавайте соус со свининой.

НА 8–12 ПОРЦИЙ

1 свиная лопатка на кости и с кожей, от 3,5 до 5,5 кг
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 121 °C. Положите на противень прочную фольгу (см. Примечание выше) и поставьте сверху решетку для запекания. На нее положите кусок бумаги для запекания. Щедро посолите и поперчите свинину со всех сторон и положите сверху. Запекайте около 8 часов: проверяйте мясо, вставляя в него нож или вилку и прокручивая их вокруг своей оси, они не должны встретить почти никакого сопротивления.
2. Достаньте свинину из печи, накройте фольгой и дайте отдохнуть при комнатной температуре не меньше 15 минут и до 2 часов.
3. Между тем увеличьте температуру духовки до 260 °C и дайте ей разогреться. Поставьте свинину в духовку и запекайте, разворачивая противень каждые 5 минут, кожа должна пузыриться и вспучиваться – на это уйдет примерно 20 минут. Выньте из духовки, накройте фольгой и дайте отдохнуть еще 15 минут.
4. Подавайте либо разделав мясо на кухне, либо поставьте на стол целый кусок мяса, и пусть гости сами отрывают кусочки мяса и хрустящей кожи, макая в соус по своему выбору (см. Примечание выше).



КОРОНА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВИНИНЫ

Снова праздники, у вашей младшей сестры теперь есть домашний питомец – теленок, так что никакой говядины в меню; ваша мама не переносит запах баранины; и всем очень надоела индейка. Что делать?

Представляю вашему вниманию корону из свинины. Симпатичная, презентабельная и вкусная – лучший вариант для тех, кто предпочитает менее жирную свинину, чем, скажем, поркетта из брюшной части (стр. 663), и кому нравится более жесткая текстура и хорошо зажаренное мясо.

Что такое запеченная «корона»?

Запеченная «корона» – просто одна или две свиные корейки на кости (они вырезаны из большой мышцы, идущей вдоль спины свиньи), которые сворачивают в круг, ребрами вверх. По сути, это длинная лента соединенных вместе свиных стейков на кости (если говорить точнее, лента из стейков, еще не разделанных на отдельные стейки) и скрученных в форме короны.

А, я теперь понял. Это как отруб прайм-риб состоит из нескольких рибай-стейков, еще не разделанных на отдельные куски?

Именно так.

И в чем смысл? Так легче готовить? Или получается вкуснее?

Запеченная «корона» служит той же цели, что и корона на голове короля, – эстетической: она прекрасно будет смотреться в центре стола. К тому же есть еще одно небольшое преимущество: равномерное приготовление. Когда отруб скручен так, что кости оказываются на внешней стороне, передача тепла в мясо замедляется, поэтому оно готовится равномернее и получается сочнее. Но есть и один минус: жир вокруг мяса никогда не получится столь же хрустящим и подрумяненным, как бывает, если этот отруб запекать, не сворачивая в корону.

Понятно, небольшой компромисс. Если я решу попробовать, как сделать корону?

Чтобы сформировать корону из одной ленты ребер (около 10 ребер, этого хватит на 6–8 человек с нормальным аппетитом), вам придется немного прорезать мясо вдоль ребер, чтобы

растянуть ленту. Однако таким образом вы увеличите площадь поверхности, мясо получится суше, чем если бы оно оставалось полностью нетронутым, по этой причине я не рекомендую делать корону из одного отруба. Лучше купите две корейки, которых будет достаточно, чтобы сформировать корону без всяких надрезов.

При покупке отруба обычно приходится просить мясника сформировать корону, только очень преданные своему делу мясники формируют ее заранее. Может быть, вам повезет, и вы отыщете корону в каком-нибудь элитном супермаркете во время праздников.

Насколько большой должен быть отруб?

Рассчитывайте примерно по 1,5 ребра на человека, или 2, если вы любите поесть или хотите, чтобы что-то осталось.

Так, я принес домой корону для запекания (какая же она тяжелая!). И как ее, черт возьми, готовить?

Так, помните, что корона – не что иное, как соединенные свиные стейки (мясо, состоящее из быстро сокращающихся мышц, см. стр. 179). Как и все быстро сокращающиеся мышцы (например, куриная грудка, стейк нью-йорк или филе тунца), они состоят из множества тонких по своей текстуре мышц и довольно малого количества соединительной ткани или жира. А это значит, что самый важный фактор во время их приготовления – температура, до которой они нагреваются. Поскольку соединительной ткани, которой надо распадаться, – мало, мясо будет готово, как только достигнет конечной температуры. Долго держать мясо при этой температуре не поможет. Главное, довести весь отруб, от краев до центра, приблизительно до 60 °C (средняя прожарка, моя любимая для свинины), и одновременно добиться хрустящей корочки.

К счастью, мы уже изучили решение этой задачи, обсуждая прайм-риб (см. «Как запекать говядину», стр. 630). Помните: чем выше температура в духовке, тем неравномернее запекание. Вот, к примеру, если готовить корону при 200 °C, к тому времени, когда центр достигнет 60 °C, внешние слои мяса будут уже в диапазоне 74–82 °C. А если запекать при 120 °C, почти всё мясо, от краев до центра, будет 60 °C. Всё, что потребуется после – отдых и быстрое запекание при 260 °C, чтобы подрумянить жир на внешней стороне мяса.

Отлично! А что с приправами и другими добавками?

Если вам хочется чего-то поинтереснее, чем просто кошерная соль и черный перец (а я люблю такой вариант), то можно добавить и другие приправы. Неплохо будет набить центр короны травами или чесноком, шалотом, цитрусовыми – всем, что вам кажется удачным. Некоторым даже нравится заполнять центр колбасками или начинкой на основе хлеба (такой как «Классическая начинка из колбасок и шалфея» на стр. 622). Это хорошая идея, если к вам придет много гостей, и эта надежная начинка действительно поможет сделать свинину лучше: ведь она действует как изолирующий барьер между мясом и теплом. Только имейте в виду, что это значительно увеличит время приготовления, рассчитывайте как минимум на лишний час или больше. А еще лучше рассчитывайте на свой термометр.

Я из тех, кто прихорашивается даже когда просто идет проверять почтовый ящик. Что бы вы посоветовали для такого, как я?

Вперед – наденьте перед подачей на каждую кость маленькую симпатичную шляпку из бумаги, чтобы скрыть, насколько кости обуглились (или, если хотите, оберните их фольгой перед запеканием, чтобы предотвратить обугливание). Эти бумажные шляпы можно купить очень дешево в интернете. Правда, лично мне нравится, как выглядят обугленные ребра, и нравится настолько, что я устроил так, чтобы обручальное кольцо для моей жены ей подали на косточке дикого кабана. Разве это не романтично?



ЗАПЕЧЕННАЯ КОРОНА ИЗ СВИНИНЫ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Заранее закажите у мясника «корону», по крайней мере за день или два. Рассчитывайте по 1,5 ребра на человека или 2, если вы хотите, чтобы мясо оставалось. Такие приправы, как измельченный чеснок или нарубленные травы, можно добавить вместе с солью и перцем, если хотите. Чтобы предотвратить обугливание кончиков ребер, можно прикрыть каждый из них фольгой.**

НА 10–16 ПОРЦИЙ

1 «корона» для запекания от 2,7 до 4,5 кг (от 12 до 20 ребер, см. Примечание выше)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
карамелизованный яблочный соус (см. рецепт ниже, по желанию)

1. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 120 °C. Как следует посолите и поперчите свинину и положите ее на решетку, установленную на противне. Запекайте около 2 часов, пока температура внутри мяса не дойдет до 60 °C. Выньте из духовки, накройте фольгой и дайте отдохнуть как минимум от 15 минут и до 45 минут.
2. Разогрейте духовку до 260 °C. Верните мясо в духовку и запекайте, пока оно не подрумянится и корочка не станет хрустящей, около 10 минут. Достаньте, накройте фольгой и дайте отдохнуть 15 минут.
3. Разделайте: разрежьте мясо между ребер и подавайте, при желании вместе с яблочным соусом.

Карамелизованный яблочный соус

Свинина и яблоки – как Винни Пух с Пятачком, трудно представить одного без другого. Обычный яблочный соус (яблоки уваривают с небольшим количеством сливочного масла и лимонного сока) отлично подойдет, но мне нравится добавлять соусу чуть-чуть сладости и кислоты. Коричневый сахар, перемешанный с яблоками, карамелизуется, пока яблоки готовятся, добавляет глубину вкуса и чуточку горечи. Яблочный сок и яблочный уксус прорываются через всё это, создавая нечто напоминающее тот соус барбекю, который делают в восточной части Северной Каролины (т. е. на основе уксуса), – мой любимый соус для свинины, приготовленной на огне.

ПРИМЕРНО НА 1½ ЧАШКИ

4 яблока «гренни смит», очищенных, с вырезанной сердцевиной и нарезанных на кубики по 1,3 см
¼ чашки утрамбованного коричневого сахара
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. яблочного уксуса
½ чашки яблочного сока
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Перемешайте ломтики яблока с коричневым сахаром в миске, ломтики должны равномерно покрыться сахаром. Отставьте.
2. Нагревайте масло в 30-сантиметровой антипригарной сковороде или сковороде из нержавеющей стали на огне выше среднего, пока оно не перестанет пениться. Положите яблоки и готовьте примерно 5 минут, встряхивая сковороду и помешивая их время от времени, они должны карамелизоваться и стать мягкими. Влейте сок и уксус и готовьте еще около 5 минут, периодически помешивая, пока сок не загустеет, а яблоки не станут кашеобразными. Посолите и поперчите по вкусу.





ГЛАЗИРОВАННАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА

Еда, которую можно приготовить, используя только одну сковороду, – настоящее спасение в загруженные будние дни...

...или в выходные, когда хочется лишние полчаса поиграть с собакой, вместо того чтобы мыть кастрюли и сковородки. Предлагаемые рецепты свиной вырезки рассчитаны на шесть человек, приготовление занимает около получаса, и вам потребуется всего одна сковородка и пара мисок.

Правильно приготовить медальоны из вырезки сложно. Вырезка – нежирный отруб, то есть тепло проходит через нее очень быстро, и она без всякого предупреждения может превратиться из влажной и сочной в сухую и волокнистую. Я из тех, кто любит перестраховываться, поэтому я *никогда* не нарезаю свиную вырезку на медальоны перед приготовлением. Это верный путь к пережаренной свинине, которая, если вы не знаете, на вкус как несбывшиеся надежды и слезы единорога. Это никуда не годится.

Гораздо надежнее готовить вырезку целиком и нарезать ее только во время подачи. С такими тонкими и невероятно нежными отрубами, как этот, долгое запекание при низкой температуре, а потом быстрое при высокой – не вариант, даже за самое короткое время в раскаленной духовке мясо пережарится внутри. Вместо этого нам придется воспользоваться более эффективным методом подрумянивания: сначала обжаривание в сковороде, а потом запекание в горячей духовке.

Чтобы еще усилить подрумянивание, я обваливаю вырезку в кукурузном крахмале. Кукурузный крахмал сам по себе довольно хорошо подрумянивается, но что еще важнее, он впитывает лишнюю влагу с поверхности мяса, поэтому она обжаривается лучше. К тому же к крахмалистой поверхности легче пристает вкусная

глазурь (как перед покраской автомобиля нанести на него праймер).

Эта глазурь для меня нечто среднее между глазурью и соусом на основе мясного сока. После обжаривания свинины в сковороде я вливаю туда свои ингредиенты для глазури и с их помощью счищаю все поджаристые кусочки со дна сковороды. Они дают много вкуса, и когда я кладу вырезку обратно на сковородку, ставлю ее запекаться в духовку и поливаю глазурью, этот вкус попадает обратно на поверхность свинины, где он и должен быть.



1



2



3



4

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА В ГЛАЗУРИ ИЗ АБРИКОСОВ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИНЖИРОМ



НА 6 ПОРЦИЙ

¼ чашки сушеного инжира, нарезанного на четвертинки
¼ чашки чернослива, нарезанного на половинки
¼ чашки бренди
½ чашки консервированных абрикосов
½ ч. л. паприки
2 свиные вырезки, примерно 700 г каждая
кошерная соль и свежемолотый черный перец
¼ чашки кукурузного крахмала
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 200 °C. В маленькой миске смешайте инжир, чернослив, бренди, абрикосы и паприку. Отставьте.
2. Насухо вытрите свинину бумажным полотенцем, посолите и поперчите со всех сторон. Высыпьте кукурузный крахмал в неглубокое блюдо и обваляйте в нем вырезки, чтобы они полностью покрылись крахмалом. Положите на большую тарелку.
3. Нагрейте растительное масло в 30-сантиметровой жаростойкой антипригарной или чугунной сковороде на сильном огне. Положите свиные вырезки и готовьте около 12 минут, периодически переворачивая, пока они не подрумянятся со всех сторон (может быть, потребуется немного свернуть вырезки, чтобы они влезли, по мере приготовления они уменьшатся и распрямятся). Переложите на большую тарелку и отставьте.
4. Налейте смесь для глазури в сковородку и готовьте примерно 2 минуты, соскребая любые поджаренные кусочки со дна. Положите свинину обратно в сковородку, потом переверните мясо, чтобы оно полностью покрылось глазурью. Поставьте в духовку и запекайте около 15 минут. Каждые 4 минуты переворачивайте свинину, чтобы она снова покрывалась глазурью. Термометр должен показать в самой толстой части мяса 54 °C. Переложите на большую тарелку и дайте отдохнуть 5 минут.
5. Вмешайте венчиком в глазурь уксус и сливочное масло. Нарежьте свинину и подавайте с глазурью.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА В КЛЕНОВО-ГОРЧИЧНОЙ ГЛАЗУРИ

Не используйте инжир, чернослив, консервированные абрикосы, паприку и бальзамический уксус. Для глазури смешайте ⅓ чашки кленового сиропа и 2 столовые ложки цельнозерновой горчицы с бренди. Дальше действуйте по рецепту, в конце добавьте в глазурь сливочное масло. Нарежьте свинину и полейте ее глазурью.

МЕДЛЕННО ЗАПЕЧЕННАЯ ПОРКЕТТА

Только мне кажется, что поркетта – итальянская свинина, медленно запеченная, сочная, с ароматом фенхеля и с хрустящей кожей, – сейчас продается на каждом углу?

Не подумайте, я не жалуюсь. Я только «за»: чем больше медленно приготовленной свинины, тем лучше. Даже наоборот, моя цель – чтобы поркетта проникла в каждый американский дом в этом году (и, возможно, не только американский). Я рассчитываю на всех, чтобы осуществить мою мечту и превратить Штаты в Свиное королевство.

Вот перечень причин, объясняющих, почему неплохо было бы подать запеченную поркетту на ужин:

- **Она очень вкусная.** Это точно вкуснее индейки, совершенно точно вкуснее прайм-риба и, возможно, даже вкуснее бараньей ноги.
- **Она выглядит потрясающе.** Другие виды жаркого могут великолепно смотреться в центре стола, но ни одно из них не сравнится с геометрически совершенной поркеттой с изумительной кожей. Кроме того, ее невероятно просто нарезать. Поскольку моя жена – математик с хорошей, пропорциональной фигурой, геометрическая симметрия – это то, о чем я думаю довольно часто и что считаю эстетически приятным. В данном случае это упрощает приготовление и делает его более равномерным. Нет неудобных мест потоньше, которые пережариваются, или мест потолще, которые не прожариваются.
- **Она помогает избежать конфликтов.** Праздники – непростое время для всей семьи, особенно когда все спорят, кому достанется красное мясо или белое мясо или кто будет обгладывать ребрышки. У поркетты каждый ломтик одинаковый, что в данном случае означает – идеальный.
- **Она всё прощает.** Случайно пережарьте красное мясо или птицу, и они получатся такими сухими, что с таким же успехом можно подать вашим гостям содержимое вашей корзины для бумаг, политое соусом. Пережарьте поркетту и… погоди-ка! Вы просто *не можете* пережарить поркетту. Оставили ее в духовке на лишний час или два? Не волнуйтесь, *она* всё равно *получится фантастически вкусной*.
- **Она недорогая.** Отруб для поркетты (о нем ниже) стоит примерно 10 долларов за полкило – в крутой мясной лавке. Скорее всего, вам удастся найти ее за 4–5 долларов за полкило – четверть стоимости хорошего мраморного прайм-риба. Хотите подать выдержанный прайм-риб? У вас, должно быть, очень толстый кошелек.
- **Сэндвичи с остатками поркетты – просто невероятные. Потрясающие.** Больше мне нечего сказать по поводу этого пункта.

Всё еще сомневаетесь? Продолжайте читать, друг мой.

ЧТО ТАКОЕ ПОРКЕТТА?



Для традиционной поркетты тушу свиньи разделывают таким образом, что спинка и бок, снятые с костей, не отсоединены от живота (в котором тоже нет костей). Затем мясо тщательно солят и натирают смесью из чеснока, трав и специй, в которой много фенхеля и черного перца, а также

таких ингредиентов, как давленый красный перец, цитрусовая цедра, розмарин, шалфей и другие травы с ароматом сосны (вы, конечно, можете делать смеси на свой вкус). Аккуратно свернув этот большой мясной отруб, вы получите идеально цилиндрический кусок мяса для запекания: жирная грудинка (живот) окутывает не такую жирную корейку (бок), и вокруг них еще слой кожи.

Пока скрученная поркетта отдыхает, соль медленно проникает в мясо, растворяя мышечный белок миозин и изменяя его структуру, благодаря чему оно лучше удерживает влагу и текстура у него получается более упругой (как у колбаски или ветчины, а не у резинового шара). Когда свинина запекается, жирная часть мяса (грудинка), в которой много сока и соединительной ткани, делает довольно сухую корейку сочной.

Но мы все знаем, что так на самом деле это не работает. Даже если весь жир в мире окутает постную, плотную мышцу, подобную свиной корейке, он не поможет ей оставаться влажной, если готовить ее при температуре выше 65 °C. Действительно, многие поркетты, которые я пробовал, были с сухим центром именно из-за этого. Но грудинку, с ее обширной сетью соединительной ткани и большим количеством жира, нужно довести хотя бы до 70 °C и держать при этой температуре пару часов, чтобы соединительная ткань медленно распалась и некоторый жир вытопился.

Значит, корейка должна оставаться при температуре ниже 65 °C, а живот – выше 70 °C. Вы видите проблему. Тогда почему же для традиционных рецептов поркетты нужны как грудинка, так и корейка? Я предполагаю, что, когда была изобретена поркетта, у свиней еще не было больших, нежирных кореек, и поэтому особой разницы между животом и корейкой не было. В обоих кусках было много жира и соединительной ткани, и они получались вкусными, даже когда их готовили при высокой температуре. Сегодня нам нужно какое-то решение, и вот оно: не используйте корейку и готовьте поркетту только из грудинки.

Мы все знаем, что грудинка – отруб из брюшной части (из которой получается великий бекон), а брюшная часть – королева свиных отрубов, а сама свинина – королева всех видов мяса, а все виды мяса – Властелины Вселенной. Так что поркетта, приготовленная только из грудинки – это как ароматный, хрустящий, соленый кусок чего-то феноменального, приправленного Хи-меном. Или что-то типа того. Вы понимаете, о чем я.

Отыскать целую, неразделанную свиную грудинку не так уж сложно, как можно было бы подумать. Вам нужна грудинка без костей, на коже, с мясом грудины. Весить она должна примерно 5,5–7 кг. Ваш мясник может заказать ее для вас, или, если вы живете рядом с китайским кварталом, зайдите там в мясную лавку: скорее всего, у них в продаже она есть.

Достали целую грудинку, всё остальное – проще простого; только выделите достаточно времени на приготовление. Сборка самой поркетты не должна занять больше часа, и как только она будет скручена, можно обернуть ее в пищевую пленку и убрать в холодильник (хранится до трех дней, если грудинка при покупке была свежей). Вообще, она будет становиться только вкуснее по мере проникновения соли в мясо.

ПОРКЕТТА ТОЛЬКО ИЗ ГРУДИНКИ

С КАРТОФЕЛЕМ, ЗАПЕЧЕННЫМ В СВИНОМ ЖИРЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Травы и ароматические добавки можно менять в зависимости от вашего вкуса. Мне кажется, что легче всего работать с целой грудинкой, но если вы хотите приготовить кусок меньшего размера, разрежьте ее пополам и заморозьте половину, пока она еще сырая. Плотно оберните**

ее в фольгу и пищевую пленку, грудинка хранится в морозилке несколько месяцев. Для разморозки оставьте на ночь в холодильнике, а дальше готовьте по рецепту. Поркетту можно сделать без картофеля. Но не забудьте сохранить жир от нее, чтобы запечь в нем картофель в следующий раз.

НА 12–15 ПОРЦИЙ

1 целая бескостная свиная грудинка на коже, от 5,5 до 7 кг
2 ст. л. горошин черного перца, поджаренных и перемолотых (см. стр. 666, шаги 2 и 3)
3 ст. л. семян фенхеля, поджаренных и перемолотых
1 ст. л. пеперончини или хлопьев красного перца (по желанию)
3 ст. л. мелко нарубленного свежего розмарина, шалфея или тимьяна
12 средних зубчиков чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно ¼ чашки)
цедра от 1 лимона или апельсина (по желанию)
кошерная соль
2 ч. л. разрыхлителя
2,2 кг картофеля «рассет» (для запекания) или «юкон голд»
свежемолотый черный перец

1. Следуя пошаговой инструкции на стр. 666, приправьте свиную грудинку черным перцем, фенхелем, красным перцем, розмарином, чесноком, цитрусовой цедрой, если используете, и солью, скатайте поркетту в цилиндр и натрите разрыхлителем и еще солью. Если она получилась слишком громоздкая, аккуратно разрежьте ее пополам острым шефским ножом. Оберните ее в пищевую пленку и оставьте в холодильнике на ночь или до 3 дней. При желании половину можно заморозить для следующего использования (см. Примечание выше).
2. Установите решетку чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 150 °C. Положите свинину в большую форму для запекания с V-образной решеткой или, если готовите обе половинки или целую поркетту сразу, то на решетку, установленную на противне. Запекайте около 2 часов, поливая соком со дна противня, пока термометр не покажет в центре свинины 70 °C.
3. Между тем нарежьте картофель кусками по 5 см. Положите в большой казан, залейте холодной водой, добавьте 2 столовые ложки соли и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до слабого кипения и варите примерно 10 минут, картофель должен стать нежным. Слейте воду и переложите в большую миску; отставьте.
4. Когда свинина дойдет до 70 °C, прихватками возьмите решетку с мясом и отставьте на время. Полейте картофель соком из противня (или формы). Посолите и поперчите картофель и перемешайте. Если используете форму, положите картофель в нее, установите сверху V-образную стойку с поркеттой и верните всё вместе обратно в духовку. Если используете противень, разложите картофель на втором противне. Верните поркетту на первый противень и поставьте ее в духовку, поместив второй противень с картофелем прямо под ней.
5. Продолжайте запекать еще около 2 часов, переворачивая картофель примерно каждые 45 минут, пока нож или тестер, вставленные в свинину, не встретят почти никакого сопротивления, не считая плотной кожи.
6. Увеличьте температуру духовки до 260 °C и продолжайте запекать еще 20–30 минут, свиная кожа должна стать совершенно хрустящей и покрыться пузырями, а картофель должен стать хрустящим и золотистым. Достаньте из духовки, накройте фольгой и дайте отдохнуть как минимум 15 минут.
7. Зубчатым ножом нарежьте свинину на диски толщиной 2,5 см. Подавайте с хрустящим картофелем. Поркетту также можно подавать при комнатной температуре.

ШАГ ЗА ШАГОМ:
Как сформировать поркетту



ШАГ 1: РАЗЛОЖИТЕ. Подготовьте все ингредиенты и освободите себе достаточно места для работы. Мало что раздражает так же, как тесное рабочее пространство, когда у вас большой кусок свинины и скользкий нож на краю разделочной доски. Я расчищаю большое пространство посреди моего журнального столика или обеденного стола.



ШАГ 2: ОБЖАРЬТЕ СПЕЦИИ. Поджаривание горошин перца и семян фенхеля добавит сложности их вкусу, так как химические соединения проходят через серию реакций, распадаясь и соединяясь под воздействием жара сухой сковороды. Поджарьте их на огне выше среднего, помешивая и подбрасывая, пока они не подрумянятся и не станут ароматными.



ШАГ 3: РАЗМЕЛИТЕ СПЕЦИИ. Если у вас есть такая же крутая ступка с пестиком, как эта из Японии, используйте ее. Лучший помол – крупный, а не мелкий, как пыль, и это как раз то, чего можно добиться обычным пестиком. Также можно использовать электрическую мельницу для специй и пульсировать их несколько раз; для этого подойдет даже кухонный комбайн.



ШАГ 4: НАДРЕЖЬТЕ МЯСО. Грудинка толстая. За пару недель соль и ароматизаторы могут глубоко проникнуть в мясо (см.: бекон и панчетта). У нас в запасе нет такого количества времени, поэтому, чтобы ускорить процесс, положите ее кожей вниз и острым ножом сделайте на мясе глубокие надрезы по диагонали.



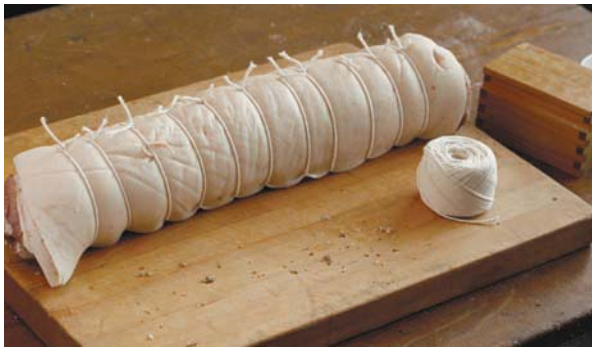
ШАГ 5: КРЕСТ-НАКРЕСТ. Надрежьте мясо еще раз, перпендикулярно предыдущим надрезам, чтобы оно пропиталось специями как следует.



ШАГ 6: СМЕШАЙТЕ ВЛАЖНЫЕ ПРИПРАВЫ. Перончини – итальянские острые хлопья перца. Они изысканные и дорогие, но мне они нравятся. Вы можете, конечно, использовать обычные хлопья красного перца, а если не хотите добавлять остроты, не кладите никакие вовсе. Мелко нарубите травы. Натрите чеснок на микроплане или порубите его ножом. Если хотите, добавьте немного тертой лимонной или апельсиновой цедры.



ШАГ 7: ВОТРИТЕ СМЕСЬ В МЯСО. Посолите мясо как следует (равномерно по всему куску), затем добавьте остальные специи и вотрите их во все щели.



ШАГ 9: ПЕРЕВЯЗАНА И ГОТОВА. У вас должно получиться симпатичное ровное полено, и, скорее всего, оно будет слишком длинным и не влезет в вашу духовку (если вы разумно не купили кусок меньшего размера). Мы скоро решим эту проблему, а пока просто обратите внимание, что шпагат оставляет углубления на поверхности – это поможет при нарезке.

ШАГ 10: ДОБАВЬТЕ РАЗРЫХЛИТЕЛЬ (картинки нет). Это трюк, который я узнал от тети моей жены из Колумбии, где грудинку перед приготовлением натирают смесью из пищевой соды и соли, что повышает уровень pH у кожи, часть белков из-за этого легче распадается, и кожа получается более хрустящая. Мне кажется, что если добавлять одну пищевую соду, остается некоторый мыльный привкус, а вот если вместо нее использовать слабощелочной разрыхлитель, то всё идет как надо. Я смешиваю разрыхлитель с кошерной солью в соотношении 1 к 3 (по объему), а потом натираю смесью поверхность поркетты.





ШАГ 8: ЗАВЯЖИТЕ. Сверните поркетту вдоль (с целой грудинкой края будут касаться друг друга; если они не дотягиваются друг до друга – ничего страшного). Если хотите, можете заморочиться и связать поркетту одним длинным куском шпагата, используя «узлы мясника», а для нас, обычных людей, сойдут и обычные двойные узлы. Самый простой способ – выложить на доске 30-сантиметровые куски шпагата с интервалом в 2,5 см, а на них положить мясо. Перевязывайте мясо, начиная с концов, продвигаясь к центру, делайте это как можно туже.



ШАГ 11: РАЗРЕЖЬТЕ ПОПОЛАМ. Если вы хотите запечь поркетту всю сразу на одном противне, то разрежьте ее сейчас пополам на более удобные куски. Очень острым шефским ножом или ножом для разделки постарайтесь разрезать полено пополам одним движением, не распиливая, тогда поркетта будет красиво выглядеть. Очень плотно оберните в пищевую пленку и оставьте в холодильнике хотя бы на ночь, чтобы соль и разрыхлитель начали действовать. (Вы можете, конечно, пропустить этот шаг, если вам так уж не терпится скорее отведать вашу поркетту.)

ШАГ 12: ГОТОВА К ЗАПЕКАНИЮ. Когда вы будете готовы, разогрейте духовку до 150 °C, установите решетку чуть ниже центра духовки и достаньте поркетту из холодильника. Вы можете запекать сразу обе половины на решетке, установленной на противне, или одну половину можно заморозить, а вторую приготовить в форме для запекания. Из-за высокого содержания жира поркетта отлично замораживается. Только проверьте, чтобы она была плотно обернута в фольгу или пищевую пленку или, еще лучше, в вакуумный мешок типа *FoodSaver*, чтобы предотвратить ожог от заморозки.



ТОМАТНЫЙ СОУС, МАКАРОНЫ И НАУКА О ПАСТЕ

7

В еде всё научно обусловлено.
Необусловленным остается только ее поедание. – Элтон Браун



ТОМАТНЫЙ СОУС, МАКАРОНЫ И НАУКА *о* ПАСТЕ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Паста с оливковым маслом и тремя видами чеснока 684
Паста с чесночной брокколи, анчоусами и беконом 685
Паста с чесноком и кучей овощей 686
Паста с невероятно чесночными креветками 690
Лингвини со свежими моллюсками 692
Идеальный простой красный соус 695
Паста с колбасками и брокколи рааб, томленной в красном соусе 696
Путанеска: лучшие спагетти для ужина дома (Спагетти с чесноком, анчоусами, каперсами и оливками) 698
Пенне с водкой и цыпленком 699
Паста с карамелизованными баклажанами и насыщенным томатным соусом (pasta alla norma) 701
Спагетти на каждый день с мясным соусом 705
Классический генуэзский песто с базиликом и кедровыми орехами 709
Песто с рукколой и грецкими орехами 710
Песто с запеченными болгарскими перцами с чили и тыквенными семечками 710
Песто с помидорами и миндалем с анчоусами 711
Песто с сушеными помидорами и оливками с каперсами 711
Легкие феттучини Альфредо 713
Быстрая сливочная паста с прошутто, горошком и рукколой 713
Быстрая сливочная паста с лимонной цедрой и розмарином 713
Невероятно тягучие мак-н-чиз на плите 723
Мак-н-чиз на плите с ветчиной и горошком 723
Мак-н-чиз на плите с беконом и маринованными халапеньо 723
Мак-н-чиз на плите с брокколи и цветной капустой 723
Мак-н-чиз на плите в стиле пиццы «суприм» 724
Мак-н-чиз на плите с зеленым чили и курицей 724
Сырный чили мак 725
Непревзойденный соус болоньезе 729
Свежая паста с соусом болоньезе 732
Свежая паста со свининой и томатным рагу 732
Традиционная лазанья болоньезе 735
Лазанья с грибами и сливочным шпинатом 738
Классические запеченные мак-н-чиз 744
Классические запеченные зити 746
Лучший чесночный хлеб 748
Простое ризотто почти без перемешивания 754
Ризотто почти без перемешивания с помидорами черри и фетой 755
Ризотто почти без перемешивания с чоризо и листьями брюссельской капусты 755
Ризотто с весенними овощами 755
Зеленое ризотто с грибами 758



МОЯ ЖЕНА И НАШ КОНСЬЕРЖ ИРВИН УДОБНО УСТРОИЛИСЬ: ИМ МОЖНО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ,

Они без всяких усилий получают горячую, свежую еду по несколько раз в день. Конечно, им приходится довольствоваться, к примеру, исключительно жареной курицей в течение целого месяца, пока я тестирую рецепт, зато едой они обеспечены.

Поэтому можете представить себе мое удивление, когда однажды я вошел на кухню и увидел, что моя жена *готовит*, и это еще не всё – готовит она пасту *в самой маленькой кастрюле, при самом слабом кипении*. Вода еле покрывала лапшу, и жена помешивала ее, чтобы она погрузилась в воду.

«Так нельзя делать!» – в ужасе воскликнул я. – «Видимо, ты, женушка, в жизни нечасто макароны варила. Их нужно класть в огромную кастрюлю с бурлящей водой, иначе они будут склеиваться. Крахмал сконцентрируется. Вариться они будут неравномерно. Станут мягкими. С какой стороны не посмотреть, они получатся ужасно. Научно доказано, что таким способом ты можешь получить только несъедобную крахмалистую, липкую массу».

«Неужели?» – только и сказала она и повернулась обратно к кастрюле. Излишне говорить, что моя жена оказалась права: паста получилась нормальная (хотя я и отказался ее есть и, сославшись на потенциальные парадоксы в пространственно-временном континууме в качестве

причины, попробовал только кусочек). Действительно, у ее метода есть преимущества. Даже Гарольд Макги в статье в *Нью-Йорк Таймс* в 2009 году упомянул метод приготовления пасты в маленькой кастрюле. Так как же лучше? Какой именно способ приготовления, приправления и подачи пасты *лучший*? В этой главе мы разберемся с этой темой, заодно обсудим то, что я называю классическими соусами итальянско-американской кухни. Пять простых соусов, которые составляют основу для бесчисленных вариаций: из оливкового масла и чеснока, томатные, песто, сливочные и для мясных рагу.

Но сначала – что, собственно, такое *паста*?

ТРАДИЦИИ ПАСТЫ

По своей сути, паста – не что иное, как мука и вода, смешанные, сформованные в тесто, нарезанные на фигурки и сваренные в кипящей воде. Ее делали в Китае, начиная со II века до нашей эры, на Ближнем Востоке с IX века, а в Европе она известна, по крайней мере, с XI века. Ее история – одна из самых старых, продолжительных и запутанных (хотя с уверенностью можно сказать, что Марко Поло в ней играл не более чем апокрифическую роль). И эта история – сфера историков, а не поваров.

Тогда зачем я сейчас это рассказываю? Только чтобы проиллюстрировать мою наивность в желании указать жене на то, что она неправильно готовит. В самом деле, люди, утверждающие, что они прямые потомки Синьора Поло или что они лично знакомы с Персональным Производителем Пасты для Папы Римского, высказывают самые разные идеи. «Всегда берите свежую, а не сухую», или «Не добавляйте слишком много соуса», или «Не добавляйте растительное масло в воду», или (мое любимое) «Солите воду только *после* закипания», и ссылаются часто на традицию в качестве подтверждения своих заявлений. И знаете, что? Можете никого не слушать. Действительно, варить пасту в большом объеме кипящей подсоленной воды в течение всего нескольких минут – довольно современный метод. Раньше рецепты предлагали готовить пасту по несколько часов, а не минут. В самом деле, согласно Макги, термин *al dente* появился только после первой мировой войны. И это – традиция?

Учитывая разнообразную историю пасты, *я* предлагаю варить ее тем способом, который лучше всего работает (просто не рассказывайте его своей *nonna*, если она у вас есть).

ПОЧТИ ВСЯ ПАСТА сейчас делится на два вида: сухая и свежая.

Свежая паста из пшеничной муки и яиц широко распространена в Северной Италии. Яйца добавляют насыщенность, цвет, улучшают текстуру пасты, позволяя ей во время приготовления становиться нежной и упругой. Для этого сначала формируют плотное тесто из яиц и муки, затем прокатывают тесто несколько раз между двумя валиками, делая его всё тоньше с каждым прокатыванием, после чего уже придают ей желаемую форму. Поскольку для приготовления свежей пасты нужно время и специальное оборудование, мы не будем уделять ей особого внимания в этой книге. Вместо этого мы сосредоточимся на сухой версии.

Сухая паста появилась в Южной Италии, обычно ее делают из муки дурум и воды.

Дурум – мука с высоким содержанием белков, позволяющая сформировать плотное, послушное тесто, которое хорошо держит форму. Это особенно важно для изготовления сухой фигурной пасты: той, что складывают руками, и той, которую выдавливает машина. Чтобы сформировать сухую пасту, используют специальные машины: тугое тесто пропускается через металлические решетки и выталкивается, после чего его нарезают на небольшие кусочки.

У самых лучших сухих паст отчетливый пшеничный вкус и, что еще лучше, грубая текстура, которая позволяет им после варки легче впитывать соус. Из основных брендов, доступных в супермаркетах в США, я предпочитаю бренд *Barilla*. Впрочем, когда у меня получается, я закупаюсь пастой в итальянских магазинах, которые импортируют высококачественную пасту маленькими партиями из Италии. В чем разница? Многие из недорогих брендов масс-маркета используют решетки с тефлоновым покрытием – это ускоряет производство. С такими решетками у пасты получается гладкая поверхность. Традиционные латунные решетки выдавливают пасту медленнее, зато текстура получается грубее. При покупке сухой пасты сравнивайте ее текстуру и возьмите тот бренд, у которого макароны выглядят грубее.

ЛУЧШИЙ способ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПАСТЫ



Если придерживаться традиционной мудрости, пасту следует готовить в большом объеме подсоленной воды и добавлять в кастрюлю ее нужно только после закипания воды. Почему? Обычно приводят четыре причины.

- **Причина 1.** У большого объема воды больше теплоемкость, чем у маленького. Поэтому, когда вы бросаете в воду пасту, она не так остывает и гораздо быстрее снова закипает.
- **Причина 2.** Благодаря большому объему воды кусочки пасты во время кипения перемещаются и не слипаются.
- **Причина 3.** Во время приготовления пасты в маленьком объеме воды концентрация крахмала довольно высокая. Когда вы сольете воду, паста будет более липкой.
- **Причина 4.** Так готовила бабушка.

Давайте рассмотрим все пункты по очереди, узнаем, обоснованы ли они.

Причина 1

Для тестирования этой теории я поставил на огонь три кастрюли с водой: с 6 литрами, с 3 литрами и всего-то с 1,5 литра. После того как вода в каждой кастрюле закипела, я добавил пасту и ждал, пока вода снова закипит. Во всех трех кастрюлях это произошло с разницей всего в несколько секунд. Вообще-то кастрюля с 3 литрами закипела немного быстрее, чем кастрюля с 6 литрами, то есть получилось всё ровно наоборот. Почему?

Чтобы разгадать эту загадку, нужно понять, что происходит внутри кастрюли с кипящей водой, каковы ее энергетические притоки и оттоки. Представьте, что у нас есть две кастрюли с водой на одинаковых конфорках. В одной кастрюле 7,5 литра кипящей воды, в другой – 2 литра. Подводимая энергия: конфорки под каждой кастрюлей обеспечивают постоянный источник энергии. Пока огонь сильный, количество передаваемой энергии в кастрюлю с водой постоянно. Как насчет теряемой энергии? Да, это тоже происходит. Во-первых, энергия уходит во внешнюю среду в виде жара, исходящего от стенок кастрюли и поверхности воды. Это количество теряемой энергии пропорционально площади поверхности кастрюли с водой и ее температуре. Так как температура остается постоянной – 100 °C, а кастрюли (предположительно) не меняются в размере и тоже являются постоянной величиной. Второй фактор, способствующий потере энергии, называется *теплотой парообразования* – это энергия, требуемая для преобразования воды в пар. Обе кастрюли воды кипят, и разница между поступающей энергией и уходящей компенсируется энергией, которая расходуется на испарение этой воды.

Итак: энергия поступает, энергия теряется. Пока всё понятно?

Теперь, что происходит, когда мы кладем в обе кастрюли пасту комнатной температуры? Температура воды сразу падает. Насколько она падает, обратно пропорционально общему объему воды. Чем больше воды изначально, тем меньше изменение температуры. Полкило пасты, добавленные в 8-литровую кастрюлю, заставят температуру опуститься максимум на один градус или меньше, если положить полкило пасты в 2-литровую кастрюлю, температура понизится примерно на 4 градуса (в четыре раза больше, так как 8 литров в четыре раза больше 2).

– *Ага!* – думаете вы. – *Рассуждения верны. Меньший объем – температура падает сильнее – вода во второй раз закипает дольше.*

На первый взгляд всё кажется логичным, но проблема в том, что требуется больше энергии для повышения температуры в кастрюле с 8 литрами воды, чем в кастрюле с 2 литрами. Насколько больше? Вообще-то ровно в четыре раза больше. И поскольку температура маленькой кастрюли понизилась ровно в четыре раза, чем температура большой, это означает, что обе кастрюли вернутся к точке кипения за одинаковое количество времени.

Чтобы было проще понять, представьте себе: если нагреть пасту до 100 °C, прежде чем опустить ее в кастрюлю с кипящей водой, вода вообще не остынет и, таким образом, не прекратит кипеть, независимо от того, сколько воды было изначально. Значит, единственная энергия, которую нам действительно нужно добавить, независимо от размера кастрюли, – это энергия, которая требуется, чтобы довести полкило макарон до 100 °C. А *это,* друзья, и есть постоянная величина.

Так что «паста ла виста», Причина 1.

БОЛЬШАЯ КАСТРЮЛЯ НИКОГДА НЕ КИПИТ

Хотите *действительно* задеть за живое приверженцев больших кастрюль? Ошеломить их? Огорошьте их этим фактом: если использовать слишком большую кастрюлю, воде внутри нее потребуется *больше времени*, чтобы снова закипеть, чем воде в маленькой кастрюле. Почему так? Потому что чем больше кастрюля, тем больше площадь поверхности, и тем больше энергии постоянно уходит в окружающую среду. Любое количество теряемой энергии должно восполняться за счет привходящей энергии от конфорки. Энергии для повторного нагрева воды остается меньше. В самом деле, возьмите достаточно большую кастрюлю, и теряемая энергия будет так велика, что конфорка просто не справится и не сможет довести воду до полного кипения.

Причина 2



Бросьте пасту в воду и просто оставьте ее там, и она вправду возьмет и склеится. Но знаете, что? Это произойдет *даже в по-настоящему большой кастрюле с большим количеством кипящей воды.*

Проблема в том, что избыточный крахмал в пасте тут же начинает набухать и склеиваться. Но если этот крахмал смыть, растворить или достаточно его проварить, так чтобы он начал твердеть, проблема полностью исчезнет.

Таким образом, секрет в том, чтобы в течение первых двух критических минут перемешать пасту несколько раз, чтобы смыть лишний крахмал и удостовериться, что кусочки не склеиваются друг с другом, пока внешние слои пасты не будут полностью готовы. После этого, плавает ли паста в лохани с горячей водой или вода едва ее покрывает, абсолютно никакого прилипания не возникнет. «Не*паста*подобно!» – утверждаете вы? Попробуйте сами!

Попрощаемся с причиной 2.

Причина 3

Несколько лет я готовил пасту в ресторане, который славился именно своей пастой. Я делал десятки, если не сотни порций в день. Это очень, очень много макарон. Все эти порции я варил в одной большой машине для пасты с шестью слотами, которая вмещала примерно 60 литров постоянно кипящей воды. В начале смены вода была чистой. Но в течение дня вода всё мутнела, и к концу вечера становилась почти непрозрачной.

Эта мутная, крахмалистая вода из-под пасты – секретное оружие повара. Видите ли, такая вода состоит из гранул крахмала и воды – те же ингредиенты, которые используются для загущения соусов – кукурузный крахмал и вода. Так вот, кроме того, что крахмал загущает соус, он еще действует как эмульгатор. Он физически мешает крошечным молекулам жира, не позволяя им соединяться. Это означает, что немного воды из-под пасты сделает эмульсию даже из соусов на масляной основе, таких как *aglio e olio* или *cacio e pepe*, вода превратит их в легкий сливочный соус, который гораздо лучше обволакивает пасту и делает готовое блюдо намного вкуснее. Макаронная вода,

как дипломат от мира пасты, налаживает отношения между макаронами и соусом. (И еще один напрашивающийся вывод из этого – чем позже пойти в ресторан, где подают много пасты, тем лучше будет консистенция соуса!)



Вода от пасты, которая варилась в маленькой кастрюле (*слева*), более крахмалистая



Крахмалистая вода из-под пасты улучшает текстуру соуса, помогая ему лучше обволакивать готовую пасту

Следуя этой логике, наша цель должна состоять в том, чтобы сделать воду *максимально крахмалистой*, чтобы в свою очередь соус лучше обволакивал пасту. Я взглянул на воду, которая осталась после приготовления пасты в кастрюле с 1½ литрами, и сравнил ее с водой в кастрюле с 3 литрами. Видите, насколько слева вода мутнее? «С тобой будет только вкуснее, моя дорогая», – сказал я вслух воде, как раз когда моя жена зашла на кухню. Она отказалась дегустировать вместе со мной. Я попробовал обе версии после добавления соуса: консистенция соуса в пасте, сваренной в небольшом объеме воды, была лучше, и соус буквально пристал к макаронам.

Причина 3 развенчана.

Причина 4

Случается, что я и рад, что у меня нет итальянской бабушки; попытка объяснить ей, почему пасту лучше варить в небольшом объеме воды, – один из таких случаев.

Теперь, когда я был совершенно доволен тем, что пасту можно варить в меньшем объеме воды без последствий, я решил довести дело до крайности. Я знаю, что во время приготовления пасты белки денатурируют, и крахмал эффективно поглощает воду даже при такой низкой температуре, как 80 °C. Так имеет ли смысл вообще кипятить макароны? В кастрюлю с пенне я налил воды так, чтобы она покрывала их на пару сантиметров (чтобы компенсировать то, что макароны увеличиваются в объеме, поглощая воду), немного посолил и поставил на конфорку. Позволив воде дойти до слабого кипения, я перемешал пенне один раз, чтобы они не прилипали друг к другу или к кастрюле, сразу же накрыл крышкой и выключил конфорку.

Должен признать: даже *я* был скептично настроен. Готовить пасту без какого бы то ни было кипячения? Если это сработает, я никогда больше не буду варить макароны. По крайней мере, я сэкономлю пару центов на ежемесячных счетах за газ.

Когда наконец сработал таймер, я снял крышку и немного поворошил пасту. Вроде всё в порядке. Паста точно *выглядела* готовой, и дегустация выявила идеальную текстуру альденте. Успех! Моя жена выиграла этот раунд (но пусть только попробует приготовить бургеры не моим методом).

Если вы действительно заинтересованы в экономии времени и энергии, можете делать, как я: налейте половину воды в кастрюлю, положите

в нее макароны, оставшуюся воду нагрейте в электрическом чайнике, пока первая половина нагревается на плите. Влейте вторую половину к первой, и у вас есть кипящая вода. Всё, что осталось сделать, – помешать, накрыть и подождать. Всё готово!

Несколько предостережений:

- **Не пытайтесь проделать это со свежей пастой.** Свежая яичная паста поглощает слишком много воды, и ее структура остается слишком слабой, пока не начинают твердеть белки.
- **Для очень длинных макарон вам понадобится высокая кастрюля.** В ней должно быть достаточно воды, чтобы макароны полностью покрылись водой во время приготовления, поэтому для длинных форм, таких как спагетти или феттучини, вам всё равно придется взять большую кастрюлю (или будьте готовы ломать макароны пополам).
- **Солите воду.** Некоторые утверждают, что соль помогает повысить температуру кипения воды, из-за чего паста готовится быстрее. Не верьте им. Разница будет составлять всего лишь четверть градуса или около того – такая маленькая разница значения совершенно не имеет, особенно потому, что, как мы теперь знаем, кипящая вода даже и не нужна. Но соль необходима по другой причине: она делает пасту вкусной.

НУЖНО ЛИ ДОБАВЛЯТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО В ВОДУ ДЛЯ ПАСТЫ?

В некоторых кулинарных книгах советуют добавить немного масла в воду при приготовлении пасты для того, чтобы она не слипалась. К сожалению, это бессмысленно, как это может помочь, если масло просто всплывает наверх? Проведите эксперимент с двумя кастрюлями воды – независимо от того, сколько влить масла, паста под ним будет вести себя одинаково.

Что масло *делает*, так это предотвращает выкипание воды. По мере приготовления макарон в воду выделяется всё больше и больше крахмала, вода становится более клейкой, и пузырьки формируются всё более крепкие. Постепенно они становятся настолько крепкими, что подталкивают друг друга к поверхности и всплывают, как плот. Он поднимается над поверхностью воды и переливается через край. Масло помогает справиться с этим, изначально предотвращая образование этих пузырьков. Конечно, с нашим новым методом приготовления пасты это совершенно бессмысленное действие: масло вообще можно не добавлять.

А как насчет полить маслом макароны после того, как вы слили воду? *Плохая идея*. Да, так они не успеют слипнуться перед добавлением соуса, но знаете что? Также это помешает соусу прилипнуть к ним!

Когда речь заходит о соусе к пасте, *главное*, чтобы соус был готов и ждал пасту. Как только вы сольете воду (часть сохраните), переложите пасту в сковороду с соусом и немедленно перемешайте, при необходимости вливая воду от пасты для получения желаемой консистенции.

ИТАЛО-АМЕРИКАНСКИЙ СОУС ДЛЯ ПАСТЫ

Паста без соуса, как одинокий рейнджер без Тонто, Милли без Ванилли, Марио без Луиджи, R2D2 без[1]… ну вы поняли.

Наверняка вы слышали о французских классических соусах? Еще в начале XX века Огюст Эскофье, дедушка французской кухни, распределил все французские соусы на пять категорий: бешамель (молоко, загущенное крахмалом), эспаньоль (темный бульон из телятины), велуте (загущенный белый бульон), голландский (эмульсия из яичного желтка и молочного жира) и томатный (из помидоров). Его идея состояла в том, что, научившись правильно делать эти пять соусов и используя их в качестве базы, человек мог приготовить сотни вариаций. Например, соус морне – просто бешамель с добавлением сыра. Соус борделез – эспаньоль с выпаренным вином и костным мозгом. Беарнез – голландский соус с выпаренным белым вином, шалотом и тархуном (см. стр. 321). И так далее.

Что ж, много лет я готовил дома итальянско-американские блюда с пастой (и также много просто настоящих итальянских) и понял, что есть еще пять соусов, которые формируют основу почти всех других соусов. Как и во французской кухне, совершенствуя методы их приготовления, я смогу сделать бесчисленное количество их вариаций.

Вот эти пять соусов:

- **Оливковое масло и чеснок**
- **Томатный (классический красный соус)**
- **Песто**
- **Сливочный**
- **Мясной (ragù bolognese)**

Давайте рассмотрим все пять.

[1] Одинокий рейнджер и Тонто – вымышленные персонажи американских вестернов. Милли и Ванилли – немецкая поп-группа, Марио и Луиджи – персонажи видеоигр, R2D2 – робот из «Звездных войн», его друг, робот C-3PO. *Прим. перев.*

* **Даже если вы из тех, кто считает, что дедушка – Карем, а не Эскофье, тогда скажем, что последний, по крайней мере, – строгий дядя, живущий в Канаде, к которому родители отправляют своих непослушных детей на лето для исправления.**



Оливковое масло, чеснок и немного воды из-под пасты – основа одного из самых простых соусов для пасты

Классический СОУС # 1: ОЛИВКОВОЕ МАСЛО И ЧЕСНОК

Паста *aglio e olio* происходит из региона Абруццо в Италии. На самом деле это простая паста с чесноком, обжаренным в оливковом масле с щепоткой хлопьев острого перца и небольшим количеством петрушки, и ее можно найти почти в любом итальянско-американском ресторане в США, и это основа для множества других соусов. Паста с соусом из моллюсков, паста примавера и паста с креветками (или креветки скампи, как смело переводят в некоторых меню) – все они основаны на одном и том же соусе.



В этой миске с пастой чеснок представлен в трех видах

Чаще всего для *aglio e olio* берут спагетти, и это самый простой соус для пасты, какой только можно представить. Я предпочитаю подавать его с короткой и толстой пастой, такой как ротини или орекьетте, в них собирается много соуса, честно признаться, я вообще большой поклонник чеснока и оливкового масла. Вы можете подавать его с пастой любой формы. Секрет этого рецепта в большом количестве отличного оливкового масла (см. Всё об оливковом масле, стр. 777) и в обработке чеснока тремя разными способами. Сначала добавить в оливковое масло обжаренные целые зубчики, которые придадут ему сладкую насыщенность, затем пожарить тонкие ломтики чеснока, чтобы в готовом блюде они попадались на язык, и в самом конце посыпать всё измельченным чесноком – для остроты, и чтобы соединить все вкусы. Разные виды чеснока дадут очень глубокий вкус. Щепотка хлопьев красного перца добавит остроты, а горстка нарубленной петрушки – травянистой свежести.

Добиться того, чтобы соус как следует обволакивал пасту, не так просто. Проблема с оливковым маслом в том, что его способность к эмульсификации довольно слабая: оно не желает связываться с водой. И когда вы добавите к нему макароны, у вас получится жидкий соус с масляным покрытием сверху.

– *Ну и что?* – спросите вы. – Вкус же там есть, какая разница? Как бы есть. Вкус, может быть, там и присутствует, но настоящая проблема в том, что, когда масло и вода подобным образом разделены, они, как правило, стекают с макарон и собираются на дне тарелки. В итоге у вас сухая, безвкусная паста, и после нее на тарелке останется жидкая масса. На самом деле это так же важно, как хорошо эмульсифицированная заправка при создании салата. Без эмульсии вы окажетесь с незаправленной зеленью и расслоившимися маслом и уксусом на дне салатной миски.

Как это исправить? Легко: немного сливочного масла. Оно обладает свойствами, которые позволяют создать хорошую эмульсию из него и воды. Более того, оно выступает в качестве связующего звена: удерживает оливковое масло и не позволяет ему отсоединяться. В этом ему немного помогает крахмалистая вода из-под пасты.

Соедините всё это вместе – три разных вида чеснока, отличное оливковое масло и немного сливочного масла, – и у вас есть соус или база для соуса, достойные упоминания.

ВСЁ О ЧЕСНОКЕ



Наряду со своим близким родственником луком чеснок входит в число наиболее широко используемых свежих ароматических ингредиентов в мире. Есть только несколько простых правил, о которых нужно помнить, чтобы извлечь из него максимальную пользу.

Покупка и хранение

В магазинах чеснок продается в нескольких видах:

- **Целые головки** хранятся дольше, и с ними блюдо получается вкуснее всего. Головка должна быть тяжелая, твердая и крепкая. Если она хоть немного проминается, значит, уже испортилась внутри. Хороший чеснок, который хранится в прохладном сухом месте, должен оставаться таким как минимум месяц или два.
- **Предварительно очищенные зубчики** – еще одна хорошая опция, особенно если чеснок у вас быстро заканчивается, и вы цените удобство, как я. Очищенные зубчики нужно держать в холодильнике, что, по некоторым данным, со временем может ослабить их аромат. Я такого не замечал, но имейте в виду, что срок хранения у очищенных зубчиков в холодильнике вдвое меньше, чем у целых головок, поэтому не покупайте больше, чем вам нужно. Я использую очищенные зубчики, потому что я ленивый и стараюсь по возможности не делать ничего лишнего, если при этом не теряется качество (и вы поступайте так же!). Очищенный чеснок можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике несколько недель.
- **Предварительно измельченный чеснок, чесночная паста, чесночный сок** и другие удобные изделия подобного типа – от них стоит полностью отказаться всем, кто хоть сколько-то разбирается в хорошем вкусе. Как и в случае с луком, ароматические соединения в чесноке образуются посредством ферментативной химической реакции, которая возникает, как только его клетки разрушаются. Таким образом, чтобы усилить чесночный вкус, нужно нарезать его непосредственно перед использованием. У заранее нарезанного чеснока и вкус не тот, и он не такой свежий, как целые зубчики.

продолжение следует

- **Чесночный порошок** – это чеснок, который обезводили и измельчили. Он не заменит вам свежий чеснок, хотя, если посыпать им пиццу или добавить в смесь для натирания мяса, он добавит свой уникальный вкус.

Нарезка чеснока



Нарезанный чеснок. Чеснок следует резать острым шефским ножом или ножом сантоку. Чтобы нарезать его, отрежьте кончик со стороны корня, затем тонко нарежьте вдоль на ломтики. Нарезанный чеснок лучше всего быстро готовить до бледного золотисто-коричневого цвета.

Раздавленный чеснок. Такой чеснок я использую, когда хочу готовить его медленно и добавить чесночный вкус маслу, и дальше оно уже идет как основа для соуса. Раздавленные, медленно приготовленные зубчики можно съесть или выбросить после того, как они приправят блюдо. Чтобы раздавить чесночные зубчики, положите каждый зубчик плоской стороной на доску, прижмите его широкой стороной шефского ножа или большого топорика и надавите на лезвие, чтобы раздавить зубчик. Или можете использовать дно маленькой сковороды.





Измельченный чеснок. Измельченный чеснок чаще всего используется в этой книге, да и в большинстве рецептов. Чесночный пресс неплохо справляется с измельчением и может быть хорошим вложением денег, если вы часто обрабатываете массу чеснока. И в этом случае можно использовать неочищенный чеснок: просто положите зубчик в пресс, сожмите, и из него выйдет чесночная паста, а шелуха останется внутри пресса. Единственный минус в том, что этот инструмент по существу однозадачный*: вы не можете использовать его ни для чего другого. Поэтому я обхожусь без него и натираю чеснок на моем микроплане – действует он также быстро, мыть его проще, получается всё аккуратнее, и он экономит место в ящике.

* Фраза была впервые произнесена неповторимым Элтоном Брауном.

ТРИ ВКУСА ЧЕСНОКА

В зависимости от того, как чеснок готовить, у него в итоге может быть совершенно разный вкус и аромат.



- **Сырой чеснок** – едкий, сильный аромат и немного острый вкус. Использовать умеренно. Лучше всего вводить его в такие яркие соусы, как заправка «винегрет» или песто, где он смешивается с другими вкусами, или использовать в маринадах, потом при обжарке мяса он быстро приготовится.



- **Медленно приготовленный чеснок** постепенно становится весьма сладким, как карамелизованный лук. Он перестает быть едким и вместо этого приобретает сладковатый, запеченный вкус. Целые головки можно запекать, сбрызнув маслом, в духовке при низкой температуре; отдельные зубчики можно раздавить и аккуратно обжарить в масле, пока оно не впитает их вкус.



- **Быстро приготовленный чеснок** перестает быть таким остро-едким, но сохраняет луковый аромат. Если его подрумянить, то в нем появятся приятные горькие нотки – но это если подрумянить его *совсем немного*.



ПАСТА С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ТРЕМЯ ВИДАМИ ЧЕСНОКА

НА 4–6 ПОРЦИЙ

½ чашки оливкового масла extra virgin
12 средних зубчиков чеснока: 4 раздавленных, 4 нарезанных на тонкие ломтики, 4 измельченных или натертых на микроплане
¼ – ½ ч. л. хлопьев красного перца
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
0,5 кг короткой пасты, витой или в форме трубочек, такой как джемелли, каватаппи и ротини
кошерная соль
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки
тертый пармиджано реджано для подачи

1. В 25-сантиметровой сковороде нагрейте оливковое масло с 4 раздавленными зубчиками чеснока на огне выше среднего до шипения. Уменьшите огонь до среднего и жарьте, пока чеснок не станет золотисто-коричневым, от 5 до 7 минут. Выньте зубчики, оставив масло в сковороде, и верните сковороду на сильный огонь. Положите нарезанный ломтиками чеснок и хлопья перца. Готовьте, постоянно помешивая, примерно 45 секунд: чеснок должен стать бледно-золотисто-коричневым. Добавьте измельченный чеснок и перемешивайте примерно 30 секунд до появления аромата. Снимите с огня и вмешайте сливочное масло. Отставьте.
2. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты (оставьте ½ чашки) и верните кастрюлю с пастой на плиту на огонь ниже среднего.
3. Налейте соус на макароны, добавьте половину сохраненной жидкости и перемешивайте примерно 2 минуты, пока соус не покроет всю пасту, при необходимости влейте еще немного жидкости, пока не добьетесь желаемой консистенции. Вмешайте петрушку и посолите по вкусу. Сразу же подавайте, поставив на стол плошку с тертым пармезаном.

ПАСТА С ЧЕСНОЧНОЙ БРОККОЛИ, АНЧОУСАМИ И БЕКОНОМ

Мне нравится, как чесночный соус окутывает брокколи, как соцветия впитывают соус, я настолько люблю это сочетание, что часто испытываю соблазн сделать это блюдо вообще без пасты, просто удвоив (и без того немаленькое) количество брокколи. Но с пастой получается интересная разница текстур, и в уголках макарон прячутся кусочки копченого бекона, невероятно соленых анчоусов и лимонной цедры.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

кошерная соль

0,5 кг брокколи, разделенной и нарезанной на кусочки размером на один укус

110 г бекона или панчетты, нарезанных на кусочки по 1,3 см

3 ст. л. оливкового масла extra virgin

12 средних зубчиков чеснока: 4 раздавленных, 4 нарезанных на тонкие ломтики, 4 измельченных или натертых на микроплане

4 филе анчоуса, измельченных

щепотка хлопьев красного перца

30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла

0,5 кг пасты типа ракушек или орекьетте

2 ч. л. тертой лимонной цедры и 1 ст. л. сока (от 1 лимона)

30 г пармиджано реджано, натертого, и немного для подачи

свежемолотый черный перец

1. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Всыпьте брокколи и готовьте до ярко-зеленого цвета и нежно-хрустящей текстуры, примерно 3 минуты. С помощью мелкого сита переложите брокколи в решетку салатной сушки, стоящей в раковине, и промойте под холодной водой, чтобы брокколи остыла. Частями просушите в салатной сушке, пока брокколи не станет сухой, и отставьте.
2. В 25-сантиметровую сковородку положите бекон, влейте ½ чашки воды и доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите его до среднего и готовьте, периодически помешивая, пока вода не выпарится и из бекона не начнет вытапливаться жир. Влейте оливковое масло, положите 4 раздавленных зубчика чеснока и жарьте примерно 1 минуту, пока чеснок не начнет шипеть. Уменьшите огонь до ниже среднего и готовьте, пока чеснок не станет золотисто-коричневым, а бекон хрустящим – от 5 до 7 минут. Выньте раздавленные зубчики, оставив масло и бекон в сковородке, и увеличьте огонь до сильного. Положите нарезанный ломтиками чеснок и жарьте, постоянно помешивая, пока чеснок не станет бледно-золотисто-коричневым, примерно 45 секунд. Добавьте брокколи, немедленно перемешайте и готовьте примерно 1 минуту, помешивая и подбрасывая время от времени, брокколи должна покрыться чесночным маслом и беконом и начать немного подрумяниваться. Добавьте измельченный чеснок, анчоусы и хлопья перца и перемешивайте до появления аромата, примерно 30 секунд. Снимите с огня и вмешайте сливочное масло. Отставьте.
3. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, оставив ½ чашки, и верните кастрюлю с пастой на плиту на огонь ниже среднего.
4. Добавьте в кастрюлю брокколи, силиконовой лопаткой соскребите все кусочки чеснока со дна сковороды. Сделайте сильный огонь, влейте половину оставшейся макаронной воды и мешайте примерно 2 минуты, пока паста не покроется соусом, при необходимости добавьте еще воды из-под пасты для достижения желаемой консистенции. Вмешайте лимонную цедру, сок и сыр, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте немедленно, поставив на стол плошку с тертым пармезаном.

ПАСТА С ЧЕСНОКОМ И КУЧЕЙ ОВОЩЕЙ

Это блюдо лучше всего готовить весной, когда овощи – самые ярко-зеленые, самые свежие и самые сладкие. Особенно хороша спаржа после сбора, сладкая и хрустящая. Постепенно ее сахара превращаются в крахмалы. Даже через день после сбора она уже совсем не такая сладкая, поэтому зимняя спаржа, которую обычно везут из далеких стран с более теплым климатом, никогда не бывает настолько же вкусной, как весенняя спаржа с фермерских рынков.

Конечно, как только вы освоите основной процесс приготовления этого блюда – бланшировать овощи, остудить их, сделать чесночное масло, и в самом конце смешать это всё вместе, – вы сможете импровизировать и готовить пасту с любыми овощами.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

кошерная соль
230 г спаржи, с обрезанными кончиками и нарезанной под углом на сегменты по 5 см
1 средний цукини, разрезанный пополам вдоль и нарезанный на полумесяцы по 0,5 см
1 средняя летняя тыква сквош, разрезанная пополам вдоль и нарезанная на полумесяцы по 0,5 см
1 чашка очищенных фава-бобов (по желанию)
1 чашка соцветий брокколи, нарезанных на части по 1,3 см (по желанию)
1 чашка замороженного горошка, талого
1 чашка виноградных помидоров или черри, разрезанных пополам (по желанию)
¼ чашки оливкового масла extra virgin
12 средних зубчиков чеснока: 4 раздавленных, 4 нарезанных тонкими ломтиками, 4 измельченных или натертых на микроплане

1. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Добавьте спаржу и готовьте до ярко-зеленого цвета и нежно-хрустящей текстуры, примерно 3 минуты. С помощью сита переложите спаржу в дуршлаг и промойте под холодной водой, чтобы она остыла. Повторите с цукини, сквошем, бобами и брокколи, по одному овощу за раз. Если вы используете фава-бобы, очистите их (см. стр. 755). В большой миске смешайте все бланшированные овощи, добавьте горошек и помидоры черри и отставьте.
2. В 25-сантиметровой сковороде нагрейте оливковое масло с 4 раздавленными зубчиками чеснока на огне выше среднего до шипения. Уменьшите огонь до ниже среднего, и жарьте, пока чеснок не станет золотисто-коричневым, от 5 до 7 минут. Выньте зубчики, оставив масло в сковороде, и верните сковороду на сильный огонь. Положите нарезанный ломтиками чеснок и готовьте, постоянно помешивая, около 45 секунд: чеснок должен стать бледно-золотисто-коричневым. Добавьте измельченный чеснок и хлопья красного перца и перемешивайте примерно 30 секунд до появления аромата. Снимите с огня и вмешайте сливочное масло. Отставьте.
3. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, оставив ½ чашки, и верните кастрюлю с пастой на плиту на огонь ниже среднего.

щепотка хлопьев красного перца
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
0,5 кг короткой пасты, спиральной формы или в виде трубочек, такой как джемелли, каватаппи и ротини
¼ чашки нарубленной свежей петрушки
2 ч. л. тертой лимонной цедры и 1 ст. л. сока (от 1 лимона)
30 г пармиджано реджано, натертого, и немного для подачи
свежемолотый черный перец

4. Добавьте к пасте овощи, чесночный соус и половину сохраненной воды из-под пасты и перемешивайте около 2 минут до желаемой консистенции: вся паста должна покрыться соусом, при необходимости влейте еще воды. Вмешайте петрушку, лимонную цедру и сок, а также сыр, посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте, поставьте на стол плошку с тертым пармезаном.

ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И ЧЕСНОКОМ

Спросите итальянца, что означает выражение «креветки скампи», и он посмотрит на вас с недоумением.

Иногда в меню ресторанов быстрого питания встречаются такие нелепые переводы, как «сыр queso» или «стейк карне асада». Скампи – это просто итальянское название креветок, готовят их по-разному, чаще всего в белом вине и с чесноком. Но в США уже настолько укоренилось неправильное название, что бороться с ним бессмысленно. Я даже встречал в меню ресторанов «Скампи скампи», которое подают, обязательно подмигивая.

Каждый, кто с детства привык к тому, что креветки едят вместе с панцирем, скажет вам, что именно в панцире сосредоточен сладковатый креветочный вкус. Так что я готовлю креветки скампи, отдельно прожаривая их панцири в оливковом масле с чесноком, чтобы извлечь максимальный вкус. Креветочное масло, обволакивая пасту, усиливает вкус креветок. Такую технику я использую каждый раз, когда жарю креветки.

ВСЕ О КРЕВЕТКАХ

Сначала самое главное: если вы покупаете предварительно приготовленные креветки или даже просто очищенные с удаленным пищеводом, немедленно перестаньте так делать! Я серьезно!

Заранее сваренные креветки всегда *переварены,* и с ними особого вкуса в блюдо не добавишь. Другое дело – сырые креветки. Очищенные сырые креветки с удаленным пищеводом – уже вариант получше, но они часто искромсанные и побитые после очистки. К тому же в панцирях содержится много вкуса, так что вы лишаете себя самой ценной части животного. Мой совет – покупайте неочищенные креветки, без головы, и чистите сами. Усилий придется приложить больше, но это того стоит.

При покупке креветок есть несколько вариантов:

Замороженные или свежие

Большинство креветок обрабатывают и замораживают прямо на ферме или на лодке, задолго до того, как они попадают на рыбный рынок или в магазин. То есть «свежие» креветки, которые вы видите на рыбном прилавке, – просто замороженные креветки, которые разморозили и выставили на прилавок. Возможности узнать, как долго они там лежат, нет, поэтому лучше покупать замороженные креветки и размораживать их дома. На разморозку уйдет всего минут 10: просто поставьте миску с креветками под струю проточной воды. Небольшая цена за свежесть.

С головой или без

Обычно я люблю покупать продукты в состоянии, максимально приближенном к естественному, но креветки – исключение. В головах креветок есть ферменты, которые, пока креветки живы, находятся под контролем. Однако как только они умирают, эти ферменты начинают медленно пробираться в тело креветок, расщепляя ткани, из-за чего текстура креветок становится кашеобразной. Даже через день или два разница уже существенная. Такой проблемы нет, если креветкам отрезают головы еще в море, до заморозки. Так что если я не уверен в том, что креветки были пойманы максимум полдня назад (желательно, чтобы они были все еще живые и шевелящиеся), я покупаю их без головы.

Поштучная (IQF) заморозка или блочная

IQF расшифровывается как *individually quick frozen*, то есть индивидуально быстро замороженный. Это означает, что креветки замораживались поштучно перед упаковкой. При блочной заморозке креветки замораживают все вместе в большом количестве льда. При заморозке всегда работает правило: чем она быстрее, тем меньше страдает текстура продукта, так что лучше покупать креветки IQF. Дополнительное преимущество в том, что они намного быстрее размораживаются.

Размер

Забудьте о таких этикетках, как «средние», «большие» или «огромные»: размеры никто не регулирует, они определяются упаковщиком или супермаркетом. Вместо этого ищите на упаковке цифры,

например 26/30 или 16/20. Они обозначают количество креветок в 0,5 кг. Таким образом, в пакете с цифрами 16/20 каждая креветка весит чуть меньше 30 г. Чем меньше число, тем больше креветка. На пакетах с огромными креветками иногда пишут U-15, то есть в полкило их меньше, чем 15 штук. Что касается вкуса, разница между размерами невелика – определяйте по рецептам, какого размера креветки вам нужны.

Дополнительные ингредиенты

Креветки, как и гребешки, часто обрабатывают пищевым стабилизатором (трифосфатом натрия), химическим веществом, которое сохраняет влагу. По большей части – это просто уловка: креветки весят больше, можно их выгоднее продать. Проверяйте список ингредиентов на упаковках замороженных креветок. В них должны быть указаны креветки, возможно – соль, и больше ничего.

КАК ЧИСТИТЬ КРЕВЕТКИ

Очистить креветку просто: снять панцирь, вынуть пищевод, который проходит вдоль спинки (его еще часто называют «кишечником»). Если вы хотите немного сэкономить время, купите очищенные креветки EZ, которые обработаны с помощью машины: специальное устройство взрезает спинки и вытаскивает пищевод, вам останется только снять панцири и ножки. Креветки будут *чуть* больше вскрыты, чем если бы вы всё делали собственноручно, но для некоторых это неплохой компромисс. Если вы хотите по старинке сделать всё сами, то вот инструкция:

Шаг 1: Разрежьте панцирь

Если у вас свежие креветки вместе с головой, оторвите головы и сохраните их для бульона. Затем прижмите креветку к разделочной доске и очень острым ножом для овощей и фруктов сделайте неглубокий надрез в панцире в центре креветки вдоль всей спинки.

Шаг 2: Выньте пищевод

Кончиком ножа или деревянной шпажкой осторожно подденьте и вытащите пищевод. Цель в том, чтобы вытащить его сразу целиком: он не должен порваться, тогда его содержимое прольется на креветку (если это случилось, просто смойте его).

Шаг 3: Снимите панцирь и ножки

Возьмите креветку в руки и раскройте панцирь. Теперь, когда бока свободны, одной рукой держите креветку чуть выше хвоста, а другой снимите оставшийся панцирь. У вас должна остаться голая креветка с остатками панциря на хвосте. Во многих рецептах предлагают оставить хвост для эстетических целей. Я же люблю оставлять хвост, потому что мне нравится поднимать креветку пальцами за хвост и класть ее целиком *вместе с хвостом* в рот. Мне нравится его сладость и хруст.

ПАСТА С НЕВЕРОЯТНО ЧЕСНОЧНЫМИ КРЕВЕТКАМИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

0,5 кг больших креветок
12 средних зубчиков чеснока: 4 измельченных или натертых на микроплане, 4 раздавленных, 4 нарезанных тонкими ломтиками
½ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль
от ¼ до ½ ч. л. хлопьев красного перца
½ чашки сухого белого вина
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
¼ чашки нарубленной свежей петрушки
2 ч. л. тертой лимонной цедры и 1 ст. л. сока (от 1 лимона)
0,5 кг короткой пасты, спиральной формы или в виде трубочек, такой как джемелли, каватаппи и ротини
свежемолотый черный перец

1. Очистите креветки (хвосты не очищайте), сохраните панцири. Положите креветки в большую миску, добавьте измельченный чеснок, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайную ложку соли и перемешайте. Отставьте.
2. В 30-сантиметровой сковороде на огне выше среднего нагревайте оставшееся оливковое масло с 4 раздавленными чесночными зубчиками и панцирями, пока они не начнут пузыриться. Уменьшите огонь до ниже среднего и готовьте, часто подбрасывая и помешивая, до появления аромата, около 5 минут. Процедите масло через мелкое сито, установленное над миской; выбросьте панцири и чеснок.
3. Верните процеженное масло в сковородку и нагрейте его на сильном огне. Положите нарезанный чеснок и хлопья перца и готовьте, помешивая, около 45 секунд, чеснок должен стать бледно-золотисто-коричневым. Добавьте креветки и готовьте, помешивая и подбрасывая, пока они немного не порозовеют, примерно 30 секунд. Влейте вино и держите на огне еще 1 минуту, пока креветки почти полностью не приготовятся. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, петрушку, лимонную цедру и сок и перемешайте. Отставьте соус.
4. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, оставив ½ чашки, и верните кастрюлю с пастой на плиту на средне-слабый огонь.
5. Налейте сверху соус с креветками, влейте половину сохраненной воды из-под пасты и перемешивайте около 2 минут до желаемой консистенции: вся паста должна покрыться соусом, при необходимости влейте еще воды. Посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте.

1





2

3





4

5





6

7







ЛИНГВИНИ СО СВЕЖИМИ МОЛЛЮСКАМИ

Моя мама делала спагетти с соусом из консервированных моллюсков и добавляла к ним много бекона, чтобы оживить всё это дело. Но никто из детей в нашей семье не был рад такому блюду, и я во всем виню именно моллюсков из банки. Проблема с ними в том, что во время консервирования они успевают приготовиться. Вернее, они переготавливаются. Откройте банку с моллюсками, и все они окажутся сплошь резиновыми и безвкусными. Единственный способ по-настоящему оценить моллюсков – взять свежие живые (или, по крайней мере, только что вынутые из ракушек или замороженные) и приготовить их как можно быстрее.

Самое замечательное в свежих, живых ракушках то, что во время приготовления они сами создают соус. Всё, что вам нужно сделать, – влить немного бульона или вина, чтобы запустить процесс, и ароматная жидкость изнутри ракушек сама попадет в соус. При покупке свежих моллюсков убедитесь, что ракушки либо плотно закрыты, либо раковина при нажатии закрывается. Моллюски в раскрытых ракушках мертвы, и их лучше избегать.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для лучшего результата готовьте со свежими моллюсками. Если не можете их достать, замените их на 350 г замороженных или консервированных, при необходимости размороженных (жидкость слить). Добавьте их в сковороду в шаге 1 вместе с вином и маслом. Сразу же снимите с огня, дальше действуйте по рецепту.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

кошерная соль
6 ст. л. оливкового масла extra virgin
12 средних зубчиков чеснока: 4 раздавленных, 4 нарезанных тонкими ломтиками, 4 измельченных или натертых на микроплане
¼–½ ч. л. хлопьев красного перца
½ чашки сухого белого вина
30 г (2 ст. л.) сливочного масла
1 кг маленьких моллюсков
0,5 кг лингвини
¼ чашки нарубленной свежей петрушки

1. В большой кастрюле доведите до кипения сильно подсоленную воду. В большой сковороде нагрейте оливковое масло с 4 раздавленными зубчиками чеснока на огне выше среднего до шипения. Уменьшите огонь до ниже среднего и жарьте, пока чеснок не станет золотисто-коричневым, от 5 до 7 минут. Выньте зубчики, оставив масло в сковороде, и верните сковороду на сильный огонь. Положите нарезанный ломтиками чеснок и хлопья красного перца и готовьте, постоянно помешивая, около 45 секунд: чеснок должен стать бледно-золотисто-коричневым. Добавьте измельченный чеснок и перемешивайте примерно 30 секунд до появления аромата. Добавьте вино, сливочное масло и моллюски, накройте и готовьте, иногда встряхивая сковороду, пока ракушки не откроются, около 6 минут. Выньте ракушки и положите в миску, соус отставьте.
2. Положите лингвини в кипящую воду и готовьте, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное

2 ч. л. тертой лимонной цедры и 1 ст. л. сока из 1 лимона
свежемолотый черный перец

на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, оставив ½ чашки, и верните кастрюлю с пастой на плиту на огонь ниже среднего.

3. Налейте сверху соус, влейте половину сохраненной воды из-под пасты и перемешивайте около 2 минут до желаемой консистенции: вся паста должна покрыться соусом, при необходимости влейте еще воды. Вмешайте моллюски, петрушку и лимонную цедру с соком, посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте.

Классический СОУС # 2: КРАСНЫЙ СОУС

Базовый красный соус всегда есть под рукой у любого западного повара. Бесчисленное количество блюд итало-американских ресторанов основаны на этом соусе.

Рецепт томатного соуса Марчеллы Хазан, может быть, самый стоящий из всех существующих рецептов. Он настолько простой, что можно даже не запоминать целый рецепт: просто потушите 800 г консервированных помидоров с 70 г несоленого сливочного масла и двумя половинками луковицы, раздавливая помидоры ложкой о стенки сковороды, – соус получится насыщенный, свежий, прекрасно сбалансированный. Всё дело в сливочном масле. В отличие от оливкового масла оно содержит натуральные эмульгаторы, которые делают соус таким вкусным и сливочным. И молочная сладость объединяется со сладостью лука, сглаживая суровые кислотные нотки помидоров.

Недалеко от соуса Марчеллы ушел классический итало-американский соус «маринара» – томатный соус с чесноком, орегано и оливковым маслом. Сливочное масло по-прежнему очень важно для сглаживания кислоты помидоров, но в данном случае я заменяю половину сливочного масла оливковым маслом extra virgin, чтобы сделать соус немного интереснее. Я делаю этот соус в четырехкратном объеме и храню в стеклянных банках с завинчивающимися крышками. Горячий соус нужно разлить по стерилизованным банкам, закрыть их, подождать, пока соус остынет при комнатной температуре, и поставить в холодильник. Он хранится как минимум месяц, его можно разогреть и подать или использовать в другом рецепте.

Вот основной рецепт и пять его вариаций. Этот соус упоминается в этой книге в других главах, например в рецепте тефтелей (стр. 540).

СУШЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ ТРАВЫ

В большинстве рецептов маринары используют либо сушеное орегано, либо итальянскую приправу, в которую обычно входят сушеные базилик и орегано. Я решил попробовать заменить сушеные травы свежими. Представьте мое удивление, когда, приготовив два соуса одновременно с сушеными травами и свежими, я обнаружил, что разницы особой не было! Почему?

продолжение следует

Многие шефы утверждают, что свежие травы превосходят сушеные, и они правы – в большинстве случаев. Во многих травах содержатся ароматические соединения, более летучие, чем вода, значит, во время сушки, когда травы обезвоживают, также исчезает вкус.

Но это не всегда так, и вот почему: в пряных травах, которые, как правило, растут в жарком, относительно сухом климате, например в орегано, содержатся ароматические соединения, устойчивые к высоким температурам, поэтому они остаются в листьях. Им приходится быть устойчивыми, чтобы выдерживать высокие температуры и низкую влажность в их естественной среде обитания. Если такие травы готовить достаточно долго, чтобы они смягчились, вкус будет не хуже, чем со свежими, и они намного дешевле и добавлять их проще.

В этой таблице перечислено, какие травы лучше использовать в свежем виде, а какие можно заменить сушеными (и термически обработать).

СВЕЖИЕ ТРАВЫ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ НЕ ЗАМЕНЯТЬ	**СУШЕНЫЕ ТРАВЫ, КОТОРЫЕ НЕ ХУЖЕ СВЕЖИХ (при термической обработке)**
Петрушка	Орегано
Базилик	Розмарин
Мята	Майоран
Кинза	Лавровый лист
Кервель	Тимьян
Лук-резанец	Шалфей
Укроп	Чабер
Щавель	
Тархун	

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Не содрогаетесь при мысли о том, что нужно приготовить свежий томатный соус из безвкусных зимних помидоров? А следует. Даже в самом разгаре лета может быть трудно достать отличные помидоры, разве что вы не выращиваете их сами. Значит, нам остается довольствоваться консервированными. Но какие лучше использовать? В магазинах вы найдете пять разных версий:

- **Цельные очищенные помидоры** – целые помидоры очищенные (их либо ошпаривают, либо обрабатывают щелочью), а затем консервированные в томатном соке или томатном пюре. Те, которые консервируются с соком, подвержены меньшей обработке, следовательно, более универсальные (у помидоров с пюре вкус уже приготовленных помидоров, даже если вы используете их прямо из банки). Иногда добавляют хлорид кальция, укрепляющий агент, чтобы они не размягчались. Иногда бывают с листьями базилика.
- **Резаные помидоры** – целые очищенные помидоры, нарезанные машиной, а затем упакованные в сок или пюре. Основное отличие в том, что из-за большей площади поверхности хлорид кальция может сделать помидоры слишком твердыми: они не расходятся должным образом во время приготовления. Я их не использую.

- **Мякоть помидоров** сильно отличается от бренда к бренду. Так как на самом деле маркировку измельченных помидоров никак не контролируют, «мякоть» может представлять собой как крупные кусочки, так и почти однородное пюре. Поэтому, как правило, лучше избегать измельченных продуктов, а вместо этого самим раздавить помидоры.
- **Томатное пюре** – приготовленный и процеженный продукт из помидоров. Подойдет, если вам нужно быстро сделать соус, но у него не будет той глубины вкуса, которая получается в результате медленного уваривания менее обработанных помидоров. Оставьте пюре на полке магазина.
- **Томатная паста** – концентрированный томатный сок. Свежие помидоры готовят, затем смесь процеживают, а сок медленно выпаривают, пока влаги останется не больше 76%. Томатная паста отлично подходит в качестве базы умами для рагу и томленых блюд, а также для их загущения.

Итог: резаные помидоры слишком твердые, мякоть – слишком ненадежная, томатное пюре – переваренное, поэтому у себя дома я храню только целые очищенные помидоры в соку (я предпочитаю бренды *Muir Glen* и *Cento*) и томатную пасту.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПРОСТОЙ КРАСНЫЙ СОУС

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. оливкового масла extra virgin
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1½ чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ ч. л. сушеного орегано
щепотка хлопьев красного перца
1 банка (800 г) целых помидоров в соку, раздавленных вручную, или в кухонном комбайне, или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,3 см
1 стебель свежего базилика (по желанию)
кошерная соль

1. Нагревайте оливковое и сливочное масло в сковороде на огне выше среднего, пока сливочное масло не растопится и не перестанет пениться. Положите лук и жарьте, часто помешивая, около 3 минут: он должен стать мягким, но не успеть подрумяниться. Добавьте чеснок, орегано и хлопья перца и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту.
2. Добавьте помидоры вместе с соком и базилик, если используете. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите его до слабого кипения и готовьте около 30 минут, периодически помешивая, пока соус не загустеет и не уварится до 4 чашек. Посолите по вкусу. Соус хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 1 недели.





ПАСТА С КОЛБАСКАМИ И БРОККОЛИ РААБ, ТОМЛЕННОЙ В КРАСНОМ СОУСЕ

Брокколи рааб и колбаски – классическое итальянское сочетание. А вот класть их в маринару – не самое стандартное решение, но мне нравится горечь и глубина вкуса, которую брокколи рааб придает соусу во время томления. Это не место для овощей с текстурой альденте, варите брокколи рааб, пока она не станет очень нежной!

НА 4–6 ПОРЦИЙ

¼ чашки оливкового масла extra virgin
0,5 кг острых итальянских колбасок, предпочтительно домашних (стр. 505), снимите оболочки, если это необходимо
0,5 кг брокколи рааб, очищенной и крупно нарубленной
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1 чашка)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ ч. л. сушеного орегано
щепотка хлопьев красного перца
1 банка (800 г) целых помидоров в соку, раздавленных вручную, или в кухонном комбайне, или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,3 см
1 стебель свежего базилика (по желанию)
кошерная соль
230 г орекьетте или другой пасты небольшого размера, например ракушек или пенне
тертый пармиджано реджано для подачи

1. Нагревайте 2 столовые ложки оливкового масла в большой сковороде на сильном огне до появления слабого дыма. Положите колбаски и готовьте, разламывая их деревянной ложкой или картофелемялкой, пока они не перестанут быть розовыми, около 5 минут. Добавьте брокколи рааб и готовьте еще минуты 2, часто помешивая, она должна сильно уменьшиться в объеме. Переложите в большую миску и отставьте.
2. Налейте оставшиеся 2 столовые ложки оливкового масла и положите сливочное масло в сковороду, нагревайте на огне выше среднего, сливочное масло должно растопиться и перестать пениться. Добавьте лук и жарьте, часто помешивая, пока он не станет мягким, но не подрумянится. Добавьте чеснок, орегано и хлопья перца и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Добавьте помидоры с соком и базилик, если используете. Верните в сковороду колбаски и брокколи, на сильном огне доведите до кипения, затем уменьшите его до слабого кипения и готовьте, иногда помешивая, примерно 30 минут: брокколи рааб должна стать совершенно нежной; подливайте при необходимости воду, чтобы соус не получился слишком густым. Посолите по вкусу и держите теплым, пока готовите пасту.
3. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, сохранив ½ чашки.
4. Вылейте на пасту соус и перемешайте, при необходимости влейте воду из-под пасты, чтобы довести соус до желаемой консистенции. Сразу подавайте вместе с тертым пармиджано реджано.

1





2

3





4

5





6

7







ПУТАНЕСКА: ЛУЧШИЕ СПАГЕТТИ ДЛЯ УЖИНА ДОМА

(СПАГЕТТИ С ЧЕСНОКОМ, АНЧОУСАМИ, КАПЕРСАМИ И ОЛИВКАМИ)

Еще одно классическое блюдо, в основе которого простая маринара, *puttanesca* – острая, соленая паста. Названием она обязана итальянским проституткам, которые ее то ли ели, то ли подавали. Путанеска идеально подходит для романтических зимних вечеров дома, когда вас двоих ничто и никто не потревожит, разве что ваша собака, прибежавшая на запах. Для полноценного ужина можно добавить хороший консервированный тунец (в оливковом масле, а не в воде).

НА 4 ПОРЦИИ

кошерная соль
¼ чашки оливкового масла extra virgin
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1½ чашки)
3 зубчика чеснока, нарезанных тонкими ломтиками
8 филе анчоусов, измельченных
½ ч. л. хлопьев красного перца
3 ст. л. каперсов, промытых, осушенных и нарубленных
½ чашки оливок без косточек, крупно нарубленных (любые соленые, пряные оливки подойдут, например «таджаски», «каламата» или «мансанилья»)
1 банка (800 г) целых помидоров в соке, раздавленных вручную или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,2 см
1 банка консервированного тунца (170 г) в оливковом масле, масло слить (по желанию)
свежемолотый черный перец
0,5 кг спагетти
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки
тертый пармиджано реджано или пекорино романо для подачи

1. На сильном огне в большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Нагревайте оливковое и сливочное масло в большой сковороде на огне выше среднего, пока сливочное масло не растопится и не перестанет пениться. Положите лук и жарьте, часто помешивая: он должен стать мягким, но не подрумяниться, около 3 минут. Добавьте чеснок, анчоусы и хлопья перца и готовьте, помешивая, еще 3 минуты, пока чеснок не станет светло-золотистым. Добавьте каперсы, оливки и помидоры с соком и, часто помешивая, уваривайте соус примерно 15 минут, он должен начать расслаиваться.
2. Аккуратно вмешайте тунца в соус, если используете, посолите и поперчите по вкусу. Отставьте.
3. Готовьте спагетти в кипящей воде, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, сохранив ½ чашки. Верните спагетти в кастрюлю.
4. Влейте соус в пасту и перемешайте, при необходимости влейте немного воды из-под пасты, чтобы довести соус до желаемой консистенции. Подавайте немедленно, посыпав петрушкой и тертым сыром.







ПЕННЕ С ВОДКОЙ
И ЦЫПЛЕНКОМ

Пожалуй, проще этого варианта маринары нет ничего. Есть разные версии истории возникновения соуса, некоторые говорят, что его придумали в Нью-Йорке в ресторане Orsini в 1970-х годах, другие утверждают, что это был маркетинговый ход, придуманный компанией по производству водки в 1980-х годах. В любом случае водка делает маринару ароматнее, и для ее добавления в соус есть веские кулинарные причины. Как мы узнали во время поисков идеального чили (см. стр. 257), алкоголь более летучий, чем вода, то есть при данной температуре он производит больше пара и помогает ароматическим соединениям взлетать с тарелки и попадать вам прямо в нос. Классический розовый соус еще содержит сливки, их насыщенность сглаживает кислоту помидоров. Кусочки курицы делают блюдо особенно сытным.

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. оливкового масла extra virgin
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1½ чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ ч. л. сушеного орегано
щепотка хлопьев красного перца
1 банка (800 г) целых помидоров в соке, раздавленных вручную или с помощью картофелемялки на куски примерно по 1,3 см
1 стебель свежего базилика (по желанию)
½ чашки жирных сливок
¼ чашки водки
кошерная соль
0,5 кг пенне, зити или другой короткой пасты в форме трубочек
0,5 кг бескостных куриных грудок без кожи, нарезанных на длинные кусочки толщиной 1,3 см
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки
тертый пармиджано реджано для подачи

1. Нагревайте оливковое и сливочное масло в большой сковороде на огне выше среднего, пока сливочное масло не растопится и не перестанет пениться. Положите лук и жарьте, часто помешивая, около 3 минут: он должен стать мягким, но не успеть подрумяниться. Добавьте чеснок, орегано и хлопья перца и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте помидоры вместе с соком и базилик, если используете. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите его до слабого кипения и готовьте около 30 минут, периодически помешивая, пока соус не загустеет и не уменьшится в объеме до 4 чашек.
2. Перелейте соус в чашу блендера, выньте базилик, влейте сливки и водку. Начиная с самой низкой скорости и постепенно увеличивая ее до максимума, смешивайте соус около 30 секунд, до однородности. Верните в сковороду, доведите до слабого кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до очень слабого кипения и продолжайте уваривать соус, пока готовится паста.
3. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). За 2 минуты до готовности пасты добавьте в соус курицу и перемешайте.
4. Слейте почти всю воду из-под пасты: сохраните ½ чашки. Положите пасту обратно в кастрюлю. Добавьте соус, перемешайте как следует и готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока курица не приготовится, а соус не достигнет желаемой консистенции, примерно 1 минуту, подливая при необходимости воду из-под пасты. Сразу подавайте, посыпав петрушкой и тертым сыром.





ВОДКА ЧТО-ТО МЕНЯЕТ?

Водка действительно сильно влияет на соус? Разве алкоголь весь не испаряется? Может, это всё коварный план производителей водки, чтобы заставить нас покупать больше спиртного? У Гарольда Макги этот вопрос досконально изучен в его книге *«On Food and Cooking»*.

Смотрите:

> *Молекула спирта чем-то похожа на молекулу сахара, и она в самом деле сладковатая на вкус. При высоких концентрациях – типичных для дистиллированных спиртов и даже некоторых крепких вин – алкоголь вызывает раздражение и едкое, «горячее» ощущение во рту, а также в носу. Его химическая совместимость с другими ароматическими соединениями означает, что концентрированный алкоголь связывает ароматы в еде и напитках и препятствует их высвобождению в воздух.*

Хм. Добравшись до этой части, я перестал читать и задумался, потому что по опыту знаю, что добавление алкоголя в мясные рагу усиливает их аромат. Я проверил это на своем рецепте Лучшего чили из ребрышек (стр. 259). Что он имеет в виду, говоря о препятствовании ароматам? Но он быстро всё проясняет:

> *Но при очень низких концентрациях, около 1% или менее, алкоголь на самом деле увеличивает выброс фруктовых эфиров и других ароматических молекул в воздух.*

Ага! Теперь всё понятно: концентрация – важный фактор, когда дело доходит до его эффективности в качестве усилителя вкуса. Это согласуется с моим опытом. Немного алкоголя в конце приготовления – хорошая идея для мясных рагу и чили, но если влить слишком много, то его вкус может подавить всё остальное. В результате чего вы не почувствуете ничего, кроме алкоголя, никаких ароматов, которые, по идее, он должен был усилить. Любители виски скажут вам, что разведение глотка 40-градусного спиртного до 30 или 20 градусов также выявит ароматические вещества, которые в другом случае были бы скрыты.

Неужели это же происходит и с пастой, в соус для которой добавляют водку?

Тестирование

Чтобы проверить влияние концентрации алкоголя на приготовление, я сделал большую партию «Сливочного соуса с водкой» автора колонки «С соусом» (*Sauced*) Джоша Баузеля. Только предварительно я разделил соус на несколько порций.

В две порции соуса я влил водку разной концентрации, разбавил содержание алкоголя до разных уровней, начиная с 4-градусного (на весь соус) до 1-градусного. Я пробовал соус сразу после добавления водки. С другими порциями я поступил так же, но после добавления водки держал их при слабом кипении 7 минут, прежде чем попробовать.

Из тех, что я попробовал сразу после добавления водки, ни один мне не понравился. «4-градусный» соус был совершенно несъедобен, с сильным алкогольным ароматом и горьким привкусом. Я не совсем понимаю, откуда взялась горечь. Возможно, фруктовый, сладкий аромат помидоров отошел на второй план, а их горечь, наоборот, чувствовалась сильнее? Так или иначе, только когда я дошел до 2-градусной смеси, соус стал приемлемым на вкус. «1%-градусный» соус мне понравился чуть больше соуса, в котором вообще не было алкоголя, но только чуть.

А вот термическая обработка сильно меняла дело. После 7-минутного приготовления даже 4-градусный соус был съедобным, хотя яркая сладость помидоров не особо проявлялась, пока я не добрался до 2-градусного соуса (который после нескольких минут тушения, скорее всего, был ближе к 1 градусу). Резкий привкус водки рассеялся, горечь исчезла, и у меня получился хорошо сбалансированный соус, который был чуть острее и ароматнее, чем соус без водки.

Итак, отвечая на вопрос: Да! Водка действительно меняет соус в лучшую сторону. Она добавляет немного остроты и чуточку едкости, которые помогают сбалансировать сладость помидоров и сливок. Без нее никак не обойтись? Можно обойтись, но тогда это будет соус без водки!

ПАСТА С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМИ БАКЛАЖАНАМИ И НАСЫЩЕННЫМ ТОМАТНЫМ СОУСОМ

(PASTA ALLA NORMA)

Я много раз пробовал pasta alla norma – классическое сицилийскоое блюдо из пасты, помидоров и баклажанов, и каждый раз всё заканчивалось тем, что я недоумевал и думал, что просто не понимаю это блюдо. Я вот о чем: нет ничего плохого в томатном соусе и карамелизованных баклажанах, но что это за безвкусная рикотта сверху? Ведь тут бы прекрасно подошел более ароматный выдержанный тертый сыр, разве нет?

И только на Сицилии, во время нашего с женой четвертого медового месяца (или уже пятого? Она меня таскает по ним каждый год, я уже сбился со счета), я наконец понял: настоящая выдержанная рикотта не имеет никакого отношения к той, с которой мы сталкиваемся дома. Сицилийская версия делается из овечьего молока, сыр выдерживают так долго, что он становится невероятно едким, с сильным ароматом скотного двора. И в нем действительно вся суть блюда. Я нашел его на специализированных итальянских рынках, но если вы не можете найти зрелую рикотту (понюхайте ее, прежде чем купить, – у нее должен быть сильный аромат), вы можете заменить ее зрелым качокавалло (хорошая фета из овечьего молока) или пекорино романо, хотя это немного изменит вкус блюда.

НА 4 ПОРЦИИ

2 маленьких баклажана, разрезанных вдоль пополам и нарезанных на полумесяцы шириной 1,3 см
кошерная соль
6 ст. л. оливкового масла extra virgin
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно 1½ чашки)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ ч. л. сушеного орегано
щепотка хлопьев красного перца
2 ст. л. томатной пасты
1 банка (800 г) целых помидоров в соке, раздавленных вручную или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,3 см
1 стебель свежего базилика, листья оборвать, стебель сохранить (по желанию)
0,5 кг пенне, зити или другой короткой пасты в форме трубочек
выдержанная рикотта или сыр фета для подачи

1. В большой миске смешайте ломтики баклажанов с 1 чайной ложкой соли, затем переложите их в решетчатую миску салатной сушки, установленной в раковине, и дайте постоять 30 минут.
2. Нагревайте оливковое и сливочное масло в большой сковороде на огне выше среднего, пока сливочное масло не растопится и не перестанет пениться. Положите лук и жарьте, часто помешивая, около 3 минут: он должен стать мягким, но не успеть подрумяниться. Добавьте чеснок, орегано, хлопья перца и готовьте, помешивая, до появления аромата, примерно 1 минуту. Добавьте томатную пасту и перемешивайте до однородности примерно 30 секунд. Влейте помидоры с соком и положите стебель базилика, если используете. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите его до слабого кипения и готовьте около 30 минут, периодически помешивая, пока соус не загустеет и не уварится до 4 чашек.
3. Прокрутите баклажаны в салатной сушке, чтобы удалить лишнюю воду, затем разложите их на двойном слое бумажных полотенец. Сверху положите еще один слой бумажных полотенец и надавите на них, чтобы выжать как можно больше влаги.
4. Нагрейте оставшиеся ¼ чашки оливкового масла extra virgin в большой антипригарной или чугунной сковороде на огне ниже среднего. Положите ломтики баклажанов в один слой (возможно, вам придется готовить порционно или на двух сковородках) и жарьте от 7 до 10 минут, время от времени переворачивая их и встряхивая сковороду, пока не образуется темная коричневая карамелизованная корочка с обеих сторон и они не станут полностью нежными в центре. Переложите на бумажное полотенце и немедленно посолите.
5. Положите пасту в большую кастрюлю и залейте горячей водой. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Продолжайте готовить, пока паста не станет мягкой, но останется немного твердой в центре (примерно на 1 минуту меньше, чем время варки после закипания, указанное на упаковке). Слейте почти всю воду из-под пасты, сохранив ½ чашки. Положите пасту обратно в кастрюлю.
6. Влейте соус и перемешайте, при необходимости влейте немного воды из-под пасты, чтобы разбавить соус до желаемой консистенции. Вмешайте карамелизованные баклажаны. Сразу подавайте, украсив листьями базилика, если вы их используете, и тертым сыром.

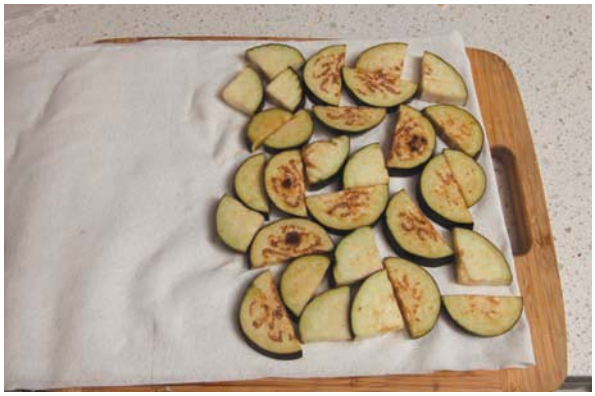
1





2

3





4

5





6

7





8



ВИДЫ БАКЛАЖАНОВ

Я ненавидел баклажаны до двадцати лет. Думаю, причина в том, что мне не попадались хорошо приготовленные баклажаны. Если с ними обращаться неправильно, они получатся кашеобразные, жирные и пресные.* Но когда всё сделано как надо, они мясистые, крепкие, с едва уловимой пряной горчинкой и непревзойденной способностью поглощать и дополнять другие вкусы. Ко всему прочему они скандально дешевые.

Лучшее время года, чтобы отведать свежих баклажанов, – конец лета, но, в отличие, скажем, от несъедобно безвкусных зимних помидоров, даже зимние баклажаны можно подать к столу. Я готовлю их почти круглый год.

Баклажаны бывают разных форм и размеров. Какой бы вид вы ни выбрали, берите тяжелые, с прочной, гладкой шкуркой, без пятен. Когда баклажаны созревают до больших размеров, они становятся менее плотными, менее вкусными, и готовить их сложнее.

Вот самые распространенные сорта:

- **Глобус:** большие, темно-фиолетовые и относительно пористые. Это самый распространенный сорт в США и отличный универсальный выбор. Прекрасно подойдут для таких блюд, как баклажаны с пармезаном, где обязательны широкие ломтики. Еще их можно запекать целиком.
- **Итальянский:** они мельче, плотнее и ароматнее, чем их более крупные родственники, крепкие итальянские баклажаны – лучший выбор для жарки или гриля.
- **Японский:** они похожи на итальянский сорт, но по форме длиннее и стройнее. В Японии их обычно готовят во фритюре и на гриле (и под ним), смазывая сладкой глазурью на основе мисо.
- **Китайский:** длинные, тонкие и светло-фиолетовые, эти плотные баклажаны лучше сначала обрабатывать паром, а потом тушить.
- **Тайский:** маленькие, зеленые и хрустящие, с текстурой, как у яблок, тайские баклажаны – один из немногих сортов, которые можно есть сырыми. Если готовить, то их хорошо в последний момент добавлять к карри или стир-фраям и готовить буквально пока они не прогреются.

У БАКЛАЖАНОВ ЕСТЬ ПОЛ?

Вы наверняка слышали, что можно определить пол баклажана, посмотрев на ямочку на нижнем его конце. А еще, что у представителей мужского пола меньше семян, чем у женского. Хотя у некоторых пол абсолютно точно можно определить, изучив их нижнюю часть (например, если это мандрилы или крабы), но с баклажанами так не работает. Вообще-то у них нет разделения по полу.

---

* Моя неприязнь к баклажанам могла быть также связана с тем, что Волшебник Баклажан убивал меня слишком много раз в компьютерной игре *Kid Icarus*.

Тогда как же выбрать баклажан с меньшим количеством семян? Лучший способ – сравнивать их по весу: чем баклажан менее плотный, тем меньше в нем семян. Но с такими баклажанами труднее работать: они быстрее превращаются в кашу и впитывают больше масла при приготовлении, так что это очень непрактично.

Вот как лучше всего поступить: просто купите итальянские баклажаны. В них гораздо меньше семян, чем у их крупных американских коллег. При этом они плотнее, с ними проще работать, и они почти везде продаются.



СПАГЕТТИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

С МЯСНЫМ СОУСОМ

Во времена колледжа не было ничего проще, чем закинуть полкило говяжьего фарша в кастрюлю, влить содержимое банки с соусом для пасты, потушить, а потом перемешать всё с пастой и обозвать это ужином. Да, довольно вкусно, но если применить наши настоящие знания, можно сделать немного вкуснее. Для этого соуса я добавил морковь и сельдерей к луку, чтобы создать основу маринары, а также обязательные – чеснок, орегано и хлопья красного перца. Несколько филе анчоуса привносят насыщенность и мясной вкус. Анчоусы содержат как глутаматы, так и инозинаты – натуральные соединения, которые усиливают вкус мяса, присутствующий в других ингредиентах. Здесь этот эффект дополнительно усиливается благодаря томатной пасте, богатой глутаматами. Ускорить готовку можно измельчив все ингредиенты в кухонном комбайне.

Что касается мяса, я попробовал положить просто сырой фарш, но понял, что текстура получается слишком жесткой, и его стоит сначала долго тушить (а я все-таки хотел, чтобы блюдо было готово за час-два). Так что я решил воспользоваться методом, который часто используют для мясных рулетов и тефтелей. Я добавил еще один элемент к мясу – грибы, в данном случае – непосредственно смешал их с фаршем. Таким образом я изменил его текстуру, не дал ей стать жесткой и в то же время добавил вкуса.

НА 4 ПОРЦИИ

1 маленькая луковица, разрезанная на четвертинки
1 маленькая морковь, очищенная и крупно нарубленная
1 стебель сельдерея, крупно нарубленный
2 филе анчоуса (по желанию)
2 средних зубчика чеснока
½ ч. л. сушеного орегано
щепотка хлопьев красного перца
230 г шампиньонов, ножки отделить, шляпки нарезать на четвертинки
300 г говяжьего фарша (из шейного отруба)
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. томатной пасты
1 банка (800 г) целых томатов в соке, раздавленных вручную, или в кухонном комбайне, или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,3 см
1 ст. л. азиатского рыбного соуса
¼ чашки тертого пармиджано реджано и немного для подачи
кошерная соль и свежемолотый черный перец
0,5 кг спагетти, лингвини, пенне или другой длинной тонкой пасты или короткой пасты в форме трубочек
нарубленная свежая петрушка или базилик для подачи

1. В чашу кухонного комбайна положите лук, морковь, сельдерей, анчоусы, если добавляете, чеснок, орегано и хлопья перца и, используя импульсный режим (от 8 до 10 коротких импульсов), измельчите, овощи должны быть мелко нарублены; по мере необходимости счищайте всё со стенок. Переложите в миску. В пустую чашу комбайна положите грибы и измельчите их – от 6 до 8 коротких импульсов. Добавьте туда же мясо и перемешивайте, пока не получится однородная смесь – от 6 до 8 коротких импульсов. Отставьте.
2. Нагрейте оливковое и сливочное масло в казане на огне выше среднего, пока сливочное масло не растопится и не перестанет пениться. Высыпьте порубленные овощи и готовьте, часто помешивая, пока они не станут мягкими, но не подрумянятся, около 5 минут. Добавьте томатную пасту и перемешивайте примерно 1 минуту до однородности. Выложите смесь из мяса и грибов и готовьте еще около 10 минут, периодически помешивая, пока вся влага не испарится, а смесь не начнет шипеть. Закиньте помидоры с их соком, доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите его до слабого кипения и готовьте, иногда помешивая, пока соус не уварится и не загустеет, около 30 минут. Вмешайте рыбный соус и тертый сыр, посолите и поперчите по вкусу; держите теплым.
3. Между тем в большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду.
4. Варите пасту в кипящей воде, пока она не станет мягкой, но останется немного твердой в центре. Слейте почти всю воду из-под пасты, сохранив ½ чашки. Положите пасту обратно в кастрюлю. Влейте соус и перемешайте, при необходимости влейте немного воды из-под пасты, чтобы разбавить его до желаемой консистенции. Сразу подавайте, посыпав петрушкой и дополнительным тертым сыром.




1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13


14


15







Классический СОУС # 3: ПЕСТО

Большинство знает песто в классической генуэзской версии: из базилика, кедровых орехов, чеснока, пармезана и большого количества оливкового масла. Традиционно песто делают, измельчая ингредиенты с помощью пестика в ступке (*pesto* буквально переводится как «паста»), но сейчас процесс стал гораздо проще, для приготовления используют кухонный комбайн. Нужно всего лишь положить все ингредиенты в чашу и включить его. Но я немного изменил классический рецепт, чтобы решить несколько возникающих при его приготовлении проблем.

Первая была связана с цветом. Когда песто только что сделан, у него приятный изумрудно-зеленый цвет, который довольно быстро становится неаппетитно коричневым. Это связано с реакциями окисления, которые возникают, когда пигменты растений подвергаются воздействию воздуха. Чтобы этого не произошло, бланшируйте травы в кипящей воде примерно 30 секунд, потом положите в ледяную воду, высушите и потом уже работайте с ними. Этот этап бланширования деактивирует ферменты, ответственные за реакции окисления, и ваш песто останется ярко-зеленым даже после нескольких дней хранения. Я добавляю чеснок прямо в воду для бланширования вместе с листьями базилика – это помогает смягчить его резкий вкус.

Сравните эти два песто. Тот, что слева, был сделан без бланширования, листья из правого песто сначала бланшировали. В течение примерно одного дня разница в цвете становится еще заметнее.



Я еще добавляю немного молодого шпината вместе с базиликом, он делает песто немного мягче и сбалансированнее. Мне так кажется. Вы можете делать его только из базилика, если хотите. Помимо этого, мое второе дополнение – тертая лимонная цедра, она добавляет яркости соусу, у которого бывает резковатый вкус.

Самое замечательное в песто – как только вы освоите базовую технику (сначала бланшировать, потом смешивать), рецепт можно адаптировать почти бесконечно. Хотите приготовить песто с грецкими орехами и петрушкой? Легко, замените базилик и шпинат петрушкой, а кедровые орехи – грецкими. Песто из фисташек и рукколы просто фантастическое. Идея ясна. В книгу я включил четыре варианта, но вы на этом не останавливайтесь!

ХРАНЕНИЕ ПЕСТО

Если использовать метод «сначала бланшировать, потом смешивать», то песто будет оставаться ярким и свежим в холодильнике в течение нескольких дней. Если вы хотите хранить его дольше, то заморозьте. Для этого лучше всего заполнить форму для льда песто и положить ее на ночь в морозилку. На следующий день вытащите все кубики и положите их в пакет для заморозки с застежкой-молнией. Песто можно держать в морозилке до 6 месяцев. Чтобы его использовать, на доске порубите кубик песто на крупные кусочки, затем дайте им оттаять на сковороде или прямо вмешайте в готовую пасту.

КЛАССИЧЕСКИЙ ГЕНУЭЗСКИЙ ПЕСТО
С БАЗИЛИКОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

ПРИМЕЧАНИЕ. Для более интенсивного вкуса не используйте шпинат, а вместо него возьмите еще базилика.

ПРИМЕРНО НА 1½ ЧАШКИ, НА 4 ПОРЦИИ

60 г свежих листьев базилика
30 г листьев молодого шпината
1 средний зубчик чеснока
90 г поджаренных кедровых орехов
60 г пармиджано реджано, тертого
1 ч. л. тертой лимонной цедры (от 1 лимона)
½ чашки оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Доведите до кипения воду в большой кастрюле. Подготовьте ледяную воду. В кипящую воду положите базилик, шпинат и чеснок и бланшируйте 30 секунд. Воду слейте, немедленно переложите всё в ледяную воду и дайте полностью остыть.
2. Слейте воду, переложите базилик, шпинат и чеснок на чистое кухонное полотенце или на тройной слой бумажных полотенец. Плотно оберните и отожмите всю лишнюю жидкость.
3. Переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте орехи, сыр, лимонную цедру и оливковое масло и измельчите до образования пасты в течение 30 секунд, соскребая со стенок по мере необходимости. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Сразу подавайте или храните в закрытом контейнере в холодильнике до 5 дней.

продолжение следует

ПЕСТО С РУККОЛОЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

НА 1½ ЧАШКИ, НА 4 ПОРЦИИ

90 г листьев рукколы
1 средний зубчик чеснока
90 г поджаренных грецких орехов
60 г пармиджано реджано, тертого
2 сушеных помидора в оливковом масле
1 ч. л. тертой лимонной цедры и 2 ч. л. сока (от 1 лимона)
½ чашки оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Бланшируйте и охладите рукколу и чеснок, как указано в шаге № 1 рецепта «Классический генуэзский песто» (стр. 709); слейте воду и отожмите лишнюю жидкость, как в шаге № 2.
2. Переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте орехи, сыр, помидоры, лимонную цедру с соком, масло и измельчите до образования пасты, около 30 секунд, соскребая всё со стенок по мере необходимости. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте или храните, как в шаге № 4.

ПЕСТО С ЗАПЕЧЕННЫМИ БОЛГАРСКИМИ ПЕРЦАМИ, С ЧИЛИ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

НА 1½ ЧАШКИ, НА 4 ПОРЦИИ

30 г свежих листьев петрушки
2 ст. л. свежих листьев орегано
1 средний зубчик чеснока
2 запеченных болгарских перца, очищенных от кожицы и семян, просушенных бумажными полотенцами
60 г сыра фета, крупно раскрошенного
1 маленький красный перец чили «серрано» или «птичий глаз»
90 г поджаренных тыквенных семечек
½ чашки оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Бланшируйте и охладите петрушку, орегано и чеснок, как указано в шаге № 1 рецепта «Классический генуэзский песто» (стр. 709); слейте воду и отожмите лишнюю жидкость, как в шаге № 2.
2. Переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте перцы, сыр, чили, семечки и масло и измельчите до образования пасты, около 30 секунд, соскребая всё со стенок по мере необходимости. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте или храните, как в шаге № 4.

ПЕСТО С ПОМИДОРАМИ И МИНДАЛЕМ С АНЧОУСАМИ

НА 1½ ЧАШКИ, НА 4 ПОРЦИИ

30 г свежих листьев базилика
1 средний зубчик чеснока
0,5 кг помидоров черри, нарезанных на половинки
90 г запеченного миндаля, очищенного от шкурок
60 г пармиджано реджано, тертого
3 филе анчоуса
2 ч. л. бальзамического уксуса
1 маринованный пеперончини, стручок удалить
½ чашки оливкового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Бланшируйте и охладите базилик и чеснок, как указано в шаге № 1 рецепта «Классический генуэзский песто» (стр. 709); слейте воду и отожмите лишнюю жидкость, как в шаге № 2.
2. Переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте помидоры, орехи, сыр, анчоусы, уксус, пеперончини, масло и измельчите до образования пасты, около 30 секунд, соскребая всё со стенок по мере необходимости. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте или храните, как в шаге № 4.

ПЕСТО С СУШЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И ОЛИВКАМИ С КАПЕРСАМИ

НА 1½ ЧАШКИ, НА 4 ПОРЦИИ

60 г свежих листьев петрушки
1 средний зубчик чеснока
90 г сушеных помидоров в оливковом масле
110 г оливок «каламата» без косточек
2 ст. л. каперсов, промытых и высушенных
60 г пекорино романо, тертого
1 ст. л. красного винного уксуса
щепотка хлопьев красного перца
½ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Бланшируйте и охладите базилик и чеснок, как указано в шаге № 1 рецепта «Классический генуэзский песто» (стр. 709); слейте воду и отожмите лишнюю жидкость, как в шаге № 2.
2. Переложите в чашу кухонного комбайна, добавьте помидоры, оливки, каперсы, сыр, уксус, хлопья перца, масло и измельчите до образования пасты, около 30 секунд, соскребая всё со стенок по мере необходимости. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте или храните, как в шаге № 4.

1



2



3



4





Классический СОУС # 4: сливочный соус

Соус Альфредо появился в начале XX века в Риме: тогда ресторатор Альфредо Ди Лелио начал подавать его в своем одноименном ресторане. Оригинальная версия очень похожа на римские спагетти *cacio e pepe* – тертый пекорино романо и много черного перца. Свежую пасту из семолины смешивают со сливочным маслом и сыром и добавляют немного воды из-под пасты. Крахмалистая вода помогает сыру превратиться в легкий кремовый соус-эмульсию.

Американская версия, к которой мы теперь привыкли, обычно состоит из яиц, жирных сливок и какого-нибудь крахмального загустителя, соус получается гораздо жирнее и сливочнее. Мне кажется, что он немного жирноват для повседневной еды. Моя версия где-то посередине, в ней есть немного жирных сливок, вообще нет яиц (для моих кремовых «мак-н-чиз», наоборот, немного жира не повредит, см. стр. 714). Что касается *cacio e pepe*, мне нравится добавлять очень-очень много черного перца. Перец отлично подходит к сыру.

С этим соусом оставалась одна проблема, та же, которая всегда возникает при приспосабливании ресторанных блюд из пасты к домашней кухне. Домашняя вода из-под пасты, в которой макароны варились всего раз, недостаточно крахмалистая, в отличие от воды в ресторане, которая становится всё более и более крахмалистой на протяжении одной смены. Этот дополнительный крахмал помогает создавать эмульсию. Без него сыр может легко отслоиться, стать комковатой, клейкой массой. Чтобы компенсировать его недостаток, я добавляю чуть-чуть кукурузного крахмала к тертому сыру, прежде чем вмешать его в пасту. Чудесный сам по себе, этот легкий сливочный соус еще и прекрасная основа для любых сезонных овощей или специй. Дальше приведу варианты.

ЛЕГКИЕ ФЕТТУЧИНИ АЛЬФРЕДО

НА 4 ПОРЦИИ

60 г пекорино романо, натертого, и немного для подачи
½ ч. л. кукурузного крахмала
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла, нарезанного кусочками
свежемолотый черный перец
½ чашки жирных сливок
0,5 кг свежих феттучини
2 ст. л. нарубленного свежего лука-резанца или петрушки
кошерная соль

1. В маленькой миске смешайте сыр с кукурузным крахмалом. Добавьте масло, ½ чайной ложки перца и сливки. В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду.
2. Добавьте пасту в кипящую воду и варите до состояния альденте, около 1½ минуты. Слейте воду из-под пасты, сохранив 2 чашки воды. Положите пасту обратно в кастрюлю и добавьте сырную смесь и 1 чашку воды. Поставьте на средний огонь и готовьте, постоянно помешивая, примерно 2 минуты: соус должен стать густым, а паста – равномерно им покрыться. При желании можно разбавить соус, влив еще воды из-под пасты. Вмешайте травы и посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте, на стол поставьте дополнительный тертый сыр.

БЫСТРАЯ СЛИВОЧНАЯ ПАСТА С ПРОШУТТО, ГОРОШКОМ И РУККОЛОЙ

Не кладите лук. После добавления 1 чашки воды из-под пасты вмешайте 1 чашку оттаявшего замороженного горошка, 90 г прошутто, нарезанной на тонкие полоски, и 3 чашки неутрамбованных листьев рукколы. Дальше действуйте по рецепту.

БЫСТРАЯ СЛИВОЧНАЯ ПАСТА С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ И РОЗМАРИНОМ

Не кладите лук. Вмешайте 1 чайную ложку тертой лимонной цедры и 1 столовую ложку нарубленного свежего розмарина вместе со сливками и маслом и следуйте рецепту.



НЕВЕРОЯТНО ТЯГУЧИЕ МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ[1]

Сколько я ни учился кулинарии,

…сколько ни использовал крутых ингредиентов, в каких модных ресторанах я ни ел, мало что в мире может сравниться по уровню чистого наслаждения и детского удовольствия с мак-н-чиз, приготовленных на плите. Кто не любит тягучую, сырную, сливочную, соленую пасту, даже когда (или особенно когда?) она высыпается из той самой синей коробки? Для меня, думаю, и для многих из вас, – это одно из самых давних вкусовых воспоминаний, и одно из самых сильных.

Для меня весь смысл – в текстуре. Никакие другие пробованные мной мак-н-чиз не сравнятся по бархатистости с макаронами и сырной смесью из синей коробки бренда *Kraft*. Тем не менее они точно оставляют желать лучшего в плане вкуса. Главная цель? Сырный соус кремовой, тягучей, вязкой консистенции, похожий на версию из коробки, но со вкусом настоящего, разного сыра.

Дай мне отдохнуть!



Сыр плавится, так? Почему бы тогда просто не высыпать немного чеддера в кастрюлю с пастой и нагревать его, пока он не достигнет идеальной консистенции соуса? Любой, кто попробовал такое, скажет вам, что сырный «соус» расслаивается: жировые пятна образуются на поверхности воды, а отдельно макаронные изделия в кастрюле растягиваются на длинные, жесткие, резиновые сырные нити. Не очень симпатично выглядит.

[1] Mac and cheese (macaroni and cheese) – макароны с сыром, одно из самых знаменитых американских блюд, в основе которого сырный сливочный соус. *Прим. ред.*

Чтобы понять, в чем причина, давайте более подробно разберем, из чего состоит сыр:

- **Вода** присутствует в разном количестве. В молодых сырах, таких как джек, молодых чеддере и моцарелле, относительно высокое содержание воды – до 80%. Чем дольше сыр выдерживают, тем больше влаги он теряет и тем тверже становится. Известные твердые сыры, такие как пармиджано реджано и пекорино романо могут содержать до 30% воды после нескольких лет выдержки.
- **Молочный жир** в твердом сыре рассредотачивается в виде микроскопических крупинок, запертых в плотной сети белковых мицелл (сейчас о них подробнее поговорим). При температуре около 30 °C этот жир твердый. Благодаря этому и тому, что крошечные крупинки заперты, они не контактируют друг с другом и не образовывают шарики покрупнее, так сыры остаются сливочными или рассыпчатыми, а не жирными.
- **Мицеллы белка** – сферические пучки молочных белков. Отдельные молочные белки (главные из которых – четыре однотипные молекулы под названием «казеины») напоминают маленьких головастиков с *гидрофобными* (избегающими контакта с водой) головами и *гидрофильными* (ищущими контакт с водой) хвостами. Несколько тысяч таких белков образуют пучки, в которых они предохраняют свои гидрофобные головы, а свои гидрофильные хвосты обращают наружу, ближе к водянистой среде. Эти мицеллы соединяются вместе в длинные цепи, образуя сеть, которая придает сыру его структуру.
- **Соль и другие ароматизаторы** составляют остальную часть сыра. Соль может оказывать сильное воздействие на текстуру – еще на стадии перед прессовкой соленые сыры теряют больше влаги, отчего они получаются более сухими и твердыми. Другие ароматные соединения, присутствующие в сыре, – почти все побочные продукты деятельности бактерий и выдержки.

В правильно созревшем сыре все эти элементы хорошо сбалансированы. Но тепло нарушает этот баланс. Сначала кажется, что всё идет как надо – сыр постепенно смягчается, становится всё более жидким. Затем внезапно, при температуре около 30 °C, жидкий жир объединяется в жирные лужи и отделяется от воды и белков. По мере того как вы продолжаете перемешивать расплавленный сыр, белки, которые запрятаны в той воде, которая еще не испарилась, склеиваются вместе при помощи кальция. Получаются длинные спутанные нити, образующие эластичные кусочки – их можно увидеть в волокнистом сыре или растянутой моцарелле. То, что когда-то было целым и однородным, теперь полностью разделилось на жир, белок и воду, и если у вас случайно нет гомогенизатора за 5000 долларов, они обратно вместе *не соединятся*.

В такие сырные продукты, как американский сыр и сыр *Velveeta*[1], добавляют стабилизаторы, вместе с дополнительной жидкостью и белками, чтобы они были более однородными. Я разогрел на тарелке в микроволновке маленький кусок американского сыра рядом с сильно выдержанным чеддером. Американский остался гладким, а чеддер расслоился. Возможно, у первого есть чему поучиться.



В американский сыр (*слева*) добавляют соли, помогающие ему равномерно плавиться. Чеддер (*справа*) расслаивается при плавлении

[1] Velveeta – популярный в Америке сыр, похожий по текстуре и вкусу на плавленый в ломтиках американский сыр, отличие в том, что Velveeta всегда продается в брусочках. *Прим. ред.*

Чтобы сделать блестящий и гладкий сырный соус (а не жирный или волокнистый), нужно сделать три вещи:

- Предотвратить отделение жировых крупинок и их вытекание.
- Добавить влагу, чтобы сделать текстуру не такой твердой.
- Найти способ удержания белков вместе: не дать им разделиться, а потом соединиться снова и образовать длинные нити.

И как же это всё сделать? К счастью для нас, **всё это происходило раньше, и всё это произойдет снова**. В данном случае мне не хотелось, чтобы сыр быстро превратился из твердого в жидкий, мне нужен был сыр, который бы постепенно размягчался, а значит, моим загустителем и стабилизатором должен быть крахмал.

В некоторых рецептах сырного соуса в качестве основы используется бешамель – соус на молоке, загущенный мукой. Мне не нравится, как он себя ведет ни с точки зрения текстуры (сырный бешамель гладкий и кремовый, но не тягучий), ни вкуса (в готовом соусе чувствуется мука). Крахмал чище, и кукурузный крахмал – точно шаг в правильном направлении, а замена обычного молока (или жирных сливок) на сгущенное молоко без сахара полностью решает проблему.

Посмотрите на разницу между соусом на основе бешамеля и соусом, сделанным из чистого крахмала и сгущенного молока:





Видите, по мере приготовления смеси из сгущенного молока и крахмала молекулы крахмала набухают, сгущая соус, а молоко предоставляет концентрированный источник молочных белков. Благодаря этому смесь превращается в эмульсию и остается гладкой, соус в результате получается кремовым. Самый простой способ ввести кукурузный крахмал – смешать его с тертым сыром. Таким образом при добавлении сыра в кастрюлю кукурузный крахмал уже достаточно рассредоточен, чтобы сыр не мог образовывать неприятные комки. Хотите, чтобы соус был блестящим? Замените часть вашего ароматного сыра на несколько кусочков американского: он добавит вещества с сильным эмульсифицирующим действием. Они сделают соус настолько блестящим, что в нем можно будет увидеть свое отражение.

Соус получался сам по себе прекрасный, но при добавлении к пасте он не обволакивал макароны так, как мне бы этого хотелось. Чтобы исправить это, я добавил пару яиц. Теперь, пока соус готовится, длинные, скрученные белки (протеины) из яичных белков начинают денатурировать, раскручиваться и перекрещиваться друг с другом, сгущая соус и получая, по сути, негустой заварной крем. Удивительно, насколько меняется способность соуса покрывать пасту.

Самое лучшее? Вам даже не придется готовить соус отдельно. Как только макароны будут готовы, можно просто добавить все ингредиенты прямо в кастрюлю и перемешать это всё на плите, пока соус не сформируется сам по себе. У нас получился рецепт мак-н-чиз, который всего лишь на 10% более трудоемкий, чем макароны с сыром из синей коробки (единственный дополнительный шаг – придется взвесить несколько ингредиентов), при этом паста получается гораздо вкуснее.

ПОЧЕМУ МАК-Н-ЧИЗ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ РАЗОГРЕТЬ?

Мак-н-чиз печально известны тем, что разогревать их не стоит. Вместо гладкого сливочного соуса получится зернистая, свернувшаяся, расслоившаяся неаппетитная масса. Это всё макароны виноваты. Как мы знаем, чтобы сырный соус был однородным, нужен хрупкий баланс жира и влаги и некоторых эмульсифицирующих веществ, которые связывают их. Хотя паста полностью проварена, когда ее смешивают с соусом, ее рыхлая, пористая структура продолжает впитывать воду, пока паста стоит ночью в холодильнике. Это нарушает баланс соуса, и в итоге образуется слишком много жира, который вытекает при повторном нагреве.

Есть ли какой-нибудь выход? Да, просто добавьте воду (кто бы мог подумать!). Я пришел к тому, что лучший вариант – влить несколько столовых ложек молока, которое, по сути, и есть вода, смешанная с капелькой жира и небольшим количеством белков и сахара. Содержание воды в молоке выравнивает соотношение, в то время как белки отвечают за то, что соус снова превратится в эмульсию (для этого его обязательно помешивать во время повторного нагрева). Ваша паста *никогда* не получится такой же гладкой, как изначально, но иногда это не так уж плохо.

СЫРНАЯ ТАБЛИЦА

На свойства плавления разных сыров влияет ряд факторов, в том числе их производство и химический состав, но самое главное – степень выдержки. Молодые, влажные сыры плавятся намного лучше зрелых, более сухих сыров. Но что именно происходит, когда сыр плавится? При производстве большинства сыров к молоку добавляют бактерии и сычужный фермент*. Бактерии поглощают сахара, из-за чего образуются кислотные побочные продукты. Кроме того что кислоты придают вкус и запах, они наряду с сычужным ферментом заставляют белки в молоке (в основном казеин) денатурировать. Представьте себе каждый белок как крошечную катушку проволоки, которая медленно разматывается. Чем больше она раскручивается, тем легче ей зацепиться за другие проволоки. Именно это происходит с сыром. Белки, как скрученные проволоки, связываются друг с другом, образуя прочную сеть и придавая сыру структуру. В этой сети застревают микроскопические кусочки твердого жира и воды.

При нагревании сыра сначала начинает плавиться жир, при температуре около 30 °C. Когда-нибудь замечали, как на поверхности сыра, оставленного в тепле слишком надолго, образуются крошечные бусины? Это бусины молочного жира. Продолжайте нагревать сыр, и в конечном итоге структура белков начинает разрушаться, а жир – растекаться, как жидкость. В зависимости от типа сыра это происходит начиная примерно от 50 °C, для легко плавящихся плавленых сыров с высоким содержанием влаги, типа *Velveeta*, только при 80 °C, при температуре выше – уже для очень сухих сыров, таких как сильно выдержанный пармиджано реджано. Как только структура белков полностью распадается, отдельные микрокапли жира и воды объединяются, вырываются из белковой сети: сыр перестает быть твердым. У некоторых сыров, например феты или халлуми, такая крепкая структура белков, что как их ни нагревай, они не расплавятся и не распадутся на кусочки. К другим добавляют эмульгаторы, чтобы они аккуратно плавились при низких температурах, не теряя своей текстуры (это я про тебя, американский сыр!). Третьим должен помочь рецепт, чтобы они оставались однородными.

Вот таблица с перечнем наиболее распространенных сыров, а также их свойства плавления и как их лучше использовать.

* Сычужный фермент получают из желудочных желез телят или (сейчас это стало особенно популярным) из вегетарианских источников (да, большинство сыров – *не* вегетарианская еда).

продолжение следует

НАЗВАНИЕ СЫРА	НАРЕЗАТЬ / ЕСТЬ ПРОСТО ТАК	МАРИНО-ВАТЬ	ЖАРИТЬ	ГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ	КРОШИТЬ	ТЕРЕТЬ
Американский						
Американский мюнстер	×					
Азиаго (молодой)	×					
Азиаго (зрелый, 1 год)	×				×	×
Бри	×					
Кабралес (с плесенью)	×				×	
Камамбер	×					
Чеддер (молодой)	×					×
Чеддер (зрелый, 1 год)	×				×	×
Колби	×				×	×
Комте (грюйер из Комте)	×					×
Котиха					×	×
Данаблю с плесенью	×				×	
Датская фонтина	×					×
Эмменталь	×					×
Фета	×	×			×	
Фурм-д'Амбер (с плесенью)	×				×	
Горгонзола	×				×	×
Гауда (молодая)	×					
Гауда (зрелая, 1 год)	×				×	×

	ПЛАВИТЬ	ИЗ КАКОЙ СТРАНЫ	СОРТ МОЛОКА	ВКУС
	✕	США	Коровье	Слабо выраженный, соленый, очень хорошо плавится
	✕	США	Коровье	Слабо выраженный, кремовый
	✕	Италия	Коровье	Едкий, молочный
		Италия	Коровье	Умами, ореховый и соленый (как пармезан)
	✕	Франция	Коровье	Сильный аромат, кремовый
	✕ (если молодой)	Испания	Коровье, овечье или козье	Соленый, очень едкий
	✕	Франция	Коровье	Сильный аромат, кремовый
	✕	Великобритания/США	Коровье	Слабо выраженный ореховый вкус, кремовый
		Великобритания/США	Коровье	Ореховый, резкий
	✕	США	Коровье	Слабо выраженный, кремовый, как молодой чеддер
	✕	Франция	Коровье	Очень ореховый, умами
		Мексика	Коровье	Слабо выраженный, соленый
		Дания	Коровье	Едкий, резкий
	✕	США/Дания	Коровье	Слабый ореховый
	✕	Швейцария (или Северная Америка, Новая Зеландия и другие страны)	Коровье	Ореховый, резкий
		Греция	Овечье, овечье/козье или коровье	Очень соленый
		Франция	Коровье	Соленый, едкий
	✕	Италия	Коровье или козье	Резкий, соленый
	✕	Нидерланды	Коровье	Кремовая, чуть-чуть резкая
		Нидерланды	Коровье	Умами, ореховая, соленая (как пармезан)

продолжение следует

НАЗВАНИЕ СЫРА	НАРЕЗАТЬ / ЕСТЬ ПРОСТО ТАК	МАРИНО-ВАТЬ	ЖАРИТЬ	ГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ	КРОШИТЬ	ТЕРЕТЬ
Халлуми	×		×	×		
Хаварти	×					
Итальянская фонтина	×					
Лимбургер	×					
Манчего курадо (выдержанный 3–6 месяцев)	×					
Манчего вьехо (зрелый, 1 год)	×	×			×	
Maytag с плесенью	×				×	×
Монтерей джек	×					×
Моцарелла	×	×				×
Панир	×		×	×	×	
Пармиджано реджано	×					×
Пекорино романо	×					×
Проволоне	×					×
Оахака	×	×				
Панела, *Canasta, Queso de Frier*		×	×	×	×	×
Рокфор (с плесенью)	×				×	×
Стилтон	×				×	

	ПЛАВИТЬ	ИЗ КАКОЙ СТРАНЫ	СОРТ МОЛОКА	ВКУС
		Кипр	Козье/овечье иногда коровье	Слабо выраженный, соленый
	✕	Дания	Коровье	Слабо ореховый, кремовый
	✕	Италия	Коровье	Пикантный, соленый, ореховый
		Германия	Коровье	Сильный аромат, кремовый
	✕	Испания	Овечье	Слабо выраженный, травянистый, кремовый
		Испания	Овечье	Резкий, травянистый, соленый
		США	Коровье	Соленый, ореховый, со слабым вкусом голубой плесени
	✕	США	Коровье	Слабо выраженный, немного ореховый, очень хорошо плавится
	✕	Италия	Коровье или молоко буйвола	Кремовый, свежий
		Индия	Коровье	Молочный, безвкусный
		Италия	Коровье	Соленый, умами, ореховый
		Италия	Овечье	Соленый, умами, травянистый, ореховый
	✕ (если молодой)	Италия	Коровье	От слабо выраженного до резкого
	✕	Мексика	Коровье	Молочный, свежий
		Мексика	Коровье	Слабо выраженный, кремовый
		Франция	Овечье	Очень соленый, с сильным привкусом плесени, травянистый
		Англия	Коровье	Очень соленый, с сильным привкусом плесени



1



2



3



4



НЕВЕРОЯТНО ТЯГУЧИЕ МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ

Если хотите, перед подачей посыпьте пасту поджаренными хлебными крошками.

ПРИМЕЧАНИЯ. **Используйте сыр, который хорошо плавится, или смесь сыров, например американский, чеддер, джек, фонтину, молодой швейцарский, грюйер, мюнстер, молодой проволоне и/или молодую гауду (см. «Таблица сыров», стр. 717–721). Чтобы повторно разогреть пасту, добавьте несколько столовых ложек молока в кастрюлю и готовьте, осторожно помешивая, на огне ниже среднего, пока не прогреется.**

НА 4–6 ПОРЦИЙ

0,5 кг пасты рожки
кошерная соль
1 банка (340 г) сгущенного молока без сахара
2 крупных яйца
1 ч. л. острого соуса, например Frank's Red Hot
1 ч. л. молотой горчицы
0,5 кг зрелого чеддера (1,5–2 года), тертого (см. Примечание выше)
230 г американского сыра, нарезанного кубиками по 1,3 см (см. Примечание выше)
1 ст. л. кукурузного крахмала
115 г несоленого сливочного масла, разрезанного на 4 куска

1. Положите макароны в большой сотейник, залейте их водой, она должна их покрыть на 5 см. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Накройте сотейник, снимите с огня и дайте постоять около 8 минут, паста должна стать почти альденте.
2. Между тем взбейте в миске венчиком сгущенное молоко, яйца, острый соус и горчицу до однородности. В большой миске тщательно смешайте сыры с кукурузным крахмалом в большой миске.
3. Когда паста будет готова, слейте воду и положите ее обратно в сотейник. Поставьте на медленный огонь, добавьте масло и перемешивайте, пока оно не растопится. Добавьте молочную смесь и смесь сыра и готовьте, постоянно помешивая, пока сыр полностью не расплавится, а смесь не станет горячей и кремовой. Посолите по вкусу, если хотите, добавьте еще острого соуса. Сразу же подавайте, по желанию посыпав поджаренными хлебными крошками.

МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ С ВЕТЧИНОЙ И ГОРОШКОМ

В шаге № 3 вместе с молочной смесью и сыром вмешайте 1 чашку нарезанной кубиками обжаренной ветчины и 1 чашку талого замороженного горошка.

МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ С БЕКОНОМ И МАРИНОВАННЫМИ ХАЛАПЕНЬО

Нарежьте 6 полосок бекона на кусочки шириной 1,3 см, положите в большую сковородку, налейте ½ чашки воды и готовьте на среднем огне, периодически помешивая, пока они не станут хрустящими. Бекон и растопленный жир поместите в маленькую миску и отставьте.

Готовьте по рецепту «Мак-н-чиз на плите», уменьшив масло до 170 г. В шаге № 3 вмешайте вместе со смесью молока и сыром бекон с растопленным жиром и ¼ чашки нарезанных маринованных халапеньо.

МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ С БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

В шаге № 3 вместе с молочной смесью и сыром вмешайте 1 чашку бланшированных соцветий брокколи и 1 чашку бланшированных соцветий цветной капусты.

продолжение следует



МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ В СТИЛЕ ПИЦЦЫ «СУПРИМ»

Замените половину чеддера моцареллой. В готовый мак-н-чиз вмешайте 30 г тертого пармезана, 230 г приготовленных и раскрошенных итальянских колбасок, ¼ чашки пеперони, нарезанных на кусочки по 1,3 см, 120 г сопрессаты или салями, нарезанных на кусочки по 1,3 см, 1 чашку крупно нарубленных консервированных помидоров (без жидкости), ¼ чашки нарезанных маслин без косточек и ¼ чашки нарезанных консервированных пеперончини. Сверху посыпьте нарубленным базиликом и сбрызните оливковым маслом extra virgin.



МАК-Н-ЧИЗ НА ПЛИТЕ С ЗЕЛЕНЫМ ЧИЛИ И КУРИЦЕЙ

Замените чеддер сыром джек. В готовый мак-н-чиз вмешайте 2 чашки разобранной на волокна приготовленной курицы (из остатков или курицы гриль из магазина), одну банку (100 г) нарубленных зеленых чили (или ½ чашки нарубленных запеченных свежих зеленых чили) и 1 чашку соуса сальса верде. Посыпьте нарубленной свежей кинзой и зеленым луком.



СЫРНЫЙ ЧИЛИ МАК

Вот действительно важный вопрос: почему в чили маке так часто мало тягучего сыра? Теперь, когда у нас есть хорошие рецепты «Простого чили на каждый день из говяжьего фарша» (стр. 261) и «Невероятно тягучих мак-н-чиз на плите» (стр. 722), этого очень легко добиться. Просто смешайте их вместе, положите всё в форму для запекания, добавьте еще сыра и отправьте в духовку.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

120 г (8 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 средняя луковица, натертая на четырехгранной терке, со стороны с большими отверстиями (примерно ¾ чашки)
1 большой зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ ч. л. сушеного орегано
кошерная соль
2 чили чипотле в соусе адобо, мелко нарубленных
1 филе анчоуса, размятое обратной стороной вилки
2 ст. л. молотого чили (или ¼ чашки «Пасты чили», стр. 259)
1½ ч. л. молотого кумина
¼ чашки томатной пасты
0,5 кг свежего говяжьего фарша из шейного отруба
1 банка (400 г) целых помидоров в соке, нарубленных на кусочки по 1,3 см (жидкость слить)
1 банка (430 г) темной фасоли «кидни», жидкость слить
1 чашка домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия (или воды)
свежемолотый черный перец
0,5 кг пасты рожки
1 банка (340 г) сгущенного молока без сахара
2 крупных яйца
1 ч. л. острого соуса, например Frank's RedHot
1 ч. л. молотой горчицы
230 г американского сыра, нарезанного на кубики по 1,3 см
560 г зрелого чеддера (1,5–2 года), тертого
1 ст. л. кукурузного крахмала
½ чашки тертого пармиджано реджано
2 ст. л. нарубленной свежей петрушки или зеленого лука

1. Растопите 2 столовые ложки сливочного масла в большом казане на огне выше среднего. Положите лук, чеснок, орегано и щепотку соли и готовьте, часто помешивая, пока лук не станет светлого золотисто-коричневого цвета, около 5 минут. Добавьте чипотле, анчоусы, молотый чили и кумин и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Добавьте томатную пасту и жарьте, помешивая, еще 1 минуту, до однородности. Добавьте говяжий фарш и готовьте около 5 минут, деревянной ложкой разламывая фарш на куски и часто помешивая, пока мясо не перестанет быть розовым (не подрумянивайте его).
2. Добавьте помидоры, фасоль, бульон, посолите, поперчите и перемешайте. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и готовьте, периодически помешивая, пока чили немного не загустеет и не станет ароматнее, примерно 30 минут. Снимите с огня.
3. Пока чили готовится, положите макароны в большую кастрюлю и залейте водой, она должна их покрыть на 5 см. Добавьте большую щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне, периодически помешивая, чтобы паста не слипалась. Накройте кастрюлю, снимите с огня и дайте постоять около 8 минут, паста должна стать почти альденте.
4. Между тем взбейте в миске венчиком сгущенное молоко, яйца, острый соус и горчицу до однородности. В большой миске тщательно смешайте американский сыр и 450 г (четыре пятых) чеддера с кукурузным крахмалом.
5. Установите решетку под верхним грилем в духовке на расстоянии 20 см и предварительно нагрейте гриль до максимума. Когда паста будет готова, слейте воду, оставьте макароны в кастрюле. Поставьте ее на слабый огонь, добавьте оставшиеся 6 столовых ложек масла и перемешивайте, пока оно не растопится. Добавьте молочную и сырную смеси и готовьте, постоянно помешивая, пока сыр полностью не расплавится, а смесь не станет горячей и кремовой.
6. Вмешайте чили в макароны с сыром. Переложите в большую форму для запекания (или в две поменьше). Посыпьте оставшимся чеддером и пармезаном. Запекайте, пока всё не подрумянится и не будет пузыриться – около 5 минут. Дайте постоять 5 минут, затем посыпьте петрушкой и подавайте.

Классический СОУС # 5: РАГУ БОЛОНЬЕЗЕ

В нашей семье соус болоньезе был обычной маринарой, в которую добавляли полкило говяжьего фарша. Вкусно, но совершенно не то, что должно быть (версию этого простого быстрого мясного соуса на каждый день см. на стр. 705). Настоящее «Рагу болоньезе» – король мясных соусов. Сложный, насыщенный, сытный, радующий и душу, и сердце, вкуснейший – какие эпитеты только не используют (я бы тут сократил с пяти до четырех). Болоньезе окутан мифами и связан со многими традициями. Их так много, что, если попробовать последовать им всем и сделать по-настоящему «аутентичную» версию, это неизменно закончится тем, что половина бабушек Северной Италии глубоко оскорбится. Молоко – да или нет? А мясо какое взять? Не забудем о вине – красное или белое?

Я не могу ручаться за подлинность, но вот *мое* мнение по этим вопросам.

Дела мясные

Точные пропорции и конкретные отрубы мяса варьируются в зависимости от того, кто готовит соус. Я делаю смесь из трех видов мяса: бараний фарш, из-за его интенсивного вкуса (говяжий тоже сойдет); свиной фарш, из-за его слабовыраженного на вкус жира; и фарш из телятины: он обеспечивает нежность и много желатина. (Больше об этом в обсуждении мясного рулета, стр. 527.) Некоторым нравится обжаривать мясо, перед тем как тушить, – для получения твердой корочки, но мне кажется, что подрумянивание сильно снижает качество текстуры соуса, делая его зернистым, а не нежнейше-гладким и насыщенным. В этом соусе так много всего, такая высокая концентрации вкуса, что нет необходимости усиливать вкус за счет подрумянивания.

Кроме того, к фаршу я люблю добавлять несколько куриных печенок, которые по традиции кладут в болоньезе при особых случаях. Честно говоря, каким бы ни был повод, я трачу на этот сложный соус немало времени, он всегда *обязан* получаться особенным. Печень нужно сильно измельчить в кухонном комбайне перед приготовлением, тогда она растворится в соусе, даст свой вкус, но при этом в нем не будет кусочков, которые некоторым могут быть неприятны.

По сути болоньезе – этюд на тему умами, поэтому я добавил пару дополнительных ингредиентов к моему соусу – бомбы умами, чтобы еще усилить этот вкус. Мои обычные помощники тут как тут: анчоусы, мармайт и соевый соус – источники глутамата. Затем несколько кубиков заранее обжаренной панчетты и немного тайского или вьетнамского рыбного соуса, который вмешивают в конце, чтобы добавить еще один элемент – *инозинат*. Это химикат природного происхождения, который нужен для усиления эффекта от глутаматов (см. «Глутаматы, инозинаты и бомбы умами», стр. 245). Не волнуйтесь, рыбного привкуса у соуса не будет!

Займемся соусом

Болоньезе – это не томатный соус с мясом. На самом деле для некоторых рецептов (например, для чрезвычайно аскетичной версии из классической кулинарной книги «Серебряная ложка»[1]) вообще не требуются помидоры, иногда просто добавляют чуточку томатной пасты. Мне нравится, что помидоры привносят в соус сладость и кислинку, но, по-моему, лучше, чтобы готовое блюдо было без крупных кусков. Сначала я делаю обычную маринару, пюрирую ее, чтобы она стала совершенно гладкой, тогда она хорошо смешивается с мясом во время тушения.

[1] «Серебряная ложка» – одна из самых знаменитых итальянских книг по кулинарии, была издана в 1950 году. На русском издана в 2011 году (издательство «Эксмо», BBPG). *Прим. перев.*

Что касается вина, и красное, и белое подойдут: удивительно, что после пары часов тушения они очень похожи на вкус – но только если вино сухое и его не выдерживали в бочках. Главное, что нужно помнить, – вино нужно выпарить, прежде чем добавлять другие жидкости (см. ниже «Обязательно ли выпаривать вино?»). Остальная жидкость – это в основном куриный бульон с низким содержанием натрия, а еще немного молока и сливок – два более провокационных ингредиента. Несмотря на то что старинные рецепты болоньезе, видимо, были без молочных ингредиентов, почти в каждой современной версии, с которой я сталкивался, есть молоко в той или иной форме. Мне нравится, какая получается текстура у готового блюда благодаря ему, какое оно выходит насыщенное. Говоря о текстуре, вот еще один трюк: пакет желатина, растворенный в курином бульоне, делает ее еще лучше.

Уваривать, уваривать, уваривать!

Как только все ингредиенты окажутся в кастрюле, останется только всё уварить. Это волшебный, замечательный, а иногда и утомительный процесс. Все соседи вокруг сбегутся на запах, наполняющий дом: вино выпаривается, мясо становится нежным, овощи растворяются в соусе. Но изменения, происходящие с рагу во время тушения, могут вас напугать: в начале рагу влажное и кремовое, по мере нагревания много жира из мяса, сливочного масла и сливок отделяется, и на поверхности булькающей жидкости образуется багряная масляная пленка. Она будет расти и расти, пока полностью не покроет соус, и вам, вероятно, придет в голову: «Нужно что-то с ней сделать».

Не тянитесь пока за шумовкой, еще рано! По мере того как соус уваривается, растворенные твердые вещества в жидкости становятся всё более концентрированными, и под конец жидкость уже настолько густая, что впитывает этот масляный слой и превращается в сливочный, насыщенный соус-эмульсию.

Выберите макароны

К соусу болоньезе отлично подходит широкая толстая паста, такая как папарделле или тальятелле (см. стр. 732), но я больше всего люблю традиционную «Лазанью болоньезе» (стр. 735). Сделав однажды одну кастрюльку с соусом с болоньезе, вы сразу освоите ключевые принципы, лежащие в основе всех видов мясных рагу (вот, например, свиное рагу на стр. 732). Всё сводится к нескольким важным моментам. Первое: не обжаривайте фарш, и рагу получится более нежным. (Равно как и с чили: безопаснее обжарить большие куски мяса.). Второе: усильте вкус умами (добавьте соевый соус, мармайт, анчоусы, копченое мясо, рыбный соус). И третье: медленно уваривайте соус, чтобы мясо становилось всё мягче, а вкусы смешивались.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ВЫПАРИВАТЬ ВИНО?

Зачем нужно выпаривать вино перед тем, как добавлять бульон? Разве алкоголь в любом случае весь не выпарится за время долгого тушения? Вообще-то нет.

Несмотря на то что у спирта температура кипения ниже, чем у воды (78 °C против 100 °C), почти невозможно на конфорке выпарить весь спирт в кастрюле. Потому что при смешивании воды со спиртом ее температура кипения на самом деле *понижается*. Молекулы воды похожи на крошечные магниты. У каждой есть две ноги, которые притягиваются к головам других молекул.

Представьте себе, как люди встают друг другу на плечи и образуют пирамиду, так и молекулы образуют полутвердую структуру, из которой довольно сложно выбраться. Добавьте к ним немного молекул этанола (спирта), и конструкция зашатается (вы когда-нибудь пытались построить пирамиду из пьяных людей?). Молекулы этанола мешают молекулам воды, поэтому их связь перестает быть такой крепкой. Отдельным молекулам воды становится гораздо проще оторваться от поверхности и испариться.

Доведите до кипения кастрюлю с раствором, в котором 5% спирта. Содержание воды в испаряющемся паре будет более чем 60%. Сократите наличие алкоголя до 2%, и выходящий пар будет на 90% состоять из воды. **Чем меньше спирта остается в растворе, тем труднее его оттуда удалить.** То есть, чтобы удалить *весь* алкоголь из кастрюли, вам придется выпарить почти всё ее содержимое.

Таким образом, чтобы соус не получился чрезмерно алкогольным, лучше всего сначала влить вино или ликер и дать ему выпариться как следует, прежде чем добавлять оставшуюся жидкость, которая разбавит небольшое количество оставшегося в кастрюле алкоголя.

Кстати, для тех из вас, кто беспокоится о том небольшом количестве алкоголя, присутствующем в готовом блюде: не волнуйтесь. Если перед добавлением оставшейся жидкости вы выпарите вино должным образом, количество алкоголя в конечном продукте будет меньше, чем в обычной буханке дрожжевого хлеба!

НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ СОУС БОЛОНЬЕЗЕ

ПРИМЕЧАНИЯ. **Панчетта – это некопченый итальянский бекон. Вы можете вместо нее использовать некопченый американский бекон или край прошутто. Чтобы сделать болоньезе без телятины, увеличьте порцию баранины (или говядины, если хотите) до 1 кг и используйте еще один пакет желатина.**



ПРИМЕРНО НА 2,4 ЛИТРА; НА 8–10 ПОРЦИЙ

110 г куриной печени
4 филе анчоуса
1 ч. л. мармайта
1 ст. л. соевого соуса
2 чашки цельного молока
½ чашки жирных сливок
2 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
7 г (1 пакет) желатина (порошок)
¼ чашки оливкового масла extra virgin
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
2 ч. л. сушеного орегано
большая щепотка хлопьев красного перца (по желанию)
1 банка (800 г) целых помидоров в соке, раздавленных вручную или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,3 см
110 г панчетты, нарезанной на куски по 1,3 см (см. Примечание выше)
1 большая луковица, мелко нарубленная
2 моркови, очищенные и нарезанные на кубики по 0,5 см
3 стебля сельдерея, нарезанных на кубики по 0,5 см
60 г (4 ст. л.) несоленого сливочного масла
0,5 кг бараньего фарша (или говяжьего фарша с 15%-м содержанием жира)

1. В чашу кухонного комбайна положите куриную печень, анчоусы, мармайт и соевый соус и измельчите в импульсном режиме (от 8 до 10 коротких импульсов). Переложите в миску и отставьте. В другой миске смешайте молоко, жирные сливки и куриный бульон, посыпьте желатином и тоже отставьте.
2. В сковороде среднего размера нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла на огне выше среднего. Положите чеснок, орегано и хлопья перца и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Добавьте помидоры с соком и доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите его до слабого кипения и готовьте, периодически помешивая, примерно 30 минут, соус должен загустеть и сократиться в объеме до 4 чашек. Снимите с огня.
3. Пока томатный соус тушится, смешайте оставшиеся 2 столовые ложки оливкового масла с панчеттой в большом казане или большой кастрюле и готовьте на огне выше среднего около 6 минут, периодически помешивая, панчетта должна стать мягкой, а жир – полупрозрачным. Добавьте лук, морковь и сельдерей и готовьте, часто помешивая, пока они не станут мягкими, но не успеют подрумяниться, – примерно 10 минут. Переложите в большую миску.
4. Верните казан на огонь выше среднего, положите сливочное масло и нагревайте его, пока оно не перестанет пениться. Добавьте весь фарш и шалфей и готовьте, периодически помешивая: мясо должно перестать быть розовым (но не подрумянивайте его). Добавьте анчоусную смесь, перемешайте до однородности и готовьте, периодически помешивая, в течение 5 минут. Добавьте смесь панчетты и овощей и перемешайте. Влейте вино и доведите до кипения, затем уменьшите до слабого кипения и уваривайте, пока вино не уменьшится в объеме наполовину, примерно 15 минут.
5. Пока вино выпаривается, взбивайте томатный соус погружным блендером, пока он не станет полностью гладким. Или перелейте его в чашу стационарного блендера и смешайте до однородности, сначала на низкой скорости и постепенно увеличивая ее до высокой.
6. Добавьте в казан томатный соус, смесь из молока и сливок, лавровые листья, половину базилика и половину петрушки и перемешайте. Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите его до слабого, прикройте крышкой, оставив небольшую щель, и тушите, периодически помешивая, пока соус не загустеет и не станет насыщенным, около 2 часов. (Сначала он будет

0,5 кг свиного фарша
0,5 кг фарша из телятины
½ чашки свежих листьев шалфея, мелко нарубленных
1 бутылка (750 мл) сухого красного или белого вина
2 лавровых листа
½ чашки измельченного свежего базилика
½ чашки измельченной свежей петрушки
1 ст. л. азиатского рыбного соуса
60 г пармиджано реджано, мелко натертого
кошерная соль и свежемолотый черный перец

кремовым, затем расслоится, и масляная пленка будет плавать сверху, постепенно, по мере уваривания, соус повторно эмульсифицируется.)

7. Добавьте рыбный соус и пармиджано реджано и энергично перемешивайте, пока не получится эмульсия. Посолите и поперчите по вкусу. Снимите с огня и дайте остыть в течение 30 минут.
8. Вмешайте оставшиеся петрушку и базилик. Болоньезе хранится неделю в закрытом контейнере в холодильнике и со временем становится только вкуснее.

1


2


3


4


5


6


7


8




СВЕЖАЯ ПАСТА С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

НА 4 ПОРЦИИ

5 чашек «Непревзойденного соуса болоньезе» (стр. 729)
кошерная соль
0,5 кг свежей пасты тальятелле или папарделле
тертый пармиджано реджано для подачи
порванные руками или нарубленные свежие листья базилика для подачи

1. Нагрейте соус болоньезе в большом сотейнике до слабого кипения. Держите теплым.
2. Между тем в большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Добавьте пасту и варите до состояния альденте, около 1½ минуты. Слейте с пасты воду, оставив 1 чашку воды.
3. Добавьте пасту в соус болоньезе вместе с ½ чашки воды из-под пасты и на сильном огне доведите до слабого кипения, помешивая, пока макароны полностью не покроются соусом. При необходимости влейте еще немного воды, чтобы разбавить соус до желаемой консистенции. Подавайте немедленно в подогретых мисках, посыпав тертым сыром и базиликом.

СВЕЖАЯ ПАСТА СО СВИНИНОЙ И ТОМАТНЫМ РАГУ

ПРИМЕЧАНИЕ. Панчетта – это что-то вроде итальянского некопченого бекона. Вы можете использовать некопченый американский бекон или край прошутто вместо нее.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

3 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
7 г (1 пакет) порошкообразного желатина
2 ст. л. растительного масла
1 кг свиной лопатки без кости, нарезанной на куски по 5 см
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла

1. В миску среднего размера налейте куриный бульон, посыпьте его желатином и отставьте.
2. В большом казане нагрейте растительное масло на сильном огне до появления дыма. Положите свинину и готовьте, не трогая ее, пока с первой стороны не образуется корочка. Переложите в большую миску и отставьте, чтобы мясо остывало.
3. Верните казан на огонь выше среднего, добавьте оливковое и сливочное масло, панчетту и жарьте, периодически помешивая, пока панчетта не станет мягкой, а жир – полупрозрачным, около 6 минут. Добавьте лук, морковь и сельдерей и готовьте, часто помешивая, примерно 10 минут: овощи должны стать мягкими, но не успеть подрумяниться. Добавьте чеснок, красный перец, розмарин, анчоусы, мармайт, соевый соус и готовьте,

110 г панчетты, нарезанной на куски по 1,3 см (см. Примечание выше)
1 большая луковица, мелко нарубленная (примерно 1½ чашки)
1 морковь, очищенная и нарезанная на кубики по 0,5 см (примерно ½ чашки)
2 стебля сельдерея, очищенные и нарезанные на кубики по 0,5 см (около ¾ чашки)
4 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 4 ч. л.)
большая щепотка хлопьев красного перца (по желанию)
3 ст. л. измельченного свежего розмарина и немного для подачи
2 филе анчоуса, мелко нарубленных
1 ч. л. мармайта
1 ст. л. соевого соуса
1 бутылка (750 мл) сухого белого вина
1 банка (800 г) целых помидоров в соке, раздавленных вручную или с помощью картофелемялки на крупные куски примерно по 1,3 см
2 лавровых листа
1 ст. л. азиатского рыбного соуса
60 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно 1 чашка) и немного для подачи
кошерная соль и свежемолотый черный перец
700 г свежей пасты тальятелле или папарделле

помешивая, до появления аромата, около 30 секунд. Влейте вино и доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого и выпаривайте вино, пока его не станет в два раза меньше, примерно 15 минут.

4. Пока вино выпаривается, переложите одну четверть свинины в чашу кухонного комбайна и порубите на куски среднего размера в импульсном режиме (от 6 до 8 коротких импульсов). Переложите в миску и повторите с оставшимся мясом.
5. Когда вино выпарится, добавьте в казан нарубленное мясо, помидоры с соком, куриный бульон и лавровые листья и доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите его до очень слабого, прикройте крышкой (оставьте щель) и готовьте, иногда помешивая, пока соус не станет густым и насыщенным, а мясо совершенно нежным, около 2 часов.
6. Добавьте рыбный соус и пармиджано реджано и энергично перемешайте: соус должен эмульсифицироваться. Посолите и поперчите по вкусу. Держите теплым.
7. В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Добавьте пасту и варите до состояния альденте, около 1½ минуты. Слейте с пасты воду, оставив 1 чашку воды из-под пасты. Добавьте пасту в казан с рагу вместе с ½ чашки воды из-под пасты и на сильном огне доведите до слабого кипения, помешивая, пока макароны полностью не покроются соусом, при необходимости влейте еще немного воды, чтобы разбавить соус до желаемой консистенции. Подавайте немедленно в подогретых мисках, посыпав тертым сыром и розмарином.

ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА

Вот что меня всегда интересовало: когда запекаешь пасту, скажем, лазанью или пасту зити, зачем ее предварительно готовить? Что хорошего в том, что пасту готовят два раза: варят, а потом кладут в форму для запекания и снова готовят? Конечно, есть очевидный ответ на часть этого вопроса: во время приготовления пасте нужно впитать воду, и много воды: идеальная паста альденте поглощает где-то 80% воды от ее собственного веса. Так что, если добавить в форму для запекания неприготовленные макароны прямо вместе с соусом, они, безусловно, станут мягкими – потому что впитают всю влагу из соуса, оставив его сухим или расслоившимся.

Вот в чем дело: сухая паста сделана из муки, воды и в редких случаях из яиц. По сути, она состоит из крахмала и белка, и больше в ней особо ничего нет. Молекулы крахмала соединены в крупные гранулы, которые напоминают маленькие воздушные шары (см. «Как крахмал загущает», стр. 741). По мере нагревания во влажной среде они продолжают поглощать всё больше и больше воды, набухают и становятся мягкими.

Между тем белки в пасте начинают денатурировать, придавая макаронам структуру (что особенно заметно, когда готовишь мягкую, свежую пасту на основе яиц). Если звезды сойдутся, вам удастся вынуть пасту из воды ровно в тот момент, когда белки придадут ей достаточную структуру, сделают макароны крепкими и эластичными, а крахмалы едва смягчатся и достигнут идеальной стадии, известной как *альденте*: мягкие, но не разварившиеся.

Но кто сказал, что эти две фазы – поглощение воды и денатурация белков – должны происходить в одно и то же время? Александр Талбот и Аки Камодзава, авторы прекрасного блога *Ideas in Food* (blog.ideasinfood.com), задавались тем же вопросом, и вот что они обнаружили: эти два процесса не обязаны происходить одновременно. В общем-то, если оставить неприготовленные макароны в теплой воде достаточно надолго, они поглотят столько же воды, сколько вареные макароны.

По этому поводу они пишут: «Пропитавшаяся водой паста [воду слили] удерживала форму, и поскольку крахмал не был активирован, она не слиплась, и масло добавлять не пришлось. Как только мы закинули ее в кипящую подсоленную воду, у нас получилась идеально приготовленная паста альденте за 60 секунд». Весьма интересно.



Сухие и пропитанные водой макароны



Макароны, пролежавшие в воде разное количество времени

Я решил проверить всё сам: положил немного макарон в миску с теплой водопроводной водой и позволил им постоять, вынимая по одной штуке каждые 5 минут, чтобы взвесить, сколько воды она впитала. Примерно за 30 минут в макаронине было столько же воды, сколько в вареной пасте, при этом она осталась полностью сырой!

Хотя для домашнего повара возможность приготовить предварительно замоченную в воде

пасту всего за 60 секунд не так уж привлекательна (по сути, 8-минутный процесс приготовления превращается в 30-минутное замачивание и 1-минутное приготовление – это никак не назовешь экономией времени), для поваров ресторанов это очень заманчиво: замоченную пасту можно приготовить в кратчайшие сроки.

Но и для домашнего повара это кое-что значит: когда вы собираетесь запекать пасту, заранее ее можно не варить. Всё, что требуется, – просто замочить ее, пока вы делаете соус, потом смешать всё вместе и запечь. Поскольку макароны уже пропитаны водой, они не украдут жидкость у соуса, а жар духовки вполне достаточен, чтобы они приготовились во время запекания. Если вы одновременно попробуете запеченную пасту, которую вначале варили, и пасту, которую замачивали, разницы вы не почувствуете. Только подумайте, что это означает в случае лазаньи! Да я скорее соглашусь, по крайней мере, на шесть разных стоматологических процедур, чем буду варить листы для лазаньи.

ТРАДИЦИОННАЯ ЛАЗАНЬЯ БОЛОНЬЕЗЕ



Король мясных соусов заслуживает королеву всех паст, и это она. Сначала делаете болоньезе, затем между слоями пасты выкладываете его вместе с кремовой besciamella (итальянское название бешамеля) с мускатным орехом и зеленым шпинатом. Моя версия не самая традиционная: я не стал класть шпинат, а в бешамель добавил немного моцареллы.

1



2



3



4



5



НА 6–10 ПОРЦИЙ

1 упаковка (15 листов) плоских, невареных листов лазаньи
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. универсальной муки
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 чашки цельного молока
230 г моцареллы из цельного молока, тертой
¼ ч. л. свежего тертого мускатного ореха
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 чашка «Непревзойденного соуса болоньезе» (стр. 729), теплого
110 г пармиджано реджано, тертого (примерно 2 чашки)
2 ст. л. измельченного свежего базилика или петрушки (или смеси)

1. Положите листы лазаньи в форму для запекания размером 23×33 см и залейте теплой водой. Оставьте примерно на 15 минут: они должны немного размягчиться; каждые несколько минут теребите листы, чтобы они не слипались.
2. Между тем в кастрюле среднего размера нагревайте сливочное масло на огне выше среднего, периодически помешивая, пока оно не перестанет пениться, около 1 минуты. Всыпьте муку и взбивайте, пока смесь не станет светло-желтой и не появится слабый ореховый аромат, примерно 1 минуту. Добавьте чеснок и перемешайте. Влейте молоко, продолжая взбивать, всё должно хорошо смешаться. Доведите до слабого кипения (смесь станет гуще), уменьшите огонь до слабого, добавьте сыр и мускатный орех и взбивайте, пока сыр полностью не расплавится. Взбивая постоянно, снова доведите до слабого кипения, снимите с огня, посолите и поперчите по вкусу. Отставьте.
3. Слейте воду из-под листов лазаньи, разложите их в один слой на бумажных полотенцах или на чистом кухонном полотенце, чтобы они подсохли.
4. Установите одну решетку в самом низу духовки, а вторую – чуть ниже центра и предварительно разогрейте ее до 190 °C. По дну формы для запекания размером 23×33 см распределите одну шестую (около 1⅓ чашки) соуса болоньезе. Сверху вылейте одну шестую бешамеля и посыпьте ⅓ чашки пармиджано. Сверху положите 3 листа лазаньи в один слой (листы не будут касаться друг друга, это нормально). Повторите с оставшимися ингредиентами. Форма будет заполнена до краев.
5. Поставьте противень, выстеленный фольгой, на нижнюю решетку, чтобы все стекало на него в том случае, если соус будет вытекать через края формы. Форму с лазаньей поставьте на решетку над противнем и запекайте около 45 минут, один раз развернув форму: края должны стать хрустящими, а верхняя часть будет пузыриться и станет золотисто-коричневого цвета. Выньте из духовки и дайте остыть в течение 10 минут. Посыпьте травами и подавайте.





ЛАЗАНЬЯ С ГРИБАМИ И СЛИВОЧНЫМ ШПИНАТОМ

Промозглой осенней ночью, ровно в 2 часа, в нашей нью-йоркской квартире моя жена проснулась от грохота.

Она с трудом вытащила себя из постели, и, едва не наступив на собаку, сонная выползла из спальни. Она появилась на кухне ровно в тот момент, когда капля сливочного соуса упала с моего пальца на пол. Я думал, что смогу остаться безнаказанным.

«Сейчас два часа ночи, что ты тут *устраиваешь*?!» – спросила она тоном «нет я не кричу, просто говорю высоким голосом».

«Ну… Мм… », – мычал я, – «э-э… », – я знал, что она никогда не поверит мне, если я скажу правду, поэтому решил использовать проверенную успешную тактику: попробовать оправдаться, прежде чем давать объяснения. – «Я не мог уснуть!» Это должно было удовлетворить ее любопытство.

«Хорошо, но что ты тут делаешь, и почему ты так гремишь, и почему пахнет бешамелем и сливочным шпинатом?»

«Понимаешь… Я не мог уснуть и решил сделать лазанью».

Она безучастно посмотрела на меня секунду-другую, развернулась и прошаркала обратно в спальню, бормоча: «За кого только я вышла замуж?»

ЕСЛИ БЫ ОНА дала мне шанс объяснить, я мог бы спокойно свалить всю вину на члена сообщества *Serious Eats* – *KarmaFreeCooking*. Она начала тред под названием «Вегетарианская Лазанья для всех – Как склонить на свою сторону любого мясоеда»: перед ней была поставлена задача принести на вечеринку такую хорошую вегетарианскую лазанью, которая могла бы конкурировать с мясной лазаньей.

Меня на эту вечеринку не звали, и официально передо мной никто такую задачу не ставил, но вызов был принят.

Слои

Начал я с нежно-кремового шпината. Сначала я предполагал пойти по легкому пути и взять замороженные листья, но потом решил, что уж если стремиться к идеальной лазанье, на которую и так будет потрачено много сил, то свежие листья стоят того. В некоторых рецептах лазаньи советуют шпинат бланшировать в кипящей воде, а потом отжать. Гораздо проще подержать его на огне с обжаренным в небольшом количестве масла чесноком и оливковым маслом. После

этого листьям ничего не нужно, кроме жирных сливок и тертого мускатного ореха.

Рикотта – классический ингредиент в итало-американской лазанье, но ее текстура после приготовления мне кажется зернистой и безвкусной (в основном просто потому, что покупная рикотта отвратительная). Вместо этого я использую трюк, который узнал из *Cook's Illustrated:* заменяю рикотту жирным зерненым творогом, который взбиваю в кухонном комбайне. Он остается влажным во время запекания и добавляет кислинку готовому блюду. Так что на слой шпината я положил творог вместе с нарубленной петрушкой и яйцом.

Что касается грибов, я сделал классический *дюксель*: мелко нарубленные шампиньоны (можно взять и шиитаке) пожарил со сливочным маслом, шалотом, тимьяном и жирными сливками. Немного соевого соуса добавляет чуточку мясного аромата, в то время как лимонный сок делает всё ярче. И наконец бешамель связывает всё вместе.

Как и с лазаньей болоньезе, пасту можно предварительно замочить в теплой воде – это избавит вас от необходимости ее варить. И, дорогая моя жена, я надеюсь, тебе понравится результат, потому что это твой ланч и ужин на следующие четыре дня.

ЛАЗАНЬЯ С ГРИБАМИ И СЛИВОЧНЫМ ШПИНАТОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Грибы можно порубить ножом, а можно разорвать пальцами и измельчить в кухонном комбайне. Они должны быть нарублены до кусочков размером 0,5 см.**

НА 6–10 ПОРЦИЙ

120 г (8 ст. л.) несоленого сливочного масла и немного для смазывания формы для запекания
3 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 1 ст. л.)
900 г шпината, промытого, без стеблей, крупно нарубленного
2 чашки жирных сливок
½ ч. л. свежего тертого мускатного ореха
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Установите одну решетку выше центра духовки, а вторую – в центре и предварительно разогрейте ее до 200 °C. Нагревайте 3 столовые ложки сливочного масла в большой сковороде на огне выше среднего, пока оно не перестанет пениться. Положите чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 30 секунд. Шпинат нужно класть партиями: первая партия должна потерять в объеме, прежде чем вы добавите следующую. Когда весь шпинат будет в сковородке, влейте 1 чашку жирных сливок и доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте при несильном кипении, часто помешивая, пока соус не загустеет и не уменьшится в объеме, примерно 15 минут. Всыпьте мускатный орех, посолите, поперчите по вкусу и уберите с огня.
2. Пока сливки выпариваются, в чаше кухонного комбайна смешивайте творог, яйцо и 6 столовых ложек петрушки, пока творог не приобретет текстуру рикотты – на это уйдет около 5 секунд. Переложите в большую миску, добавьте приготовленный шпинат и хорошо перемешайте.

0,5 кг зерненого творога
1 крупное яйцо
½ чашки нарубленной свежей петрушки
1 упаковка (15 листов) листов для лазаньи (невареных)
750 г шампиньонов или шиитаке без ножек (в случае с шиитаке ножки выбросить), мелко нарубленных (см. Примечание выше)
2 средние луковицы шалота, мелко нарубленные (примерно ½ чашки)
2 ч. л. измельченного свежего тимьяна
1 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
2 ст. л. универсальной муки
2 чашки цельного молока
340 г моцареллы из цельного молока, натертой
60 г пармиджано реджано, натертого (примерно 1 чашка)

3. Тем временем положите листы лазаньи в форму для запекания размером 23×33 см и залейте теплой водой. Оставьте примерно на 15 минут: они должны немного размягчиться; каждые несколько минут теребите листы, чтобы они не слипались. Слейте воду, разложите листы в один слой на бумажных полотенцах или на чистом кухонном полотенце, чтобы они подсохли.
4. Пока листы замачиваются, вымойте сковороду, в которой был шпинат, и верните ее на огонь выше среднего. Положите еще 3 столовые ложки сливочного масла и нагревайте, пока оно не растопится. Добавьте грибы и готовьте, периодически помешивая, пока жидкость не выпарится и грибы не начнут шипеть, около 10 минут. Добавьте шалот и тимьян и жарьте, часто помешивая, пока шалот не станет мягким, примерно 2 минуты. Влейте соевый соус и лимонный сок и перемешайте. Влейте оставшуюся 1 чашку жирных сливок, доведите до слабого кипения и готовьте, пока смесь не станет немного гуще, около 3 минут. Посолите и поперчите по вкусу и переложите в миску.
5. Вытрите сковороду, верните ее на огонь выше среднего, положите оставшиеся 2 столовые ложки масла и нагревайте, пока оно не растопится. Всыпьте муку и готовьте, постоянно взбивая венчиком, до светло-золотистого цвета. Медленно влейте молоко, продолжая взбивать. Доведите до слабого кипения, уберите с огня и вмешайте две трети моцареллы и пармезан, затем посолите и поперчите по вкусу.
6. Чтобы собрать лазанью, вытрите насухо форму для запекания и смажьте сливочным маслом. Распределите 1 чашку сырного соуса по дну. Сверху положите 3 листа пасты, рядом друг с другом (они не будут касаться друг друга, это нормально). Сверху равномерно распределите половину грибной смеси, а затем накройте еще тремя листами. На них положите половину творожной смеси со шпинатом, сверху еще 3 листа. Повторите слои с оставшейся грибной смесью, творожной смесью и листами лазаньи – они должны быть последними. Вылейте оставшийся сырный соус сверху и распределите его. Дальше равномерно насыпьте оставшуюся моцареллу.
7. Поставьте противень, выстеленный фольгой, на нижнюю решетку, чтобы всё стекало на него в том случае, если соус будет вытекать через края формы. Форму с лазаньей поставьте на решетку над противнем и запекайте около 20 минут: края должны пузыриться. Включите верхний гриль и готовьте еще минут 5, пока сверху лазанья немного не подрумянится (если гриль у вас находится под духовкой, перенесите ее туда после 20 минут). Дайте остыть в течение 10 минут, затем нарежьте и подавайте.

продолжение следует

ЛАЗАНЬЯ С ГРИБАМИ И СЛИВОЧНЫМ ШПИНАТОМ (стр. 738)

1





2

3





4

5





6





ЗАПЕЧЕННЫЕ МАК-Н-ЧИЗ

В отличие от тянущихся мак-н-чиз на плите у запеченных должна быть нежная, однородная текстура, почти как у киша – тут вообще не нужна паста альденте.

Из всех рецептов в этой книге, пожалуй, именно на этот я потратил больше всего сил. У меня ушли месяцы, буквально *месяцы,* на разные загустители, эмульсии и техники, я пробовал всё, от майонеза и чистого соевого лецитина до тапиоки и желатина, пытаясь добиться идеально нежной текстуры с интенсивным сырным вкусом.

Казалось, что ничего не работает, пока я не понял, что, вероятно, секрет не в том, как сыр соединяется с макаронами, а в пропорциях. Поэтому я решил увеличить количество сыра. Намного. В то время как для традиционного рецепта мак-н-чиз обычно требуется 0,5 кг сыра на 0,5 кг пасты (самое бóльшее – 750 г сыра), я решил взять целый килограмм сыра. В конце концов, в мак-н-чизе главное ведь сыр? Со сгущенным молоком ничего не получилось, хотя оно так хорошо работало для моих «Невероятно тягучих мак-н-чиз на плите» (стр. 722), но для запеченного варианта, более кремового и мягкого, простой бешамель был верным решением (пусть и сделанный с тонной сыра наряду со сгущенным молоком и яйцами).

КАК КРАХМАЛ ЗАГУЩАЕТ



Грубо говоря, крахмал – это крошечная молекула, используемая растениями для хранения энергии. Нам же гораздо важнее, что это совершенно необходимый инструмент в кулинарии, который добавляет структуру рагу, загущает соусы и не дает им расслаиваться и становиться жирными. Есть два основных вида. *Амилоза* напоминает длинную прямую цепь, состоящую из тысяч молекул глюкозы. *Амилопектин* похож на маленький густой куст с множеством запутанных ветвей. Диспергированные в жидкости, длинные молекулы амилозы имеют тенденцию спутываться друг с другом, склеиваться и образовывать неплотную сеть, которая добавляет вязкость. Амилопектин делает всё то же самое, но так как он более

продолжение следует

плотный, работает он менее эффективно. Содержание амилозы и амилопектина в крахмале определяет его загущающую способность. В сыром состоянии молекулы крахмала связаны в плотные гранулы. Чтобы активировать их загущающую способность, этим гранулам нужно наполниться водой. При нагреве воды крошечные гранулы постепенно набухают, как миниатюрные шарики с водой, пока наконец при температуре около 54 °C они не разрываются, распространяя отдельные молекулы крахмала по всей жидкости, тем самым загущая ее. Крахмал продолжает поглощать воду и набухать дальше, пока жидкость нагревается до точки кипения. При добавлении крахмала в жидкость абсолютно необходимо нагреть соус до температуры подачи, чтобы оценить его загущающую способность.

Одну вещь следует помнить: если одним махом добавить сухой крахмал в горячую жидкость, быстро образуются комочки. Крахмалы на внешней поверхности комочков будут разбухать и превращаться в желе, предотвращая попадание жидкости внутрь. По этой причине стоит добавлять крахмал таким образом, чтобы он поглощал жидкость равномерно: либо сначала смешав его с небольшим количеством холодной воды для образования кашицы, либо смешав его с твердым или жидким жиром для образования берманье[1].

Несколько базовых кулинарных крахмалов

В магазинах можно найти несколько видов крахмала. Самые распространенные – мука и кукурузный крахмал, но еще есть картофельный и марантовый крахмалы. В этой таблице указана их загущающая сила, а также лучшие способы их применения.

КРАХМАЛ	СКОЛЬКО ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ЗАГУЩЕНИЯ 1 чашки молока до консистенции жирных сливок	ЛУЧШИЙ СПОСОБ ДОБАВЛЕНИЯ
Пшеничная мука	1 столовая ложка 3	Готовьте на среднем огне вместе с 1 ст. л. сливочного масла, постоянно помешивая, до получения светлого золотистого оттенка (в некоторых случаях нужно готовить до более темного цвета, но чем темнее мука, тем слабее ее загущающая способность), затем медленно вмешайте венчиком в жидкость
Кукурузный крахмал	1,5 столовой ложки	Смешайте с небольшим количеством холодной жидкости для получения гладкой кашицы, затем вмешайте венчиком в горячую жидкость
Марантовый крахмал (аррорут)	1 чайная ложка	Смешайте с небольшим количеством холодной жидкости для получения гладкой кашицы, затем вмешайте венчиком в горячую жидкость
Картофельный крахмал	½–¾ чайной ложки	Смешайте с небольшим количеством холодной жидкости для получения гладкой кашицы, затем вмешайте венчиком в горячую жидкость

[1] Берманье состоит из равных частей сливочного масла и муки, используется для загущения соусов. *Прим. перев.*

ЭКСПЕРИМЕНТ
Добавление жидкости в ру

Скорость, с которой вы добавляете жидкость в ру (смесь муки со сливочным маслом), оказывает существенное влияние как на однородность готового соуса, так и на его загущающую способность. Попробуйте проделать этот эксперимент, чтобы посмотреть, как это происходит.

Материалы

- **2 столовые ложки сливочного масла**
- **2 столовые ложки универсальной муки**
- **2 чашки молока**
- **0,5 кг тертого сыра**

Процесс

В маленькой сковороде на среднем огне готовьте 1 столовую ложку масла и 1 столовую ложку муки, постоянно помешивая, до получения светло-золотистого цвета, около 1 минуты. Быстро влейте 1 чашку молока, взбивая, чтобы всё перемешалось. Доведите до кипения, вмешайте половину сыра и отставьте. Повторите с оставшимся маслом, мукой и молоком, только на этот раз медленно вмешивайте молоко венчиком в течение 15 секунд. Доведите до кипения, вмешайте оставшийся сыр и отставьте.

Результаты



Быстро



Постепенно

Попробуйте оба соуса, выложите по ложке на тарелку и оцените, как они выглядят. Соус, в который молоко вливали медленно, должен быть гораздо более гладким и глянцевым, в отличие от соуса, в который молоко добавили быстро: он будет намного жиже, немного зернистый и расслоившийся.

При добавлении жидкости в ру цель в том, чтобы мука распределилась как можно равномернее. Если добавлять жидкость по чуть-чуть, то всё перемешивается постепенно, и отдельные комочки муки разбиваются венчиком. Если молоко добавить быстро, то у мучных комочков появляется возможность плавать в жидкости, избегая прутьев венчика, и в результате соус получается с комочками и более жидкий.

А что если вы случайно добавили молоко слишком быстро? Самое простое решение – более сильное механическое перемешивание: пробейте раз или два погружным блендером или воспользуйтесь стационарным. Этот трюк поможет сгладить и загустить соус.

КЛАССИЧЕСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ МАК-Н-ЧИЗ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Используйте сыр, который хорошо плавится, или смесь сыров, например американский, чеддер, джек, фонтину, молодой швейцарский, грюйер, мюнстер, молодой проволоне и/или молодую гауду и другие (см. «Таблица сыров», стр. 717–721).**

НА 6–8 ПОРЦИЙ

0,5 кг пасты рожки
кошерная соль
2 ломтика белого хлеба без корочек, порванные на крупные куски
100 г (7 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 ст. л. универсальной муки
1 банка (340 г) сгущенного цельного молока без сахара
1½ чашки цельного молока
1 ч. л. острого соуса, например Frank's RedHot, или по вкусу
1 ч. л. молотой горчицы
750 г зрелого чеддера (1,5–2 года), тертого
230 г американского сыра, нарезанного на кубики по 1,3 см
2 крупных яйца

1. Установите решетку чуть выше центра духовки и предварительно разогрейте ее до 190 °C. Положите макароны в большую миску и залейте горячей подсоленной водой, так чтобы она покрывала их на 8–10 см. Оставьте при комнатной температуре примерно на 30 минут, они должны стать мягкими; перемешайте их через 5 минут, чтобы они не слипались. Слейте воду.
2. В это время в чаше кухонного комбайна смешайте хлеб с 2 столовыми ложками масла и посолите. Измельчайте в импульсном режиме, пока хлеб не будет мелко нарублен (10–12 коротких импульсов). Отставьте.
3. Растопите оставшиеся 5 столовых ложек масла в большой сковороде на огне выше среднего. Всыпьте муку и готовьте, постоянно помешивая, до светло-золотистого цвета, около 2 минут. Постоянно взбивая, медленно влейте сгущенное молоко, а затем – цельное молоко. Вмешайте острый соус и горчицу и доведите до слабого кипения на огне выше среднего, иногда помешивая, чтобы не подгорало. Уменьшите огонь до минимума, добавьте весь сыр и взбивайте венчиком, пока он полностью не расплавится и смесь не станет однородной, около 3 минут. Посолите и поперчите по вкусу и при желании добавьте еще острого соуса.
4. Взбейте яйца в маленькой миске до однородности и образования пены. Постоянно взбивая, влейте 1 чашку сырной смеси и взбивайте, пока всё не перемешается. Медленно вылейте яичную смесь в сырный соус, постоянно взбивая. Добавьте макароны и перемешайте.
5. Переложите смесь в смазанную маслом форму для запекания, овальную 3-литровую или размером 23×33 см. Посыпьте сверху хлебными крошками и плотно накройте фольгой. Запекайте 45 минут. Снимите фольгу и запекайте дальше, пока хлебные крошки не подрумянятся, а соус не начнет пузыриться, еще примерно 15 минут. Выньте из духовки и дайте остыть 5 минут, затем подавайте.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12





КЛАССИЧЕСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ЗИТИ

Теперь, когда мы знаем, как сделать базовую маринару, и что для запеченных макарон пасту лучше замачивать, а не варить, отсюда уже рукой подать до классических запеченных зити. Макароны перемешивают с розовой смесью из томатного соуса, сливок, рикотты и пары яиц (они необходимы для придания структуры запекаемому блюду). Мне еще нравится добавлять к пасте кубики моцареллы, чтобы получались дополнительные тягучие кусочки сыра. Поверх всего я выливаю маринару, рассыпаю кубики моцареллы и посыпаю пармезаном.

Это блюдо я ежегодно готовлю во время моего лыжного отдыха с друзьями, который мы устраиваем каждый год в Новой Англии. Существует не так уж много рецептов запеченной пасты, которую так легко готовить и которая настолько вкусная. Особенно удачный вариант, когда за окном идет снег, а вам нужно накормить кучу друзей.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

0,5 кг зити, пенне или другой пасты в форме трубочек
2 порции «Идеального простого красного соуса» (стр. 695)
340 г рикотты из цельного молока (домашняя, см. стр. 154, или покупная высокого качества)
90 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно 1½ чашки)
2 крупных яйца, взбитых
1 чашка жирных сливок
3 ст. л. измельченной свежей петрушки
3 ст. л. измельченного свежего базилика
кошерная соль и свежемолотый черный перец
0,5 кг моцареллы из цельного молока, нарезанной на кубики примерно по 0,5 см

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 200 °C. Положите макароны в большую миску и залейте горячей подсоленной водой, так чтобы она покрывала их на 8–10 см. Оставьте при комнатной температуре примерно на 30 минут, перемешайте их через 5 минут, чтобы они не слипались. Слейте воду.
2. Налейте половину маринары в большую кастрюлю, добавьте рикотту, половину пармезана, яйца, сливки, половину петрушки и базилика и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте пропитанную водой пасту вместе с половиной кубиков сыра и как следует перемешайте. Переложите всё в форму для запекания размером 23×33 см, полейте оставшейся маринарой и посыпьте моцареллой.
3. Плотно накройте фольгой и запекайте 45 минут. Снимите фольгу и запекайте еще примерно 15 минут, пока сыр не начнет подрумяниваться. Выньте из духовки и посыпьте оставшимся пармезаном, затем дайте остыть в течение 10 минут. Посыпьте оставшимися петрушкой и базиликом и подавайте.

1



2



3



4



5



6



7



8





ЛУЧШИЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ

Ничего сложного в чесночном хлебе нет. Как и с соусом маринара, секрет в том, что нужно использовать смесь оливкового и сливочного масла. Твердые молочные вещества сливочного масла помогают равномерно подрумянить хлеб. И вместо того чтобы распределять масляную смесь по хлебу, гораздо проще приготовить чеснок (вместе с орегано и хлопьями перца) в смеси сливочного и оливкового масла на сковороде. Она должна быть достаточно большой, чтобы можно было окунать хлеб прямо в эту ароматную смесь, – ничего сложного, и покрыт он будет ей равномерно.

К счастью для чесночного хлеба, он запекается всего около 10 минут, то есть ровно столько, сколько остывает запеченная паста. Правда, здорово, когда всё так удачно складывается?

НА 8–10 ПОРЦИЙ

2 батона мягкого пшеничного «деревенского» хлеба, по 0,5 кг каждый
¼ чашки оливкового масла extra virgin
120 г (8 ст. л.) несоленого сливочного масла
12 средних зубчиков чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно ¼ чашки)
2 ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. хлопьев красного перца
кошерная соль
60 г пармиджано реджано (по желанию)
1 ст. л. нарубленных свежих листьев петрушки (по желанию)

1. Установите решетки чуть ниже и чуть выше центра духовки и предварительно разогрейте ее до 260 °C. Разрежьте каждый батон пополам вдоль, а затем поперек на 8 частей.
2. Добавьте в 30-сантиметровую сковороду оливковое и сливочное масло и нагревайте на огне выше среднего, пока масло не растопится. Добавьте чеснок, орегано и хлопья перца и жарьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Снимите с огня.
3. Окуните каждый кусочек хлеба стороной среза вниз в чесночное масло и разложите на двух противнях, выстеленных фольгой. Сверху равномерно налейте ложкой оставшееся чесночное масло. Посолите. При желании сверху на хлеб натрите с помощью микроплана пармиджано реджано. Поставьте в духовку и запекайте, пока хлеб не подрумянится и не начнет пузыриться, около 10 минут. По желанию посыпьте свежей петрушкой. Подавайте немедленно.



1



2



3



Как ЛУЧШЕ всего готовить ризотто

Будучи колумбийкой, моя жена любит рис, и, будучи миниатюрной, она часто мерзнет, поэтому она еще любит суп. Так что совершенно неудивительно, что ризотто, которое можно непоэтично описать как жидкий рис, занимает почетное место в списке ее любимых вещей – где-то посередине между мной и сырным соусом.*

В виду этого я счел долгом хорошего мужа не только понять, как делать отличное ризотто, но и найти самый эффективный способ его приготовления. Всем известно, что ризотто – итальянское блюдо из риса с соусом, а также все знают, как утомительно его готовить. Еще оно часто получается перегруженным, густым и тяжелым. Что такое идеальное ризотто? Прежде всего, его текстура должна напоминать соус. Если наклонить тарелку с идеальным ризотто, оно должно двигаться как лава. Выложите его на горячее блюдо (а блюдо должно быть горячим), и оно медленно растечется и приобретет форму ровного диска. Липкое, вязкое или, что еще хуже, клейкое – не те слова, которые должны прийти на ум, когда вы едите ризотто.

Если оно собирается в массу, подобную этой…

* С тех пор как мы поженились, сырному соусу пришлось нелегко, но я пока так и не сумел его обогнать.



Ризотто никогда не должно собираться в массу, такую как тут

…у вас неприятности.

Слушайте: я мог бы начать обсуждение ризотто с типичного сенсационного заявления (заодно я бы придумал к нему какую-нибудь историю) – мол, всем известно, чтобы получилось отличное ризотто, надо его постоянно и аккуратно помешивать, подливая по чашке горячего бульона за раз, и пока рис всё не впитает, не добавлять следующую. Я мог бы пойти по этому пути, но это было бы лицемерием. Я вот что хочу сказать: разве в мире остались люди (помимо непримиримых итальянцев), которые не знают, что можно приготовить роскошное ризотто альденте, идеально *mantecato* (кремовое и непохожее на плотную кашу), не подогревая бульон заранее и без постоянного помешивания?

Люди уже много лет говорят и пишут об этом. Я твердо убежден, что этот миф существует только из-за итальянских бабушек, которые использовали ризотто как предлог, чтобы полчаса держать у плиты ненужного помощника, или чтобы скрыться от семьи на некоторое время. Но у меня скопилась еще куча вопросов про ризотто, оставшихся без ответа, и я решил проверить всевозможные его аспекты, чтобы отделить факты от вымыслов.

Какой вид риса лучше? Как часто на самом деле нужно перемешивать? Обязательно ли обжаривать рис? А добавлять сливки в конце приготовления? Так много вопросов, так много зерен риса, так мало времени. Давайте начнем?

Рис. Советы



Первый вопрос: из какого вида риса получается самое лучшее ризотто?

В рисе содержатся две молекулы, отвечающие в нем за крахмал, – амилоза и амилопектин. Грубо говоря, рис, в котором больше амилопектина, чем амилозы, сильнее размягчается и сильнее загущает соус. Все ризотто готовят из короткого и среднезерного риса с высоким содержанием амилопектина. Именно соотношение амилозы и амилопектина определяет окончательную текстуру риса и соуса.

В Италии есть десятки сортов короткозерного риса, но в Соединенных Штатах можно найти только четыре вида, которые подойдут для ризотто:



Слева направо: «Бомба», «арборио» и «виалоне нано»

- **«Бомба»** – испанский рис, его прежде всего используют для приготовления кремовой паэльи. Он чрезвычайно короткий, с умеренным содержанием амилопектина, и из него

получается прекрасное ризотто, несмотря на то что он из «неправильной» страны.

- **«Арборио»** – самый распространенный рис для ризотто. Он короткозерный, с почти нулевым содержанием амилозы. С ним получается очень густой соус, и его очень легко переварить до кашеобразного состояния из-за такого состава. Даже идеально приготовленный арборио будет довольно мягким.
- **«Карнароли» и «виалоне нано»** купить сложнее, чем «арборио», но это мои любимые сорта для ризотто. Отличный баланс между кремовой и неразваренной текстурой. Если сможете найти один из них, используйте его.

На упаковках импортированного риса иногда встречаются слова *fino* или *superfino*. Было бы мило, если бы какой-нибудь итальянский комитет сидел и определял, насколько зернышко риса маленькое. Но на самом деле это вовсе не показатель качества или привлекательности: эти маркировки относятся только к ширине зерна. Вы можете не обращать на них внимания.

Основы: добавление бульона и перемешивание

Основные инструкции приготовления ризотто старой школы: нагреть большую кастрюлю с бульоном и держать его при слабом кипении. Быстро и несильно обжарить рис в сливочном и/или оливковом масле, затем влить один половник бульона (первый половник может быть и с вином) и начать медленно помешивать рис деревянной ложкой до тех пор, пока жидкость не впитается. Добавить еще один половник и повторить. Продолжать в том же духе, пока бульон не впитается, рис не набухнет, а соус не станет кремовым. Снять с огня и, энергично помешивая, добавить холодное сливочное масло и/или сливки и/или пармезан, чтобы остановить приготовление и добавить соусу насыщенности и сливочности.

Этот метод вполне работает, но он неудобный. Для начала – бульон в отдельной кастрюле можно не подогревать. Да, ризотто будет готовиться чуть медленнее, но на нагрев бульона уходит еще больше времени, не говоря о том, что так будет на одну грязную кастрюлю меньше. Я делал ризотто с бульоном прямо из холодильника, и в готовом блюде никакой разницы не заметил.

А как насчет того, чтобы сразу влить всю жидкость, а не добавлять ее понемногу и бесконечно перемешивать?

Есть пара аргументов в пользу добавления бульона партиями и перемешивания. Первое: когда вы вливаете его маленькими порциями, зерна риса находятся в тесном контакте друг с другом. Крахмала выделяется больше, и ризотто получается более кремовым.

Давайте пока что забудем об этой теории (и вернемся к ней позже). Второй аргумент такой: с помощью этого метода рис готовится равномернее. Вот это правда. Вроде бы так.

Если делать ризотто в стандартной кастрюле для ризотто, то есть с относительно небольшим диаметром дна, рис соберется в гору. Между рисом на дне кастрюли и рисом наверху есть большая разница. Рис снизу, находящийся ближе к источнику тепла, разварится, в то время как рис сверху едва ли успеет приготовиться.

Перемешивание помогает предотвратить это, но есть способ еще проще: использовать более широкую и менее глубокую сковороду. В хорошей широкой сковороде рис весь лежит на дне тонким слоем, а значит, готовится он гораздо равномернее. А еще, как доведете до кипения, неплохо было бы держать его на слабом огне. Я обнаружил, что, если готовить рис в широкой сковороде таким способом, можно добиться идеального результата – если добавить рис и почти всю жидкость сразу, а потом готовить на очень слабом огне под крышкой до готовности риса. И перемешивать придется всего один раз.





Если готовить ризотто в широкой сковороде, перемешивать можно всего один раз

Теперь можно разбавить соус до желаемой консистенции оставшейся жидкостью: совсем недолго дать покипеть, так соус правильно загустеет.

Перейдем к более серьезным и дерзким вопросам.

Обжаривать или не обжаривать?

Для начала: сливочное или оливковое масло, или и то, и другое? Во многом это вопрос личных предпочтений. Мне нравится глубокий вкус, который получается благодаря использованию обоих жиров, а не только одного. Есть люди, утверждающие, что оливковое масло добавляют в сливочное, чтобы второе при нагревании не подгорело, так как сливочное масло начинает подгорать при низкой температуре – около 150 °C, в то время как большинство растительных масел можно нагревать до 200 °C и выше, прежде чем они начнут дымить. Это совершенная глупость, и не надо этому верить. Смесь оливкового и сливочного масла горит при той же температуре, при какой горит сливочное масло. Я уверен, потому что проверял. Горят молочные белки сливочного масла, и им всё равно, нагревают их в оливковом масле или в чистом молочном жире.

Единственная причина использовать оба масла – это вкус. И осторожно, постарайтесь, чтобы смесь масел не подгорела при нагревании. Главное – добавить рис или ароматические добавки ровно в тот момент, когда масло перестанет пениться.





Не дайте сливочному маслу подгореть перед добавлением риса

Я всегда знал, что цель обжаривания ризотто – развить вкус. Добавление сухих зерен риса в сковороду с горячим сливочным и оливковым маслом действительно дает приятный ореховый, жареный привкус. Но что еще происходит во время обжарки риса?

Я одновременно приготовил две одинаковые партии ризотто. Первое я вообще никак не обжаривал. Жидкость и рис я добавил в одно и то же

время. Во втором случае я обжаривал рис в течение 3–4 минут, прежде чем влить жидкость, за это время он приобрел слабый золотистый оттенок и ореховый аромат.

Вот что у меня получилось:



С необжаренным рисом (*слева*) соус получается более кремовым, чем с обжаренным (*справа*)

Очевидно, что во время обжарки происходит что-то еще: с обжаренным рисом ризотто выходит заметно менее кремовым, чем с необжаренным. Итак, либо рис получается отличный, невероятно кремовый, но со слабым вкусом жареного. Либо – обжаренный рис с прекрасным ореховым вкусом, но вовсе не такой кремовый. Вопрос такой: как сделать ризотто одновременно и кремовым, и ореховым?

Изолируем крахмал

Вот моя теория: я знаю, что крахмал разрушается под действием сильного тепла. Когда-нибудь сравнивали загущающую способность светло-золотистого ру с темным поджаренным ру? Чем он светлее, тем лучше он загущает. Может быть, нечто похожее происходит с крахмалом в рисе во время его обжаривания, из-за чего уменьшается его загущающая способность.

Чтобы проверить эту теорию, мне нужно было сначала изолировать крахмал от остальной части зерна. Некоторые люди утверждают, что крахмал, который загущает соус в ризотто, поступает изнутри зерен риса. Они говорят, что на самом деле именно по этой причине нужно перемешивать рис, пока он готовится. Зерна трутся друг об друга, царапают поверхность, и крахмал медленно высвобождается и попадает в жидкость. Может быть, это и правда, но почему тогда более современные методы приготовления ризотто (без перемешивания) так хорошо работают? Возможно ли, что этот загущающий крахмал вообще-то находится на поверхности зерен? Есть очень простой способ проверить, так ли это: промыть рис.



Лишний крахмал перед обжариванием

Я промыл рисовые зерна под холодной проточной водой в металлическом сите, я тер их пальцами и смотрел, как крахмалистая, молочно-белая жидкость собиралась под ситом. Затем я приготовил их тем же способом (см. стр. 752). Ризотто получилось почти совсем не кремовым.

Приготовление второй партии промытого риса традиционным методом (помешивая всё время) не дало более кремового ризотто. Это подтвердило тот факт, что в самом деле большая часть крахмала, загущающего ризотто, находится на поверхности зерен в виде мельчайших частиц – перемешивание и трение никак не влияют на высвобождение крахмала. Равномерное приготовление – единственная причина, по которой стоит перемешивать ризотто. Именно этот факт и натолкнул меня на решение проблемы: как приготовить вкусное ризотто, кремовое, да еще и с обжаренным рисом: просто вначале удалить крахмал, а добавить его после обжарки риса.

Для проверки этой теории я приготовил еще одну партию ризотто, на этот раз я сначала положил сырой рис в миску и залил его холодным бульоном. Перемешал рис, чтобы высвободить весь крахмал, затем слил жидкость через сито, установленное над миской. В ней остался крахмалистый мутный бульон. (Он был настолько крахмалистый, что было видно белый крахмал, оседающий на дне.)

Я обжарил мой промытый рис в смеси сливочного и оливкового масла до светлого золотисто-коричневого цвета. Наконец я влил крахмалистую жидкость в сковороду, довел до слабого кипения, накрыл крышкой и готовил таким образом, перемешав только один раз в середине приготовления. То, что у меня получилось, было выше всяких похвал: ризотто было и идеально кремовым, и с ореховым привкусом. Всё, что оставалось, – влить в него немного сливок (я вначале взбил их, чтобы добавить немного воздуха и сделать ризотто легче) и вмешать сыр.

Конечно, сюда можно добавить еще много разных вкусов. Овощи, приготовленные сушеные грибы, свежие грибы, мясо, шафран, вина, пасту мисо – всё что угодно. У вас есть фундамент, теперь стройте свой дом. (Подсказка: чередуйте изысканное с простым и вмешайте немного сырного соуса для начос – настоящее удовольствие.)

ПРОСТОЕ РИЗОТТО ПОЧТИ БЕЗ ПЕРЕМЕШИВАНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ. Я предпочитаю рис карнароли из-за его более длинных зерен и плотной текстуры, но вы можете взять любой рис для ризотто, например «арборио», «виалоне нано» или даже «бомбу».

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1½ чашки (примерно 400 г) риса для ризотто (см. Примечание выше)
4 чашки домашнего куриного бульона или консервированного с низким содержанием натрия
30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла и немного для подачи (по желанию)
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 маленькие луковицы шалота, измельченные (примерно 2 ст. л.)
1 чашка сухого белого вина (по желанию, можно заменить дополнительным бульоном)

1. В большую миску вылейте бульон и засыпьте рис. Перемешайте рис пальцами или венчиком, чтобы высвободить крахмал. Слейте через мелкое сито, установленное на мерной чаше для жидкостей объемом 2 л или на большой миске. Дайте ему стечь в течение 5 минут, периодически помешивайте рис. Сохраните жидкость.
2. Нагревайте сливочное и оливковое масло в 30-сантиметровой тяжелой сковородке на огне выше среднего, пока масло не перестанет пениться. Добавьте рис и жарьте, часто помешивая и встряхивая, вся жидкость должна выпариться, жир начнет пузыриться. Рис приобретет светло-золотистый оттенок, появится ореховый аромат – на всё это уйдет минут 5. Добавьте чеснок и шалот и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Влейте вино, если используете, перемешайте один раз и готовьте примерно 5 минут – пока оно не выпарится наполовину.
3. Сильно взболтайте сохраненный бульон и вылейте почти весь на рис, сохранив 1 чашку. Сделайте сильный огонь и доведите до слабого кипения. Перемешайте рис один раз, накройте

¾ чашки жирных сливок, взбитых до устойчивых пиков
90 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно 1½ чашки)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
нарубленные свежие травы или другие ингредиенты по желанию (см. варианты и рецепты дальше)

крышкой и убавьте огонь до самого слабого. Готовьте рис 10 минут, не перемешивая. После перемешайте один раз, осторожно встряхните сковороду, чтобы перераспределить рис, накройте крышкой и продолжайте готовить еще около 10 минут. Почти вся жидкость должна впитаться, а рис – стать нежным, совсем едва альденте.

4. Снимите крышку, влейте последнюю чашку бульона. Сделайте сильный огонь и готовьте, всё время помешивая и встряхивая рис, пока он не станет густым и кремовым. Снимите с огня, введите в ризотто сливки и сыр. Посолите и поперчите по вкусу и вмешайте травы или другие добавки по желанию. Сразу подавайте на горячих тарелках.

РИЗОТТО ПОЧТИ БЕЗ ПЕРЕМЕШИВАНИЯ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И ФЕТОЙ

Прямо перед подачей вмешайте 2 чашки разрезанных пополам помидоров черри и 90 г накрошенной феты.

РИЗОТТО ПОЧТИ БЕЗ ПЕРЕМЕШИВАНИЯ С ЧОРИЗО И ЛИСТЬЯМИ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Разберите 12 маленьких кочанов брюссельской капусты на отдельные листья, обрежьте корешки и удалите вместе с сердцевинами (у вас должно получиться около 2 чашек листьев). Нарежьте 90 г сыровяленой испанской чоризо на кубики по 1,3 см. Держите в большой сковороде на среднем огне, пока жир не вытопится, а чоризо не станет хрустящей, около 4 минут. Добавьте листья брюссельской капусты и готовьте, помешивая, пока листья не потеряют в объеме, около 2 минут. Вмешайте смесь чоризо и брюссельской капусты в ризотто прямо перед подачей на стол.

РИЗОТТО С ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ

Спаржа и ризотто прекрасно подходят друг другу и намного превосходят в своем великолепии парочку Пинки и Брейн[1]. И раз уж речь зашла о спарже, рискнем и используем еще несколько моих любимых весенних овощей.

Начнем с фава-бобов. Проклятие всех поваров: эти ярко-зеленые бобы со слабо выраженным вкусом приходится чистить не один раз, а целых два. Сначала нужно лущить большие стручки (это легкая часть), а потом с каждого боба нужно счистить его оболочку. Ничего веселого. К счастью, есть простой способ сделать это: первым делом бланшировать их. После недолгого кипячения они просто выскальзывают из своих оболочек при легком надавливании, и к тому же они получаются еще более яркими, чем при бланшировании после очистки. Это беспроигрышный способ.

[1] «Пинки и Брейн» – американский мультсериал Стивена Спилберга о лабораторных мышах, одна из которых стала гениальной, а вторая, наоборот, невероятно глупой. *Прим. перев.*



При покупке фава-бобов ищите целые твердые стручки, которые можно надломить. Старые стручки мягкие и гибкие, бобы внутри более зрелые – это не то, что вам нужно.

Спаржа продается разных цветов и размеров. На самом деле особой разницы во вкусе нет между толстой фиолетовой спаржей и зеленой, но я люблю смешивать их всё равно, потому что так блюдо выглядит симпатичнее. А вот белая спаржа, наоборот, отличается по вкусу от своих цветных аналогов: ее вкус более нежный, с горчинкой, слегка землистый. Я бланширую спаржу в той же воде, в которой бланширую фава-бобы, и с ней же я потом делаю ризотто. Таким образом, все вкусы, которые вымываются из овощей, попадают обратно в рис. Можно обозвать это быстрым овощным бульоном.

Обычно я не бланширую цукини – у них настолько слабый вкус и они такие водянистые, что варка делает их совершенно безжизненными. Но у молодых цукини вкус интенсивнее, и их можно бланшировать.

Наконец, горошек весной особенно яркий и сладкий. Как и в случае с фава-бобами, берите целые твердые стручки. При приготовлении более хрустящими они точно не станут.

Единственная возможная загвоздка с этим рецептом – это пафосные сморчки или белые грибы. Найти свежие сморчки и белые грибы бывает трудно, и они очень дорогие. К счастью, этот рецепт – один из тех редких случаев, когда сушеные грибы подойдут даже лучше.

Секрет великолепного ризотто кроется в отличной ароматизированной жидкости. Сушеные грибы дают вам прекрасную основу для нее. После бланширования овощей ту же воду можно использовать для замачивания грибов (самый быстрый способ – нагреть грибы в воде в микроволновке, тепло ускоряет процесс). Вода от грибов должна быть глубокого темно-коричневого цвета, с ярко выраженным вкусом. Это означает, что из нее получится темно-коричневое, очень ароматное ризотто со сложным вкусом.

Помимо приготовления риса до кремового состояния остается только быстро обжарить в небольшом количестве масла грибы и вмешать их вместе с бланшированными овощами в сковороду. Это ризотто яркое и хрустящее, но при этом невероятно насыщающее – идеальное для редких дождливых майских дней.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

230 г спаржи (белой, зеленой или фиолетовой или их смесь), с обрезанными концами, стебли, нарезанные на сегменты по 2,5 см, верхушки сохранить отдельно
230 г стручков горошка, нарезанных под углом на сегменты по 1,3 см

1. Доведите 2 л слегка подсоленной воды до кипения в кастрюле среднего размера. Подготовьте ледяную баню. Работая с одним видом овощей за раз, бланшируйте стебли спаржи, кончики спаржи, горошек, фава-бобы и цукини, пока они не станут мягкими, от 2 до 3 минут (пробуйте во время приготовления, чтобы оценить их готовность). Переложите их в ледяную баню, чтобы остановить процесс приготовления, затем слейте ледяную воду и переложите в миску. Сохраните воду, в которой бланшировались овощи. Осторожно очистите оболочки бобов. Отставьте миску в сторону.

230 г лущеных свежих фава-бобов (всё еще в индивидуальной оболочке)
230 г молодых цукини, разрезанных вдоль пополам
60 г сушеных сморчков или белых грибов
1½ чашки (примерно 400 г) риса для ризотто (см. Примечание на стр. 754)
¼ чашки оливкового масла extra virgin
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 маленькие луковицы шалота, измельченные (примерно 2 ст. л.)
1 чашка сухого белого вина (по желанию, можно заменить дополнительной водой, в которой бланшировали овощи)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
¼ чашки свежих листьев петрушки, мелко нарубленных
2 ч. л. тертой цедры лимона и 1 ст. л. сока от 1 лимона

2. Положите грибы в миску, подходящую для микроволновки, и залейте 4 чашками воды, в которой бланшировались овощи (сохраните еще 1 чашку этой воды, если не используете вино, и вылейте остальное). Включите микроволновку на высокую мощность и нагревайте грибы, пока вода не начнет слабо кипеть, около 5 минут. Дайте им пропитаться в течение 10 минут, затем выньте грибы и тщательно просушите бумажными полотенцами. Сохраните грибную жидкость.
3. Смешайте рис и жидкость из-под грибов в большой миске. Перемешайте рис пальцами или венчиком, чтобы высвободить крахмал. Слейте через мелкое сито, установленное на мерной чаше для жидкостей объемом 2 л или на большой миске. Дайте ему стечь в течение 5 минут, периодически помешивайте рис. Сохраните жидкость.
4. Нагрейте 3 столовые ложки оливкового масла в 30-сантиметровой тяжелой сковороде на огне выше среднего. Добавьте рис и жарьте, часто помешивая и встряхивая, вся жидкость должна выпариться, масло начнет пузырится. Рис приобретет светло-золотистый оттенок, появится ореховый аромат – на всё это уйдет минут 5. Добавьте чеснок и шалот и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Влейте вино, если используете, перемешайте один раз и готовьте примерно 5 минут – пока оно не выпарится наполовину.
5. Сильно взболтайте сохраненную жидкость и вылейте почти всю на рис, сохраните 1 чашку. Сделайте сильный огонь и доведите до слабого кипения. Перемешайте рис один раз, накройте крышкой и убавьте огонь до самого маленького. Готовьте рис 10 минут, не перемешивая. После перемешайте один раз, осторожно встряхните сковороду, чтобы перераспределить рис, накройте крышкой и продолжайте готовить еще около 10 минут. Почти вся жидкость должна впитаться, а рис – стать нежным, совсем едва альденте.
6. Пока рис готовится, нагрейте оставшееся оливковое масло в средней сковороде на огне выше среднего. Добавьте грибы и жарьте, периодически помешивая, пока не появится ореховый аромат, а они не станут слегка хрустящими, около 2 минут. Посолите и поперчите по вкусу и переложите на тарелку.
7. Снимите крышку, влейте последнюю чашку бульона. Сделайте сильный огонь и готовьте, всё время помешивая и встряхивая рис, пока он не станет густым и кремовым. Вмешайте овощи, грибы, петрушку, лимонную цедру и сок. Посолите и поперчите по вкусу. При необходимости влейте немного воды, не переставая мешать, ризотто должно быть неплотным и кремовым. Сразу подавайте.



ЗЕЛЕНОЕ РИЗОТТО
С ГРИБАМИ

Часто в конце в свое ризотто я добавляю немного взбитых сливок, чтобы сделать его воздушнее и сливочнее, но, разрабатывая хорошую веганскую версию, я пробовал разные другие жидкости. Вот что я понял: приготовленные овощные пюре – идеальная жидкость, которая делает ризотто менее плотным. Мало того, они увеличивают количество соуса в ризотто и привносят свой вкус.

Какое мое любимое? Ярко-зеленое ризотто с пюре из шпината и трав. Как и в случае с песто, чтобы зелень сохранила свой яркий цвет, я ее бланширую, в данном случае в овощном бульоне, и кладу в ледяную воду перед пюрированием. Это дезактивирует ферменты, ускоряющие реакции окисления, которые в свою очередь способствуют потемнению нарубленной зелени.

Правда, яркое зеленое ризотто выглядит просто потрясающе?

Вы можете добавить в ризотто всё что пожелаете, мой выбор – грибы, обжаренные до глубокого темного цвета. Немного лимонного сока и соевого соуса подчеркивает их вкус.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

½ чашки неутрамбованных свежих листьев петрушки
¼ чашки неутрамбованных свежих листьев тархуна
6 чашек домашнего овощного бульона или консервированного или воды
2 чашки неутрамбованных листьев шпината
4 стебля зеленого лука, белые части, мелко нарубленные, зеленые – сохранить отдельно
¼ чашки оливкового масла extra virgin
1½ чашки (примерно 400 г) риса для ризотто (см. Примечание на стр. 754)
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 ст. л. рапсового или растительного масла
230 г смешанных лесных грибов, таких как степные вешенки, обыкновенные вешенки, лисички или сморчки, разрезанные пополам, если они большие
1 небольшая луковица шалота, измельченная (примерно 2 ст. л.)
1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. тертой цедры (от 1 лимона)
1 ч. л. соевого соуса
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. Мелко нарубите по 1 столовой ложке петрушки и тархуна. Накройте влажным бумажным полотенцем и уберите в холодильник.
2. В кастрюле среднего размера доведите до кипения бульон на сильном огне. Подготовьте большую ледяную баню. В кипящий бульон положите шпинат, оставшиеся листья петрушки и тархуна, зеленую часть лука. Шумовкой «паутиной» надавите, чтобы они ушли под воду, и бланшируйте 30 секунд, затем достаньте шумовкой, переложите в ледяную баню и полностью охладите. Снимите бульон с огня.
3. Переложите бланшированную зелень в чашу блендера и влейте ½ чашки бульона. Смешивайте на высокой скорости, пока масса не станет полностью однородной, около 30 секунд. Переложите в маленькую миску и отставьте.
4. Нагрейте оливковое масло в 30-сантиметровой тяжелой сковороде на огне выше среднего. Положите рис и жарьте, часто помешивая и встряхивая, вся жидкость должна выпариться, масло начнет пузыриться. Рис приобретет светло-золотистый оттенок, появится ореховый аромат – на все уйдет около 3 минут. Добавьте чеснок и белую часть лука и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты.
5. Вылейте в сковороду почти весь бульон, сохраните 1 чашку. Перемешайте рис один раз, накройте крышкой и убавьте огонь до самого слабого. Готовьте рис 10 минут, не перемешивая. После перемешайте один раз, осторожно встряхните сковороду, чтобы перераспределить рис, накройте крышкой и продолжайте готовить еще около 10 минут. Почти вся жидкость должна впитаться, а рис – стать нежным, совсем едва альденте.
6. Между тем нагрейте рапсовое масло в 25-сантиметровой сковороде на огне выше среднего. Положите грибы и готовьте, иногда перемешивая, пока они как следует не подрумянятся, около 5 минут. Добавьте шалот и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 30 секунд. Аккуратно влейте ¼ чашки бульона, лимонный сок и соевый соус. Снимите с огня, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Отставьте.
7. Снимите крышку с ризотто, добавьте оставшийся бульон, сделайте сильный огонь и готовьте, постоянно помешивая и встряхивая рис, до получения густой кремовой консистенции. Уберите с огня, вмешайте зеленое пюре, лимонную цедру и нарубленные петрушку и тархун. Посолите и поперчите по вкусу. Немедленно подавайте на горячих тарелках, выкладывая сверху на ризотто грибы и поливая скопившимся на сковороде грибным соком.



ЗЕЛЕНЬ, ЭМУЛЬСИИ И НАУКА *О* САЛАТАХ

8

Хороший салат всегда по-своему однороден: не должно возникать вопроса, почему эти ингредиенты оказались в одной миске. – Йотам Оттоленги



ЗЕЛЕНЬ, ЭМУЛЬСИИ И НАУКА *о* САЛАТАХ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Мягкая заправка с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом 780
Базовый зеленый салат 782
Салат из спаржи с обжаренным миндалем и козьим сыром 782
Весенний овощной салат 783
Салат из пальчикового картофеля с кремовой заправкой 787
Салат из рукколы с грушей, с пармиджано реджано и заправкой из соевого соуса и бальзамического уксуса 789
Заправка из соевого соуса и бальзамического уксуса 790
Салат из помидоров и моцареллы с заправкой из соевого соуса и бальзамического уксуса 790
Салат из зеленой фасоли с красным луком и заправкой с фундуком 792
Заправка с фундуком 792
Салат из запеченной груши с разной горькой зеленью, голубым сыром, гранатом и заправкой с фундуком 793
Салат из запеченной свеклы с цитрусовыми и заправкой из кедровых орешков 794
Заправка из кедровых орехов 795
Салат из запеченной свеклы с козьим сыром, яйцами, гранатом и заправкой из миндаля маркона 796
Заправка из миндаля маркона 797
Салат из цикория и фризе с грейпфрутом, клюквой и заправкой из инжира и тыквенных семечек 798
Заправка из инжира и тыквенных семечек 799
Надежный рецепт домашнего майонеза 807
Зимний зеленый салат с грецкими орехами и яблоками с заправкой из анчоусов и пармезана 810
Классический американский картофельный салат, сделанный правильно 817
Лучший яичный салат 821
Кремовый коулсло 822
Салат цезарь 823
Заправка для салата цезарь 824
Крутоны с чесноком и пармезаном 824
Салат с маринованным кейлом, нутом, красным луком и сумахом 827
Салат из маринованного кейла с шалотом и красной фасолью «кидни» 828
Салат цезарь с кейлом 828
Четвертинки салата айсберг 831
Заправка из голубого сыра и еще двух ингредиентов 832
Греческий салат 836
Салат из белой фасоли и сыра манчего 839
Салат-антипасти как в ресторанах 840
Сливочная итальянская заправка 841
Кобб-салат с заправкой ранч 841
Заправка ранч на пахте 843



ПРИДЕТСЯ ПРИЗНАТЬСЯ: У МЕНЯ САЛАТНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Я живу в постоянном страхе, что однажды ночью моя жена проснется в пустой постели, пойдет, сонная, на кухню и застукает меня там с бутылкой заправки в одной руке и миской, полной рукколы, в другой. Я стараюсь подавить свою потребность в зелени, заставляя себя готовить больше овощей, но как иногда неохота разбирать посудомоечную машину, или просто хочется помолчать, пока мы едем с женой в лифте. Бывают дни, когда лень переполняет меня, и я совсем не могу заставить себя готовить *настоящие* овощи. Да и зачем, когда этот пучок салата так и смотрит на меня из ящика с овощами, соблазняя и шепча: «*Со мной так просто. Заправь меня, Кенджи. Просто возьми и заправь меня*».

И я сдаюсь. Кто может устоять перед таким искушением? Кто может отрицать, что это – непревзойденный чемпион легких, хорошо сбалансированных блюд, готовый за одну секунду исправить ситуацию: добавить цвет, вкус, яркость и жизненно важную клетчатку вашему ужину? Всё, что требуется – свежая зелень и хорошая заправка (нет, ее необязательно покупать в магазине).

Но что подразумевается под словом «салат»? Именно такие метафизические вопросы и могут надолго занять ваши мысли, пока вы принимаете душ, поэтому я сжалюсь над вами. Смесь ли

это из зелени, овощей или мяса, подается ли он холодным, теплым или горячим, есть всего две вещи, которые объединяют все салаты. Первая: они не требуют нарезки или других манипуляций с ножом. Вторая: они подаются с заправкой – ароматизированной смесью, предназначенной для покрытия основных ингредиентов, добавления влаги и кислотности. Самый простой салат – это просто свежая зелень и больше ничего. Отталкиваясь от этого, можно сделать салат настолько сложным, насколько вы хотите, главное, не переживайте – это совсем не сложно.

Для тех из вас, кто опасается погружаться в сумасшедший мир салатов, я разработал шестиступенчатую программу, которая поможет вам быстро научиться создавать *свои* салаты. Правила очень простые, и, как со всеми правилами, подразумевается, что их можно нарушать. А некоторые из них и вовсе необязательные:

1. **Найдите лучшую, самую свежую зелень, которую только можно найти, и обращайтесь с ней аккуратно.** Ничто не может испортить салат так, как увядшая зелень. Определите, какая зелень вам нравится (см. «Выбираем салатную зелень», стр. 766), аккуратно обрежьте, промойте и правильно храните. Подайте прежде, чем она начнет увядать.
2. **Выберите заправку, соответствующую вашей зелени.** Салатные заправки могут быть следующими: кремовые или жидкие, со слабым, мягким вкусом или острые и резкие. Убедитесь, что заправка, которую вы используете, подчеркивает вашу зелень, а не конкурирует с ней или подавляет ее.
3. **Положите в салат вкусовые или ароматические добавки (по желанию).** Это ингредиенты, придающие салату изюминку, попадая в рот, они наполняют его вкусом. Мои любимые:

- *Тонко нарезанные сыры с интенсивным вкусом, такие как пармиджано реджано, пекорино романо, зрелая гауда, или накрошенные: голубой сыр, фета или козий*
- *Нежные травы: петрушка, базилик, кинза, укроп, лук-резанец*
- *Сушеные фрукты: изюм, смородина, клюква*
- *Едкие овощи, например сырой репчатый лук или лук-шалот*
- *Сыровяленые и копченые мясные продукты: кусочки салями, испанская чоризо, ветчина или приготовленный бекон*
- *Маринованные или засоленные штуки типа оливок, каперсов или анчоусов*

4. **Добавьте что-то хрустящее для текстуры (по желанию).** Отлично подойдут как следует приправленные крутоны (см. стр. 824), еще – поджаренные орехи или семечки, например миндаль или семечки подсолнуха. Чтобы поджарить орехи или семечки, разложите их на противне и поставьте в духовку (или печь-тостер) примерно на 10 минут при 180 °C, они немного потемнеют, и появится прекрасный ореховый (а какой еще) аромат.
5. **Добавьте вспомогательные ингредиенты, такие как сырые или приготовленные фрукты, овощи, мясо или морепродукты (по желанию).** Сырые овощи, например тонко нарезанные перцы, половинки виноградных помидоров, дольки редьки или тертая морковь, прекрасно дополняют зеленые салаты, как и нарезанное ломтиками охлажденное мясо (например, остатки стейка или курицы) или кусочки холодных морепродуктов размером с укус (например, креветок, омаров или кальмаров). Можно добавить в обычный салат запеченные яблоки или груши, и он превратится

в полноценную закуску для ланча. Конечно, овощи могут полностью заглушить в салате зелень, такое случается с некоторыми нарезанными салатами, салатами из запеченных овощей (см. Салаты из свеклы на стр. 794 и 796), или из бланшированных и охлажденных овощей (см. Салат из спаржи, стр. 782), или салатами с приготовленной белой или другой сушеной фасолью (см. стр. 839).

6. **Правильно заправьте салат и сразу же подавайте.** Как только вы заправите салат, зелень в тот же момент начнет увядать. Заправляйте и приправляйте салат в последнюю секунду и как можно аккуратнее, чтобы заправка распределилась равномерно. Это означает: перемешивайте салат в миске руками (см. «Заправки для салата», стр. 772).

Проходя стадии приготовления салата, важно помнить: лучше меньше, чем больше. Вашему салату действительно нужны сыр, анчоусы, салями, лук, помидоры, поджаренные орехи *и* травы? Скорее всего, нет. В этой главе я привел немало рецептов салатов, но я отношусь к ним больше как к наброскам, как к способу научить вас создавать свои салаты на свой вкус.

ВЫБИРАЕМ САЛАТНУЮ ЗЕЛЕНЬ

Салатную зелень я разделяю на четыре основные группы: хрустящие, перечные, со слабым вкусом и горькие. Почти во всех случаях любую зелень из этих групп можно заменить на другую из этой же группы. Так, например, цезарь можно сделать с айсбергом, и существенно это на его вкус не повлияет, но не стоит в него класть острую и перечную рукколу или горький радиккьо. Вот самые распространенные варианты салатов из этих групп:

Хрустящий салат-латук

Лучше всего подавать с заправками на молочной основе или с кремовым майонезом.

- **Айсберг** подвергся остракизму в 1990-х годах: руккола вошла в моду, потеснила его, и внезапно его стали считать провинциальным. Не надо. Не существует салата более хрустящего и освежающего. Хотя вкус у него не самый яркий, он сохраняет свою хрусткость даже спустя некоторое время. Что еще так хорошо выдерживает заправку из голубого сыра или горячую котлету в гамбургере? А то, что он нормально хранится в холодильнике в течение пары недель, делает его очень удобным продуктом.
- **Ромэн** – классический выбор для цезаря. Бледно-желтые внутренние листья более хрустящие и сладкие, чем внешние зеленые, и некоторые эти темные зеленые листья не используют вовсе. Он отлично себя ведет с кремовыми заправками на основе майонеза. Его ближайшие родственники, литтл джем и салат сюкрин, меньше размером и более нежные.
- **Зеленые и красные** листовые салаты, такие как дуболистный салат (оаклиф), лолло-россо и лолло-бионда гораздо мягче ромэна или айсберга, с небольшим количеством листьев, которые особенно нежные по краям. У большинства видов вкус довольно слабый. Сливочные заправки подойдут, но салат нужно подать как можно скорее, прежде чем листья начнут увядать. Слабые уксусные заправки тоже сработают.



Перечная руккола с заправкой винегрет

- **Бостон** и его близкий родственник салат бибб – самые нежные из всех, с крупными чашевидными, слегка сладковатыми листьями. Как и зеленые листовые салаты, их стоит подавать сразу же, как заправите.

Перечная зелень

Лучше всего подавать с острыми заправками или заправками со слабым вкусом.

- **Руккола,** самая распространенная перечная зелень, ее листья бывают и относительно небольшого размера, мягкие, со слабым вкусом, и огромные, весьма перечные. Всё чаще в продаже встречается более дикая, острая **Сильветта**. Руккола отлично сочетается с острыми заправками, их не задавит ее перечность. Я покупаю предварительно вымытую рукколу в пластиковом контейнере: так у меня нет никаких оправданий не сделать быстрый гарнир из салата на ужин.
- **Кресс-салат** – многолетний зеленый салат, горячо всеми любимый за его островатый вкус. У него жестковатые стебли, при этом листья после сбора увядают довольно быстро, так что не стоит покупать его заранее – максимум за день или два перед использованием. Другие виды кресс-салата, такие как садовый кресс

и земляной кресс, иногда можно найти в дорогих супермаркетах в горшочках с землей: их можно срывать и добавлять в салатные смеси по своему усмотрению.

- **Мизуна,** также известная как японская капуста или горчичный салат. Ее текстура похожа на рукколу, но сам салат гораздо мягче на вкус. Зрелую зелень хорошо использовать в стир-фраях, а молодую лучше класть в салаты, и заправку для них делать мягкую.

Со слабым вкусом

Лучше всего подавать с мягкими заправками.

- **Шпинат** – один из тех видов зелени, которые я люблю держать под рукой: он отлично подойдет и в качестве салата, и как гарнир – быстро обжаренный или приготовленный на пару. Я предпочитаю мягкий, сладкий, нежный шпинат (молодой, который продается в пластиковых контейнерах, либо зрелый с плоскими листьями, который продается в пучках) более жесткому, волокнистому, курчавому шпинату, который больше подходит для готовки.
- **Тат-сой** с ядреностью капусты, слегка напоминает бок-чой. У него маленькие, круглые, нежные листья, очень похожие по текстуре на шпинат.
- **Салат корн** (полевой салат, салат маш). Обычно это крошечные цветочки с 4–5 листьями, прикрепленными к корням. У него очень слабо выраженный вкус, и он очень нежный, поэтому заправлять его нужно только слегка и прямо перед подачей.

Горькая зелень

Хорошо сочетается с любой ароматной заправкой, сливочной или уксусной.

- **Зелень одуванчика.** Она может быть чуть острой, а может отдавать такой горечью, какую испытывает мистер Бёрнс[1] в день уплаты налогов. С виду непросто распознать листья – обычно более бледные и нежные – более мягкого вкуса, а напоминающие перья большие темно-зеленые листья уже слишком горькие и жесткие для салатов.
- **Салатный цикорий** слегка водянистый и горьковатый. Он отлично подходит для нарезанных салатов, также его листья можно подать в виде закуски с другими сырыми овощами и кремовым дипом или уксусной заправкой.
- **Салат фризе, или кудрявый эндивий,** – маленькие пучки зелени с корнем. Темные и светло-зеленые листья окружают сладкие, нежные бледно-желтые листья в центре. Некоторые люди с обсессивно-компульсивным расстройством, а также те, у кого есть холопы, тщательно отбирают только самые нежные центральные листочки. Отличный способ занять усердных, но мало умеющих помощников, только имейте в виду, что вполне достаточно просто отделить самые жесткие зеленые листья.
- **Радиккьо** напоминает маленький кочан красной капусты. У него сильный горький вкус, в салатах он может казаться резким, но в нем есть и скрытая сладость, которая прорывается наружу. Ее можно усилить, если радиккьо карамелизовать – обжарить на гриле или запечь в горячей духовке. Один из моих любимых салатов – холодный, обжаренный на гриле радиккьо с травами и простой уксусной заправкой.
- **Эскароль, или широколистный эндивий,** смутно напоминает более крупную версию кудрявого эндивия, и у него тоже немного горький вкус. Как и с кудрявым эндивием, вкуснее нежные бледно-зеленые или желтые листья. Более твердые темно-зеленые листья стоит выбросить.

[1] Герой мультсериала «Симпсоны». *Прим. ред.*



КАК МЫТЬ САЛАТНУЮ ЗЕЛЕНЬ

Помимо тщательного выбора вида салата и недолгого разбора на хорошие и плохие листья, в большинстве случаев вам остается салатную зелень быстро промыть от грязи, песка или жучков. Безусловно, самый простой способ сделать это – использовать салатную сушку. Я беру большого размера, объемом на 4 литра, чтобы одновременно можно было подготовить зелень на четырех человек.

Как правильно зелень промыть: снять крышку с сушки, оставив решетчатую корзинку внутри нее. Наполнить холодной водой, погрузить зелень и помешивать 10–15 секунд. Аккуратно вынуть корзину из сушки. Вся грязь и песок должны остаться на дне. Теперь нужно слить воду и повторять все действия до тех пор, пока вода не будет полностью прозрачной. Затем зелень нужно полностью просушить, используя крышку.

Целые кочаны салата лучше хранить, не разбирая. А вот отдельные листья следует промыть сразу после покупки и хранить в пластмассовом контейнере или завернутыми в бумажное полотенце в слегка приоткрытом пластиковом пакете.



ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ В САЛАТАХ

Зеленые овощи для салатов бланшируют в кипящей подсоленной воде, а затем кладут в ледяную баню, чтобы они сохранили свой яркий цвет. Бланширование улучшает их текстуру и смягчает внешний слой. Обязательно тщательно высушите их перед тем, как добавить в салат, иначе лишняя вода может испортить сбалансированную заправку.

ФРУКТЫ В САЛАТАХ

Фрукты привносят разнообразие и добавляют контраст в обычный зеленый салат (не во фруктовый, конечно), и в плане текстуры, и в плане вкуса. Мой выбор:

- **Сырые фрукты,** лучше всего хрустящие и слегка кислые, например тонко нарезанные яблоки, груши или молодые манго. Дольки цитрусовых, отделенные от мембран (см. «Как очистить цитрусовые дольки» ниже) прекрасны в салатах.
- **Сушеные фрукты** – быстро и просто. В зеленом салате они обеспечивают концентрированные участки сладости и вкуса. Я особенно люблю, когда на язык попадается сладко-терпкая сушеная клюква, но не обходите стороной изюм, смородину, сушеные яблоки, курагу, инжир и чернослив.
- **Жареные фрукты**, карамелизованные в небольшом количестве сливочного масла и сахара (см. стр. 789), добавляют насыщенность и сложность в более легкие салаты. Мне очень нравится сочетание жареных яблок и груш с острой зеленью. Используйте плотные, хрустящие фрукты, такие как яблоки, груши, айву или твердые косточковые плоды.

КАК ОЧИСТИТЬ ЦИТРУСОВЫЕ ДОЛЬКИ

Есть несколько причин, почему стоит разделывать цитрусовые на дольки без мембран.

- Белая часть цитрусовых горькая и может испортить вкус фруктов. Я уверен, что многие ненавистники грейпфрутов поменяют свое отношение, когда попробуют сладкие дольки без пленок (это самый правильный способ поедания грейпфрутов).
- Пленки между сегментами жесткие, они застревают в зубах и не добавляют никакого вкуса.
- Дольки очень симпатично смотрятся в готовом блюде. Фруктовые салаты получатся вкуснее. В соусах и заправках не попадаются кусочки пленок.
- А уж как вы будете круто выглядеть, разделывая лимон, и говорить не приходится.

ШАГ 1: ОТРЕЖЬТЕ ВЕРХУШКУ И НИЗ ФРУКТА. Сначала отрежьте низ и верх плода, обнажив мякоть.

ШАГ 2: НАЧНИТЕ СРЕЗАТЬ КОЖУРУ. Поставьте фрукт вертикально на один из срезов и аккуратно срезайте кожуру острым ножом сантоку или шефским, следуя контуру плода, чтобы снять всю белую часть, по возможности срезая как можно меньше мякоти.

ШАГ 3: ПОВТОРИТЕ. Продолжайте таким же способом срезать кожуру и белую часть, двигаясь по кругу.

ШАГ 4: ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ СРЕЖЬТЕ ОСТАТКИ. Когда срежете всю кожуру, осмотрите фрукт и срежьте оставшуюся белую часть.

ШАГ 5: НАДРЕЖЬТЕ ВДОЛЬ ПЛЕНОК. Поднимите фрукт и, держа над миской, сделайте ножом один надрез вдоль пленки, разделяющей две дольки.

ШАГ 6: НАДРЕЖЬТЕ ВДОЛЬ ДРУГОЙ СТОРОНЫ ДОЛЬКИ. Сделайте еще один надрез вдоль пленки с другой стороны той же дольки. Долька должна отделиться и упасть в миску.

ШАГ 7: ПОВТОРИТЕ. Продолжайте надрезать дольки с двух сторон, пока все они не попадут в миску.

ШАГ 8: СОК. Руками выжмите сок из пленок или используйте пресс для картофеля. Очищенные цитрусовые дольки храните в закрытом контейнере вместе с соком.

ШАГ 9: ПРОСУШИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ. Перед использованием долек слейте сок и сохраните его, например, для салатной заправки или напитков. При необходимости нарежьте дольки на более мелкие куски.


1


2


3


4


5


6


7


8


9



ЗАПРАВЛЯЕМ САЛАТ

Правильно заправленный салат – это красиво. Больше всего меня раздражает, когда в ресторане приносят незаправленную зелень с маленькой емкостью с заправкой в придачу. В случае с салатами заправка отдельно просто не работает, в независимости от того, сколько вы приложите усилий. Если просто налить заправку сверху на салат, некоторые листья утонут в ней, а другие останутся почти сухими. Какой смысл в идеально сбалансированной, хорошо эмульсифицированной заправке, если ее баланс нарушается плохим распределением?

Чтобы правильно заправить салат, возьмите действительно большую миску, по объему как минимум в три раза больше объема салата, который вы планируете заправлять. Положите зелень и добавьте заправку – меньше, чем вам кажется нужным (всегда можно потом долить еще), – крошечную щепотку соли и немного поперчите (даже салаты приправлять нужно правильно). Аккуратно перемешайте салат: чистыми руками (никогда не используйте жесткие щипцы для нежной зелени) поднимайте салат со дна, чтобы зелень одновременно касалась боков миски и каскадом спадала вниз друг на друга. Когда зелень будет равномерно покрыта заправкой, попробуйте салат и при необходимости добавьте еще заправки, соли и/или перца. *Вот таким* салат должен быть на вкус.



САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ

Хотя самое главное в салате зелень и овощи, именно заправка – связующее звено. Как вермут в джин-мартини, она вроде необязательна, но с ней лучше заходит. Салатные заправки можно поделить на три основные категории:

- **Заправки на основе масла и кислоты («винегрет»)** – смеси-эмульсии из растительного масла и обычно либо уксуса, либо цитрусового сока, с другими ароматизаторами.
- **Заправки на основе майонеза.** Тут тоже главное – эмульсия, но на яичных желтках. Такие эмульсии чрезвычайно стабильны, и заправки на майонезе получаются более густые и кремовые.
- **Заправки на основе кисломолочных продуктов,** полученных путем брожения, такие как сметана, крем-фреш или пахта. К ним добавляются другие ароматизаторы.

Что до приготовления всех этих заправок, главное – техника. Когда вы освоите основные методы и запомните соотношения, то сможете придумать бесчисленное количество заправок.

Группа ЗАПРАВОК № 1: ЗАПРАВКИ НА ОСНОВЕ МАСЛА И КИСЛОТЫ

Для меня тут главный вопрос всегда был не «как?», а «почему?». *Неужели* необходимо превращать масло и кислоту в эмульсию? Почему нельзя взять и полить зелень оливковым маслом и уксусом, перемешать всё в миске и получить тот же результат? *Почему* заправку нужно так тщательно собирать воедино? Чтобы узнать ответы на эти вопросы, пришлось потрудиться на кухне.

Прежде всего: что такое эмульсия? Грубо говоря, она образуется, когда вы заставляете две субстанции, которые сложно перемешать, образовать однородную смесь. В кулинарии это чаще всего



смесь масла и воды (а уксус или лимонный сок во всех отношениях можно считать водой, потому что ведут они себя так же). Можно налить их в один контейнер и взболтать, но в конце концов, как кошка и собака, они разделятся и будут держаться рядом с себе подобными. Есть пара способов обойти эту проблему. Первый: распылить один ингредиент. Например, разбить масло на достаточно мелкие капли, чтобы вода могла полностью его окружить. Как одинокий кот, окруженный кольцом из собак: сбежать и воссоединиться со своими у него нет никакой возможности. Простой пример такой эмульсии – гомогенизированное молоко: цельное молоко под давлением пропускают через тонкую сетку, молекулы жира разбиваются на отдельные крошечные капли, взвешенные в водянистой сыворотке. Это называется эмульсией масло-в-воде, потому что молекулы жира разделены и со всех сторон окружены молекулами воды. Почти все привычные для нас кулинарные эмульсии относятся к этому типу, наиболее известное исключение – сливочное масло, это эмульсия вода-в-масле. Крошечные капли воды распределены в молочном жире (конечно, когда вы вводите масло в голландский соус, оно превращается в эмульсию масло-в-воде, см. стр. 107 для подробностей о голландском соусе).

При простом смешивании растительного масла и уксуса образуется чрезвычайно нестабильная эмульсия, и как бы тщательно вы их ни смешивали, как бы ни разделяли молекулы масла, в конечном итоге они перегруппируются, и эмульсия расслоится. Чтобы сделать стабильную эмульсию, необходимо добавить эмульгатор, то есть поверхностно-активное вещество.

Помните такой мультфильм «Котопёс»? В котором было существо с головой кошки на одном конце туловища и головой собаки на другом? Вот Котопёс похож на поверхностно-активное вещество: в нем есть нечто привлекательное *и* для кошек, *и* для собак. Он, как дипломат, немного упрощает их смешивание. Кулинарные поверхностно-активные вещества – это молекулы, один их конец притягателен для воды (гидрофильный), а другой – для масла (гидрофобный). Самые популярные кулинарные поверхностно-активные вещества – яичные желтки, горчица и мед, и их действие очень легко увидеть.





В контейнере слева смешали растительное масло и бальзамический уксус в соотношении 3:1. В правом те же ингредиенты, но к ним добавили немного дижонской горчицы. Оба контейнера плотно закрыли и энергично трясли, пока заправка не стала выглядеть однородной. После чего я оставил их постоять на 5 минут при комнатной температуре. Хорошо видно, что заправка без горчицы расслоилась гораздо быстрее заправки с горчицей.

Сейчас вы, вероятно, думаете: здорово, конечно, но как это повлияет на мой салат? Хороший вопрос.

Раньше я считал (и не только я), что заправленный салат постепенно вянет, потому что уксусная кислота атакует его листья. Я решил проверить эту теорию и заправил 15 г свежей салатной зелени 1 чайной ложкой дистиллированного белого уксуса (5% уксусной кислоты), другие 15 г – простой водой (для контроля) и еще 15 г – оливковым маслом и оставил зелень при комнатной температуре на 10 минут.



Зелень, заправленная маслом



Зелень, заправленная уксусом

Сюрприз! Оказывается, виноват тут вовсе не уксус. Заправленная маслом зелень увяла значительно быстрее, чем заправленная уксусом. Можно даже сказать, что зелень, покрытая уксусом, выглядела ничуть не хуже зелени, политой водой!

Правда в том, что салатная зелень, как и все листья, всю свою жизнь подвержена воздействию разных элементов, и ей приходится защищать себя, в том числе от дождя. В этом ей помогает тонкая, восковая кутикула – нечто вроде встроенного дождевика. Но оливковому маслу эта масляная кутикула позволяет проникать в пространства между клетками, что приводит к повреждению листьев. Именно *масло*, а не уксус, заставляет зелень увядать (факт, который может быть на руку в случае с жесткой зеленью, например с кейлом – см. Салат из маринованного кейла, стр. 825). Поэтому, чтобы салат не стал квелым, нужно найти способ защитить листья от масла. Эмульсия масло-в-воде, где масло полностью окружено молекулами уксуса, скорее всего, обеспечит такую защиту.

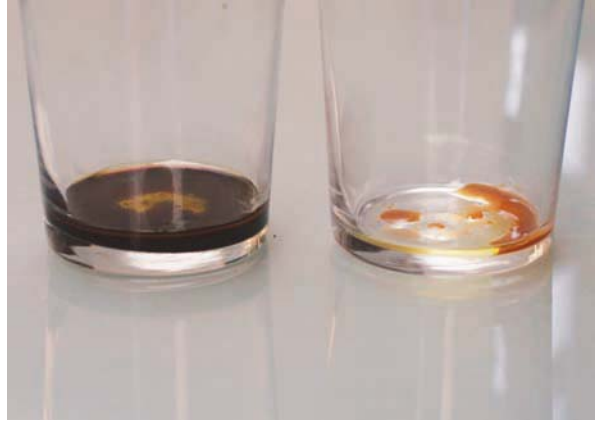
Я заправил еще одну порцию салатной зелени тщательно перемешанной смесью масла и уксуса и внимательно изучил результат. Вот что я увидел:



Да-да. Капли уксуса отделены от поверхности листьев большими каплями масла (как ткань кресла-мешка между маленькими шариками внутри него и полом). Я приподнял листья, что заставило капли уксуса скатиться каскадом вниз, и изучение дна миски подтвердило мои опасения: масло прилипло к листьям и заставило их увянуть, а уксус весь собрался на дне. Очевидно, что для хорошей эмульсии из масла и уксуса мне требовалось поверхностно-активное вещество.

Я провел последний эксперимент, на этот раз взял две порции зеленого салата по 30 г. Первую заправил гомогенизированной смесью из 1 столовой ложки оливкового масла, 1 чайной ложки уксуса и ½ чайной ложки дижонской горчицы. Вторую – только маслом и уксусом. Перемешав зелень, я сразу положил каждую партию в воронку, установленную над маленьким стаканом, чтобы посмотреть, что в него будет стекать.





Если положить зелень в воронку, можно увидеть разницу между хорошо эмульгированной заправкой и плохо эмульгированной

Почти сразу же из воронки без горчицы начали вытекать капли уксуса, в то время как хорошо эмульгированная заправка оставалась на месте. Уже через 10 минут в стакане с заправкой из масла и уксуса на дне скопилась почти полная чайная ложка уксуса, то есть почти весь уксус, который я налил туда изначально, и несколько капель масла. В другом стакане не собралось и дюжины капель.

Результаты были неоспоримыми: если не превращать заправку в эмульсию, то гора листьев просто увянет в масле, а на дне миски окажется лужа уксуса. А поверхностно-активные вещества в заправке-эмульсии помогают *и* маслу, *и* уксусу крепко держаться на листьях, благодаря чему вкус у салата получается очень сбалансированным.

ОБСЕССИВНО-ЭМУЛЬСИОННЫЙ



А какое соотношение масла и уксуса? Я пробовал разные, от 1 к 4 до 4 к 1. В конце концов классический французский рецепт из трех частей масла и одной части уксуса показал самую стабильную эмульсию с приятной тягучей консистенцией, которая отлично покрывала листья салата. В некоторых случаях количество уксуса казалось мне чрезмерным. Тогда часть уксуса с легкостью можно заменить водой, чтобы смягчить вкус, или, если вам хочется добавить немного вкуса умами (я так часто делаю) – замените часть уксуса соевым соусом.

Лучший эмульгатор – это горчица, самое часто используемое поверхностно-активное вещество. Хорошо бы, чтобы у вас приходилась по крайней мере 1 чайная ложка горчицы на 1 столовую ложку уксуса (можно добавить больше, если хочется). С майонезом выходит еще лучше: он без проблем формирует кремовый соус, хотя ему недостает приятной горчичной нотки. Для более сладкой заправки (например, для салата из свеклы или спаржи) отлично подойдет мед. Попробуйте добавить к классической заправке мед и поджаренные дробленые орехи. Получится очень круто.

Что касается смешивания, некоторые советуют медленно вбивать масло. Другие встряхивают заправку в банке. Третьи настаивают на блендере. Так вот, после тестирования стало понятно (никаких сюрпризов), что блендер создает самую густую эмульсию, но из-за него оливковое масло может начать сильно горчить (см. «Горькая смесь», стр. 779), в то время как встряхивание в банке даст самую нестойкую эмульсию, которая продержится всего около 30 минут. Хотя, в сущности, главное, чтобы заправка оставалась стабильной в течение того времени, пока вы едите салат.

Все ингредиенты для заправки я кладу в пол-литровую бутылку-диспенсер и ставлю в холодильник, а встряхиваю только перед использованием. Или, что случается гораздо чаще, я достаю бутылку и обнаруживаю, что моя жена в очередной раз употребила ее, оставив лишь каплю на дне, и мне приходится смешивать еще.

ВСЁ ОБ ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ

Как покупать оливковое масло

Вопрос «Какое оливковое масло следует купить?» относится к разряду – какой использовать нож, какую машину водить и какой альбом «Битлз» послушать, то есть в значительной степени это вопрос личных предпочтений. Если не брать в расчет дешевые некачественные масла, то всё зависит только от вас: выбрать ли маслянистое и насыщенное или яркое и травянистое.

Оливковое масло бывает разных видов:

- **Virgin и Extra Virgin** – стандарты, установленные Международным советом по оливкам, они отражают знак качества. Оливковые масла virgin могут содержать до 2% олеиновой кислоты. Оливковое масло extra virgin содержит не более 0,8% олеиновой кислоты и считается превосходящим по вкусу стандартное оливковое масло virgin. Ни одно из этих масел не может быть изготовлено путем нагревания оливок. Объем производства оливкового масла extra virgin в большинстве стран составляет от 5 до 10% от общего объема производства, из-за чего у него довольно высокая цена.
- **First Cold Press** означает, что оливковое масло было получено из оливок, не подверженных нагреванию, и что это масло буквально первого отжима. Эта этикетка в большой степени совпадает с этикеткой «extra virgin».
- **Pure или Light** не имеет ничего общего с содержанием калорий в масле – это всего лишь показатель вкуса. Такие масла получают или путем повторного отжимания оливок, или путем их нагревания, чтобы извлечь больше масла. После чего масло очищают (рафинируют), и ни одного из ароматных соединений, которые есть в маслах virgin или extra virgin, в нем не остается. Масло получается с нейтральным вкусом и высокой точкой

продолжение следует

дымления. Оливковые масла light, как правило, намного дороже, чем растительные и рапсовые масла, которые справляются с приготовлением еды ничуть не хуже или даже лучше. Эти оставьте на полке магазина.

Масла extra virgin дорогие, как выбрать хорошее? Мой совет – найдите магазин, где можно пробовать масла перед покупкой. И пробуйте их, не обращая внимания на цену. Вполне может оказаться, что самая дешевая бутылка в магазине вам подойдет. Если у вас есть время, бюджет и желание, можно ради интереса собирать оливковые масла из разных уголков мира. В Соединенных Штатах сейчас легко найти оливковое масло, импортируемое из Италии, Испании, Франции, Марокко и Южной Америки, а также, собственно, американские оливковые масла (в основном калифорнийские). Я стараюсь, чтобы у меня под рукой всегда была пара любимых сортов: солнечное и травянистое испанское из Эстремадуры, например *Merula* или *Oro San Carlos*; маслянистое, насыщенное итальянское – *Columela* или *Colavita*; и пряное и острое из Калифорнии – *McEvoy Ranch, DaVero* или *Séka Hills*. Одна вещь, которую стоит отметить: появились сообщения, что многие оливковые масла с отметкой «итальянские» фактически только *разливаются по бутылкам* в Италии, а сами масла поступают из других средиземноморских стран. Я на эти сообщения внимания не обращаю: главное, чтобы мне понравился вкус масла – этого достаточно.

Если бы я оказался в неизвестном городе, в котором был один-единственный магазин и в нем не было бы возможности попробовать масло перед покупкой, тогда я бы выбрал бренд *Colavita*, обладающий приятным маслянисто-острым ароматом, с еле заметной горчинкой.

Как пробовать оливковое масло

В хорошей книге Деборы Краснер *The Flavors of Olive Oil* («Разные вкусы оливкового масла») масло делится на четыре отдельные группы. При покупке масла также можно упражняться, распределяя масло по группам. Вот они: нежные со слабым вкусом; фруктовые и ароматные; перечные, с сильным вкусом оливок; и травянистые, с ароматом листовой зелени. К этим отличным определениям я бы еще добавил маслянистые и насыщенные.

Дегустацию оливкового масла лучше начинать с его запаха. Отметьте его аромат, а затем попробуйте капельку. Смакуйте ее, чтобы капля распределилась по языку, и попытайтесь определить, что вы чувствуете в разных местах. Едва заметная сладость? Есть ли нотки горечи? Насколько оно острое? Наконец вдохните ртом немного кислорода, чтобы аромат прошел вдоль неба и достиг носа. Вас должна захватить совершенно новая волна вкусов, которые только усилятся, когда вы наконец проглотите масло. Дегустация хорошего оливкового масла имеет много общего с дегустацией хорошего вина.

Как хранить оливковое масло

Вы не поверите, сколько раз я бывал на домашних кухнях, где оливковое масло хранилось рядом или прямо над плитой. Каждый раз, когда я снимал крышку и нюхал масло, оно оказывалось прогорклым.

Как и для всех жиров, врагами оливкового масла являются тепло, свет и воздух. При контакте с кислородом длинноцепочечные жирные кислоты расщепляются на более короткие, придавая

маслу странный аромат. Тепло и свет ускоряют процесс. Масло прослужит дольше, если хранить его в темном контейнере (желательно металлическом) в прохладном темном шкафу, как можно дальше от батарей или плиты. Если вы привыкли покупать сразу много оливкового масла, берите большие бутылки по несколько литров и перелейте сколько-то в маленький контейнер для ежедневного использования. Я использую для масла сразу несколько тщательно вымытых и высушенных темно-зеленых бутылок из-под вина с металлическими насадками-дозаторами, чтобы я мог в зависимости от своего настроения выбрать из разных вкусов.

Если вы собираетесь использовать масло extra virgin только в редких случаях, лучше храните его в холодильнике. Оно может помутнеть и загустеть от холода, но не волнуйтесь, оно станет нормальным, когда прогреется до комнатной температуры.

Приготовление с оливковым маслом

Часто говорят, что оливковым маслом extra virgin нужно только приправлять, а готовить на нем не стоит. До определенной степени это верно, не надо нагревать масло extra virgin до такой степени, чтобы оно начало разрушаться и горчить. Но вполне можно готовить на нем при относительно низких температурах, скажем, жарить на слабом огне под крышкой лук или овощи (в качестве основы для соуса или супа). И действительно, с ним вы почувствуете разницу во вкусе готовой еды. Тем не менее, если вы хотите сэкономить немного денег, лучше только приправлять маслом extra virgin, это точно его самое эффективное использование.

Итак, **для лучшего вкуса** можно готовить на масле extra virgin, только аккуратно, и готовое блюдо потом еще немного сбрызгивать. **Для экономии** готовьте на более нейтральном масле (например, рапсовом, растительном или оливковом масле light), а extra virgin используйте только в самом конце. Никогда не нагревайте масло extra virgin до раскаленного состояния или до дымления.

Горькая смесь

Когда цель – сделать заправку стабильной, кухонный комбайн кажется самым логичным выбором, так же как и оливковое масло extra virgin высокого класса, но, соединив их, вы столкнетесь с проблемой. Видите ли, капли оливкового масла extra virgin состоят из множества крошечных жировых фрагментов, многие из которых тесно связаны друг с другом, из-за чего наши вкусовые рецепторы не могут их различить. Но если взбить масло достаточно сильно с помощью комбайна или блендера, эти фрагменты с горьким привкусом отделятся друг от друга. В результате получается заправка или майонез с отчетливо горьким вкусом. Кроме того, эти крошечные фрагменты еще и уменьшают эффективность эмульгаторов, таких как горчица или лецитин, что повышает риск расслоения соуса.

Так как же быть, если хочется, чтобы майонез был очень стабильным, на оливковом масле extra virgin, но без горечи? Секрет в том, чтобы начать взбивать майонез в комбайне, используя масло с нейтральным вкусом, такое как рапсовое или растительное. Когда майонез станет стабильным, переложите его в миску и вмешайте оливковое масло вручную. Вкуса будет предостаточно, и без всякого намека на горечь.

СООТНОШЕНИЕ ИНГРЕДИЕНТОВ В ЗАПРАВКЕ

Вот действительно потрясающая новость: теперь, когда вы знаете, как устроена заправка на основе кислоты, вам больше никогда не придется следовать рецепту. Пока вы придерживаетесь правильного соотношения ингредиентов и правильной техники, вы можете сделать любую заправку, какую захотите. Вот самый основной рецепт заправки (на 1 чашку) в виде таблицы. Одно замечание: если будете добавлять травы, то лучше сделать это прямо перед употреблением заправки: если заправку с травами хранить в холодильнике, то они увянут и потемнеют.

КИСЛОТА (1 доля)	**ЭМУЛЬГАТОР** (⅓ доли)	**ДРУГИЕ ДОБАВКИ**	**НЕЙТРАЛЬНОЕ МАСЛО** (от 2 до 3 долей)	**АРОМАТИЗИРОВАННОЕ МАСЛО** (макс. 1 доля; по желанию)
Белый или красный винный уксус Бальзамический уксус Хересный уксус Рисовый уксус Яблочный уксус Лимонный сок (или смесь соков из лимона и других цитрусовых) Вержус Соевый соус (вместе с кислотой)	Горчица Майонез Мед Яичный желток	Измельченный шалот Измельченный чеснок Измельченные свежие травы (добавлять перед подачей) Поджаренные и дробленые орехи Молотые специи Размятые в пасту анчоусы	Рапсовое Растительное Из виноградных косточек Сафлоровое	Оливковое масло extra virgin Ореховые масла (из грецкого ореха, фундука, пекана, фисташек, миндаля) Масло из обжаренного кунжута Масло из тыквенных семечек

Чтобы сделать любое количество базовой заправки, смешайте 1 долю кислоты (или по желанию смесь из кислоты и воды), ⅓ эмульгатора и любых других добавок, которые вам нравятся (их количество варьируется в зависимости от вкуса, но обычно я беру от ¼ до ½ доли), 3 доли нейтрального масла (или замените максимум 1 долю на ароматизированное масло. Нейтральное масло можно полностью заменить на оливковое масло extra virgin, если вам хочется). Встряхните всё в закрытом контейнере, посолите, поперчите и заправляйте.

МЯГКАЯ ЗАПРАВКА С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ЛИМОНОМ ИЛИ КРАСНЫМ ВИННЫМ УКСУСОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. Цитрусовые заправки не хранятся так же долго, как уксусные: при хранении в холодильнике цитрусовый сок начинает бродить примерно через неделю, так что лучше не делать ее в большом количестве. Используйте заправку с перечной зеленью или зеленью со слабым вкусом или просто с бланшированными овощами.

ПРИМЕРНО НА ½ ЧАШКИ

4 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона) или красного винного уксуса
2 ч. л. воды
1 ч. л. дижонской горчицы
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
1 маленькая луковица шалота, измельченная
6 ст. л. оливкового масла extra virgin
¼ ч. л. кошерной соли
¼ ч. л. свежемолотого черного перца

Смешайте все ингредиенты в маленькой банке или бутылке-диспенсере. Закройте ее и энергично встряхивайте, пока смесь не превратится в эмульсию. Заправка хранится в холодильнике до 1 недели, если она сделана с лимонным соком, или до 6 месяцев, если с уксусом. Перед каждым использованием сильно встряхните емкость.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как измельчить лук-шалот

Измельченный шалот – секретный ингредиент модных ресторанов. Его кладут везде, начиная с салатных заправок и заканчивая жареными овощами. Вот как это делается.



ШАГ 1: ОБРЕЖЬТЕ, РАЗРЕЖЬТЕ И ОЧИСТИТЕ. Обрежьте шалот с противоположной корню стороны, затем разрежьте его пополам вдоль. Снимите шелуху. Положите луковицу разрезом вниз на разделочную доску.



ШАГ 3: СДЕЛАЙТЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ НАДРЕЗЫ. Удерживайте луковицу сверху (ни в коем случае не по бокам!) и сделайте один или два горизонтальных надреза, недорезая до конца луковицы.



ШАГ 2: СДЕЛАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НАДРЕЗЫ. Возьмите очень острый нож – шефский, сантоку или для овощей и фруктов. Крепко удерживая половинку луковицы и направляя нож с помощью костяшек пальцев, кончиком ножа сделайте несколько очень тонких вертикальных разрезов, оставляя конец со стороны корня неразрезанным.



ШАГ 4: ИЗМЕЛЬЧИТЕ. Сделайте еще несколько вертикальных разрезов (по отношению к начальным – под углом 90 градусов). Чтобы нарубить лук еще мельче, качательным движением (вперед-назад) измельчайте уже нарезанный лук, пока не получите желаемый размер.

БАЗОВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ

340 г (примерно 2,5 л) разной салатной зелени, вымытой и высушенной
кошерная соль и свежемолотый черный перец
½ чашки мягкой заправки с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом (стр. 780), которую нужно энергично встряхнуть

Положите в большую миску зелень, щепотку соли, заправку и несколько раз прокрутите перечницу над миской. Аккуратно перемешайте салат чистыми руками, заправка должна распределиться равномерно. Немедленно подавайте.



САЛАТ ИЗ СПАРЖИ

С ОБЖАРЕННЫМ МИНДАЛЕМ И КОЗЬИМ СЫРОМ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Спаржа снаружи бывает жесткой и волокнистой. Я чищу стебли, отступая от верхушек примерно 5 см.**

НА 4 ПОРЦИИ

кошерная соль
700 г спаржи, с отрезанными концами, очищенными стеблями (см. Примечание выше), нарезанной на сегменты по 5 см
½ чашки обжаренного дробленого миндаля
1 средняя луковица шалота, тонко нарезанная (примерно ¼ чашки)
свежемолотый черный перец
½ чашки мягкой заправки с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом (стр. 780), которую нужно энергично встряхнуть
115 г козьего сыра, накрошенного

1. В большой кастрюле доведите подсоленную воду до кипения. Добавьте спаржу и варите, пока она не станет ярко-зеленой и мягкой, но внутри будет немного альденте, около 3 минут. Слейте в дуршлаг и промойте ее под холодной водой, чтобы она остыла. Высушите в салатной сушилке.
2. Переложите спаржу в большую сервировочную миску, посолите и поперчите. Добавьте миндаль, шалот, половину заправки и перемешайте, чтобы заправка равномерно распределилась. Посыпьте козьим сыром и сразу подавайте, дополнительную заправку поставьте на стол.








КАК ОБЖАРИВАТЬ ОРЕХИ

Обжарка орехов улучшает их вкус: они становятся хрустящими, что делает их вкус и текстуру интереснее. Есть два способа.

Можно обжарить орехи в сковородке: высыпьте их на сухую сковородку и держите на среднем огне, постоянно встряхивая и помешивая, пока орехи не станут темнее на несколько оттенков. Чем больше мешать и подбрасывать их, тем равномернее они обжарятся. Переложите в миску и дайте им остыть.

Можно обжарить орехи в разогретой до 180 °C духовке: разложите их на противне и запекайте примерно 10 минут, помешивая каждые несколько минут, пока они не станут темнее на несколько оттенков. Орехи обжариваются в духовке равномернее, чем в сковородке.

ВЕСЕННИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ



Этот салат замечателен тем, что почти всё можно приготовить заранее: бланшировать овощи, сделать пюре (см. Примечание), заправку и даже яйца пашот, и убрать всё в холодильник. А перед подачей просто смешайте овощи (я еще добавляю в салат несколько нежных ростков гороха) вместе с заправкой. Выложите на пюре, добавьте яйца, еще полейте сверху заправкой (или просто оливковым маслом), и можно есть.

ПРИМЕЧАНИЕ. Используйте любые свежие зеленые овощи, которые найдете. Молодая брокколи, брюссельская капуста, фава-бобы, побеги (рахисы) папоротника – всё подойдет.

Если хотите, очистки от спаржи можно бланшировать до мягкости, пюрировать в блендере с 2 столовыми ложками воды и 1 столовой ложкой оливкового масла до однородности и использовать в качестве дополнительного соуса.

½ чашки мягкой заправки с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом (стр. 780)
1 ч. л. тертой лимонной цедры и немного полосок цедры (от 1 лимона)
1 ст. л. измельченной свежей петрушки
кошерная соль
1 чашка лущеного свежего горошка или размороженного
2 чашки сахарного горошка («струнки» снять, кончики обрезать), нарезанного под углом на сегменты по 1,3 см
0,5 кг спаржи, с отрезанными нижними кончиками, очищенными стеблями, нарезанной на сегменты по 5 см (см. Примечание на стр. 782)
2 чашки стручкового горошка или побегов горошка, жесткие стебли выкинуть
свежемолотый черный перец
4 яйца пашот (см. стр. 103)
¼ чашки смеси из нарубленных свежих трав, например петрушки, тархуна и лука-резанца

1. Смешайте заправку с лимонной цедрой и петрушкой. Отставьте.
2. В большой кастрюле доведите подсоленную воду до кипения. Подготовьте ледяную баню. Бланшируйте горошек в кипящей воде около 1 минуты, он должен стать ярко-зеленым и нежным. Переложите в ледяную баню с помощью сита. Добавьте в кипящую воду сахарный горошек и держите в воде от 1 до 1½ минуты: он должен стать ярко-зеленым и нежным. Выньте с помощью сита и положите в ледяную баню. Положите спаржу в кипящую воду и готовьте, пока она не станет ярко-зеленой и чуть нежной, примерно 1 минуту. Слейте воду и перенесите спаржу в ледяную баню.
3. Выньте все овощи из ледяной бани, слейте воду и разложите на противне, выстеленном бумажными или чистыми кухонными полотенцами, чтобы они обсохли.
4. В большой миске смешайте горошек, сахарный горошек, спаржу и побеги гороха с тремя четвертями заправки. Посолите и поперчите по вкусу. Поровну разделите салат по четырем мискам. На каждую порцию выложите яйцо пашот. Налейте оставшуюся заправку на яйца и посолите. Украсьте салат лимонной цедрой и травами и сразу подавайте.

ПРАВИЛА БЛАНШИРОВАНИЯ

Не существует правила – какие овощи добавлять в весенние или летние салаты, а какие нет. Зато есть основные правила, как их лучше приготовить. Вот таких придерживаюсь я сам, когда бланширую овощи. Эти правила работают для многих прекрасных весенних зеленых овощей, в том числе (но не только) для гороха, фава-бобов, спаржи, побегов папоротника и стручкового горошка.

Правило № 1: Большая кастрюля, много воды, сильное кипение

Когда вы закидываете в кастрюлю зеленый овощ, происходит сразу несколько изменений. Во-первых, бланширование немного разрушает клеточную структуру овоща: он становится нежнее, уже не такой сырой и волокнистый, но всё еще хрустящий. Во-вторых, межклеточные газы расширяются и покидают овощ (после того как вы опустите спаржу в горячую воду, можно заметить исходящие из нее маленькие пузырьки). Из-за этого первоначального выхода газа овощ меняет



цвет с бледно-зеленого на ярко-зеленый: газовые карманы, рассеивающие свет, внезапно исчезают, позволяя насыщенному цвету хлорофилла выйти наружу. В это же время ферменты, отвечающие за расщепление зеленых пигментов (отчего овощ коричневеет), разрушаются.

Именно поэтому бланшированные овощи выглядят ярче и, что важнее, остаются ярко-зелеными намного дольше, чем сырые. Конечно, если готовить слишком долго, хлорофилл в конечном итоге разрушится, и овощи из ярко-зеленых превратятся в оливковые или даже коричневые. Цель в том, чтобы осуществить изменения как можно быстрее и не позволить хлорофиллу начать разрушаться. Поэтому и нужно использовать много воды, тогда она лучше удерживает температуру после добавления овощей, а они, в свою очередь, приготовятся быстрее.*



Правило № 2: Бланшировать каждый овощ по отдельности

Ведь спаржа не очень похожа на стручковый горошек. Стручки молодого горошка тоньше побегов папоротника. Разным овощам для приготовления требуется разное количество времени, в зависимости от их размера, плотности и т. д. Единственный способ идеально приготовить все овощи – готовить их по отдельности. Зато вы можете использовать ту же кастрюлю и воду, конечно же. Это нас подводит к следующему правилу.

Правило № 3: Каждый овощ должен быть нарезан на одинаковые кусочки

Каждый овощ нужно нарезать так, чтобы кусочки были примерно одного размера и формы, чтобы они равномерно готовились.

У сахарного горошка, например, я снимаю струнки и обрезаю кончики, после чего нарезаю его под углом на красивые кусочки размером с горошину, они готовятся быстро и равномерно.

---

* Обратите внимание, что сохранение температуры – не то же самое, что быстрый возврат к кипению. Как мы убедились в главе 7 (стр. 676), большая кастрюля с водой хотя и не остынет так сильно, как маленькая, но для повторного закипания ей потребуется *больше времени*.

продолжение следует

У спаржи я часто обрезаю верхние кончики и готовлю их отдельно от стеблей, поскольку они намного уже и более хрупкие. Побеги папоротника можно бланшировать как есть, так же как лущеный горох или фава-бобы. Если готовы заморочиться, то каждую фасолину и горошину можно промыть и очистить от тонкой оболочки. Времени уйдет уйма, зато результат будет превосходный.

Правило № 4: Полагаться только на себя

Во время бланширования овощей не полагайтесь ни на таймер, ни на опыт, не доверяйте ничему, кроме своего рта и глаз. Несмотря на все усилия *Big Ag*[1], овощи – всё еще живые организмы, которые по определению разнообразны. Спаржа, которую вы готовите сегодня, отличается от спаржи, которую вы готовили на прошлой неделе, и время бланширования у нее будет другое.

Внимательно следите за приготовлением овощей. Часто вылавливайте кусочки и пробуйте их, и как только они будут готовы, выньте их с помощью сита и опустите в ледяную баню.



Правило № 5: Охлаждать овощи в ледяной воде и тщательно высушивать

В последнее время мне на глаза попадалось много противоречивых рассуждений о том, необходимо ли шоковое охлаждение в ледяной воде. Оно необходимо, и это достаточно легко доказать: бланшируйте много гороха, достаньте и положите в миску, не используя ледяную воду. Пусть он остынет. Когда вы достанете его из миски, то обнаружите, что горошек в центре кучи и на дне миски переварен.

Это связано с тем, что реакции, которые заставляют горошины терять свой ярко-зеленый цвет, не происходят мгновенно. Чтобы это произошло, горошинам нужно нагреться выше определенной температуры и провести при ней определенное количество времени. Одна горошина при комнатной температуре быстро остынет до безопасной зоны. А вот горошина в центре груды горошка может оставаться горячей от пятнадцати минут до получаса в зависимости от размера кучи. Этого времени достаточно, чтобы горошек потерял свой цвет.

Мораль истории: если вы бланшируете не одну горошину за раз, то используйте ледяную баню или, по крайней мере, рассыпьте его в один слой по большой тарелке или по противню.

Как только овощи остынут, выньте их из ледяной бани, дайте лишней воде стечь и разложите их на бумажные или чистые кухонные полотенца, чтобы они обсохли. Заправка (которой вы потом будете заправлять салат) лучше покрывает сухие овощи.

[1] Термин, используемый для описания компаний, которые владеют фермами или влияют на их сельскохозяйственные методы. *Прим. перев.*

САЛАТ ИЗ ПАЛЬЧИКОВОГО КАРТОФЕЛЯ
С КРЕМОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Раньше я делал картофельные салаты с простой уксусной заправкой, она неплохо сочетается с твердым картофелем с низким содержанием крахмала, типа пальчикового, который можно купить весной. Мне действительно нравится более чистый и резкий вкус такой заправки, на его фоне картошка отлично выделяется. Но, конечно, это сочетание не сравнится по текстуре с настоящим кремовым картофельным салатом с заправкой на основе майонеза (таким как Классический американский картофельный салат на стр. 817). Что же делать? Почему бы не использовать силу самой картошки, чтобы сделать заправку более кремовой?

Я знал, что гранулы крахмала, которые содержатся в картофеле, можно использовать как сильный натуральный загуститель, сделать с его помощью жидкий соус более насыщенным и кремовым. Сначала я попробовал размять несколько уже готовых картофелин, чтобы посмотреть, получится ли из них кремовое покрытие, – это не сработало. В этих маленьких, молодых картофелинах так мало крахмала, и их текстура настолько плотная, что их почти невозможно превратить в гладкую и кремовую массу, разве что зайти уж совсем далеко и продавить их через сито.

Гораздо проще добавить к пальчиковой картошке одну картофелину «юкон голд», а после приготовления выловить ее и сохранить немного крахмалистой жидкости. Картофелину и жидкость я взял за основу для моей заправки (простой: на уксусе с цельнозерновой горчицей, луком-шалотом и сладким релишем). Начал разминать. Как только картофель стал довольно гладким, я начал постепенно вмешивать венчиком оливковое масло extra virgin. У меня получилась не совсем однородная, но кремовая заправка, яркая благодаря освежающей кислоте, с текстурой, которая не затмевала прекрасный нежный вкус пальчикового картофеля.

Осталось добавить немного приправ и текстурных элементов – сахар, перец, сельдерей, петрушку, каперсы и нарезанный полукольцами шалот – и мой новый салат с пальчиковым картофелем готов. И какой он получился восхитительный!


1


2


3


4

НА 4–6 ПОРЦИЙ

700 г пальчикового картофеля (например, «ратт» или «русский банан»), нарезанный на диски толщиной 1,3 см
1 большая картофелина «юкон голд» (220 г), очистить, нарезать вдоль на четвертинки, их нарезать на ломтики по 1,3 см
кошерная соль
2½ ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. цельнозерновой горчицы
1 ст. л. релиша
1 ст. л. сахара, можно больше при желании
2 маленькие луковицы шалота: 1 измельченная (примерно ¼ чашки), 1 тонко нарезанная полукольцами (примерно ¼ чашки)
¼ чашки оливкового масла extra virgin
1 ст. л. каперсов, промытых, осушенных и крупно нарубленных
2 стебля сельдерея, нарезанных мелкими кубиками
¼ чашки крупно нарубленной свежей петрушки
свежемолотый черный перец

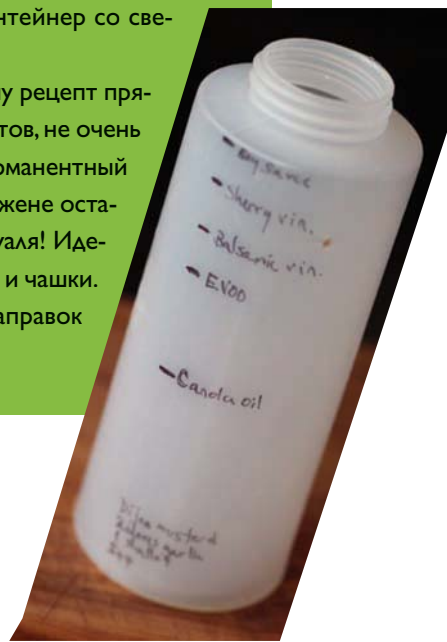
1. В большую кастрюлю положите картофель, 1 столовую ложку соли, 1 столовую ложку уксуса, залейте 3 чашками прохладной воды, доведите до кипения на сильном огне. Периодически помешивайте, пока соль не растворится. Уменьшите огонь до очень слабого кипения и варите картофель около 17 минут, пока он не станет полностью нежным и его можно будет легко проткнуть ножом для овощей и фруктов или кондитерским тестером. Слейте почти всю воду, оставьте ½ чашки. Сразу же переложите картофель в миску и смешайте с ½ столовой ложки уксуса; отставьте.
2. В большой миске смешайте сохраненную жидкость из-под картошки с оставшейся 1 столовой ложкой уксуса, горчицей, релишем, сахаром и измельченным шалотом. Добавьте 5–6 кусочков вареного картофеля «юкон голд» и разомните картофелемялкой до однородности. Постоянно взбивая венчиком, влейте 3 столовые ложки оливкового масла. Вмешайте каперсы, сельдерей, нарезанный шалот, петрушку и картофель. Посолите, поперчите и посахарите (при желании) по вкусу. Подавайте сразу, сбрызнув оставшейся 1 столовой ложкой оливкового масла. Или уберите в холодильник, накрыв крышкой, он хранится до 3 дней; перед подачей дайте нагреться до комнатной температуры.

БУТЫЛКИ-ДИСПЕНСЕРЫ С РЕЦЕПТАМИ

Моя жена обожает салатные заправки, особенно одну – из соевого соуса и бальзамического уксуса. У меня она всегда припасена в холодильнике в бутылке-диспенсере. Я знаю рецепт наизусть, но когда я уезжаю из города, встает проблема: моя жена покупает контейнер со свежей рукколой, а заправка-то закончилась.

Я придумал вот такую штуку, чтобы больше такой проблемы не возникало: пишу рецепт прямо на бутылке. Поскольку главное в хорошей заправке – соотношение ингредиентов, не очень важно скрупулезно отмерять их с помощью мерных ложек и чашек. Я беру перманентный маркер и рисую линии на бутылке, указывающие пропорции ингредиентов. Моей жене остается только прочитать надписи снизу вверх и заполнить бутылку содержимым. Вуаля! Идеальная заправка готова, и не нужно ни рецепт запоминать, ни мыть мерные ложки и чашки.

У меня уже набралась целая коллекция бутылок с рецептами: запас соусов и заправок всегда есть под рукой, и его легко пополнять.





САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С ГРУШЕЙ,

С ПАРМИДЖАНО РЕДЖАНО И ЗАПРАВКОЙ ИЗ СОЕВОГО СОУСА И БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА

Рецепт привносит в обычный зеленый салат два элемента: мне нравится сочетание сладкого и соленого с перечной зеленью. Это тот случай, когда немного недозрелая груша очень даже к месту. Она лучше сохраняет форму после карамелизации в смеси сахара и масла.

НА 4 ПОРЦИИ

- 2 спелые, но крепкие груши сорта «бере боск», разрезанные пополам, с удаленной сердцевиной, нарезанные на ломтики по 0,7 см
- 2 ст. л. сахара
- 15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла
- примерно 2 л (примерно 220 г) молодой рукколы, мизуны или кресс-салата, промытых и высушенных
- 60 г пармиджано реджано, нарезанного на ломтики овощечисткой
- кошерная соль и свежемолотый черный перец
- ½ чашки заправки из соевого соуса и бальзамического уксуса; (рецепт на след. стр.), хорошо встряхнуть

1. В миске среднего размера смешайте кусочки груши с сахаром, сахар должен распределиться равномерно. Нагревайте масло в 30-сантиметровой антипригарной сковороде на огне выше среднего, пока оно не перестанет пениться. Положите кусочки груши в один слой и готовьте примерно 1 минуту, аккуратно встряхивая сковороду, пока груша не поджарится с одной стороны. Аккуратно переверните ломтики тонкой гибкой лопаткой и продолжайте готовить, пока другая сторона не подрумянится, еще примерно 1 минуту. Наклоните сковороду над большой тарелкой и дайте груше в нее соскользнуть. Пусть остывает в течение 5 минут.
2. В большой миске аккуратно перемешайте грушу, рукколу, сыр, щепотку соли, немного перца и заправку так, чтобы заправка распределилась равномерно. Немедленно подавайте.



Заправка из соевого соуса и бальзамического уксуса

ПРИМЕЧАНИЕ. **Используйте ее с простыми салатами из острой или горькой зелени, такой как руккола, кресс-салат, мизуна или из смеси «месклан».**

НА 1 ЧАШКУ

3 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. соевого соуса
4 ч. л. дижонской горчицы
1 маленькая луковица шалота, измельченная или натертая на микроплане (примерно 1 ст. л.)
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
½ чашки рапсового масла
¼ чашки оливкового масла extra virgin
½ ч. л. соли
¼ ч. л. свежемолотого черного перца

Соедините все ингредиенты в маленьком контейнере или бутылке-диспенсере. Закройте контейнер и энергично трясите, пока смесь не превратится в эмульсию. Заправка хранится в холодильнике до 3 месяцев; энергично встряхивайте перед использованием.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И МОЦАРЕЛЛЫ
С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СОЕВОГО СОУСА И БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА



Если помидоры посолить перед тем, как класть в салат, они лишатся части своего сока, что усилит их вкус умами. Этот сок я добавляю в заправку вместе с оливковым маслом extra virgin, чтобы не пропала ни одна частичка вкуса.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для этого салата используйте только самые спелые летние помидоры и свежую моцареллу (желательно моцареллу буффало, которую делают из молока буйволиц).**

НА 4 ПОРЦИИ

1 маленькая красная луковица, тонко нарезанная полукольцами (примерно ¾ чашки, по желанию)
1 кг очень спелых помидоров (примерно 3 крупных), нарезанных на куски по 4–5 см
2 ч. л. кошерной соли
¼ чашки заправки из соевого соуса и бальзамического уксуса (стр. 790), хорошо встряхнуть
¼ чашки оливкового масла extra virgin
0,5 кг свежей моцареллы, желательно моцареллы буффало, нарезанной или порванной на кусочки по 2,5 см
1 маленький пучок базилика, листья отделить от стеблей и крупно нарубить или порвать (примерно ½ чашки)
свежемолотый черный перец

1. Если используете лук, положите его в миску среднего размера и залейте холодной водой. Отставьте на 30 минут.
2. Между тем в большой миске смешайте помидоры с солью. Переложите в дуршлаг или сито, установленное над большой миской, и оставьте на 30 минут.
3. В большой миске смешайте венчиком заправку с 2 столовыми ложками сока из-под помидоров (оставшийся сок вылейте). Постоянно взбивая, медленно вливайте оливковое масло тонкой струйкой, чтобы смесь превратилась в эмульсию. Слейте воду из-под лука, если используете его, и добавьте лук в миску. Добавьте помидоры, сыр и базилик, поперчите как следует и перемешайте. Подавайте.


1


2


3


4


5

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

С КРАСНЫМ ЛУКОМ И ЗАПРАВКОЙ С ФУНДУКОМ

Зеленая фасоль и орехи – классическое французское сочетание. В этот салат я кладу хрустящую бланшированную зеленую фасоль с заправкой из фундука, подслащенной медом. Если хотите, вы можете заменить фундук на миндаль. Красный лук добавляет едкость и свежесть, предварительное замачивание в холодной воде убирает излишнюю горечь.

НА 4 ПОРЦИИ

1 маленькая красная луковица, тонко нарезанная полукольцами (примерно ¾ чашки)
кошерная соль
700 г зеленой фасоли, кончики обрезать
¾ чашки заправки из фундука (рецепт ниже)
свежемолотый черный перец

1. Положите лук в миску среднего размера и залейте холодной водой. Отставьте на 30 минут, затем слейте воду.
2. Между тем большую кастрюлю с подсоленной водой доведите до кипения. Подготовьте ледяную баню. Добавьте зеленую фасоль в кастрюлю и бланшируйте около 3 минут, пока она не станет ярко-зеленой и мягкой, но внутри останется немного альденте. Слейте воду и переложите в ледяную баню, чтобы охладить. Слейте воду снова и просушите фасоль в салатной сушке.
3. Смешайте в миске подсушенный лук, зеленую фасоль и заправку. Посолите и поперчите по вкусу и перемешайте. Сразу подавайте.

Заправка с фундуком

ПРИМЕРНО НА 1½ ЧАШКИ

60 г (примерно ½ чашки) фундука, поджаренного и крупно нарубленного
3 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. воды
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. меда
1 маленькая луковица шалота, измельченная или натертая на микроплане (примерно 1 ст. л.)
2 ст. л. измельченного свежего тархуна
½ чашки оливкового масла extra virgin
¼ чашки рапсового масла
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В миске среднего размера смешайте венчиком фундук, уксус, воду, горчицу, мед, шалот и тархун. Для устойчивости поставьте миску на тяжелую кастрюлю среднего размера, выстеленную кухонным полотенцем. Постоянно взбивая, медленно влейте оливковое и рапсовое масла. Заправка должна загуститься и превратиться в эмульсию. Посолите и поперчите. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель; как следует встряхивайте ее перед использованием.





В этом рецепте выступает трио эмульгаторов: горчица, мед и орехи, благодаря им заправка получается очень плотной

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ГРУШИ

С РАЗНОЙ ГОРЬКОЙ ЗЕЛЕНЬЮ, ГОЛУБЫМ СЫРОМ, ГРАНАТОМ И ЗАПРАВКОЙ С ФУНДУКОМ



Это любимый салат моей мамы. Она просит меня делать его на каждый праздничный ужин. Я был бы плохим сыном, если бы не включил его в эту книгу, ведь она умоляла рассказать ей рецепт в течение многих лет, а я так этого и не сделал. Это для тебя, Мам.

НА 4 ПОРЦИИ

2 слегка недозрелые груши сорта «бере боск», разрезанные пополам, с удаленной сердцевиной, нарезанные на ломтики толщиной 0,7 см
2 ст. л. сахара
15 г (1 ст. л.) несоленого сливочного масла
2 цикория, нижнюю часть отрезать, разобрать на отдельные листья
2 кочана фризе, только центральные светлые листья, разобранные вручную, промытые и высушенные в салатной сушке
3 чашки (220 г) молодой рукколы, промытой и высушенной в салатной сушке
3–4 ст. л. заправки с фундуком
кошерная соль и свежемолотый черный перец
60 г горгонзолы, стилтона или сыра кабралес, накрошенного
примерно ½ чашки зерен граната (1 средний гранат)

1. В миске среднего размера смешайте кусочки груши с сахаром, сахар должен равномерно распределиться. Нагревайте масло в 30-сантиметровой антипригарной сковороде на огне выше среднего, пока оно не перестанет пениться. Положите кусочки груши в один слой и готовьте примерно 1 минуту, аккуратно встряхивая сковороду, пока груша не поджарится с одной стороны. Аккуратно переверните ломтики тонкой гибкой лопаткой и продолжайте готовить, пока другая сторона не подрумянится, еще примерно 1 минуту. Наклоните сковороду над большой тарелкой и дайте груше туда соскользнуть. Пусть остывает в течение 5 минут.
2. В большой миске смешайте цикорий, фризе, рукколу и грушу. Полейте 3 столовыми ложками заправки, посолите и поперчите по вкусу. Аккуратно перемешайте чистыми руками, заправка должна равномерно распределиться. Попробуйте и при необходимости добавьте еще заправки, соли и/или перца. Добавьте сыр и зерна граната и перемешайте. Немедленно подавайте.

ДВА САЛАТА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ

Свеклу критикуют и взрослые, и дети, и причина тут довольна простая: вероятно, вас (как и меня) в детстве пичкали консервированной свеклой. Ее полюбить довольно сложно. Запеченная свекла прямо из духовки – совсем другое дело. Сладкая, как конфета, насыщенная и землистая, с прекрасной текстурой, мягкой и хрустящей одновременно. Свекла – один из моих любимых овощей. Несколько раз в год я делаю тот или иной салат со свеклой, а эти два обожает моя жена. Как и она, они симпатичные, яркие и показывают себя с лучшей стороны при комнатной температуре.

Свеклу можно варить, но тогда в процессе она потеряет свой вкус (замечали, какой розовой становится вода? Это вкус тратится впустую). Мне кажется, лучше всего готовить ее в духовке, в плотном конверте-кармане из фольги. При запекании из свеклы выделяется пар, нагревающий воздух в кармане, из-за чего она готовится быстрее, с минимальной потерей влаги. Поскольку это сухой метод приготовления, она не теряет почти никакого сока и вкуса. В карман из фольги можно положить и ароматические добавки: несколько веточек тимьяна или розмарина, немного черного перца и оливкового масла и, возможно, цитрусовую цедру. После запекания свеклу невероятно легко чистить – кожура сама соскальзывает под прохладной проточной водой. Чтобы на разделочной доске не осталось пятен, перед началом работы накройте ее пищевой пленкой.



САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ С ЦИТРУСОВЫМИ

И ЗАПРАВКОЙ ИЗ КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ

Свекла и цитрусовые – классическое сочетание, и, к счастью, их сезоны совпадают. В этом салате присутствуют: грейпфрут, апельсин, запеченная свекла, розмарин и немного рукколы для перечного привкуса (вы можете взять любую зелень или салат исходя из своего вкуса). Мне нравится добавлять к свекле орехи. Кедровые орехи – ровно то, что нужно. Заправка из хересного уксуса, шалота, масла грецкого ореха и капельки сиропа агавы, который отлично всё подслащивает.

НА 4 ПОРЦИИ

1 кг свеклы без ботвы, очищенной под проточной холодной водой
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец
4 веточки свежего розмарина или тимьяна
1 порция заправки из кедровых орехов (рецепт ниже)
1 грейпфрут, очищенный и нарезанный на дольки
1 апельсин, цедра – нарезанная на тонкие полоски, фрукт – нарезанный на дольки (см. стр. 770)
1 чашка неутрамбованных листьев рукколы, промытых и просушенных в салатной сушке

1. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 190 °C. Сложите вдвое два прямоугольника из прочной фольги, размером 30 на 45 см. Как следует запечатайте края, чтобы получился конверт, верхний край оставьте открытым. Смажьте свеклу оливковым маслом, посолите и поперчите. Распределите ее по двум конвертам. Добавьте по 2 веточки зелени в каждый и плотно запечатайте верхние края.
2. Положите конверты на противень и поставьте его в духовку. Запекайте примерно 1 час: свекла должна стать совершенно нежной, ее готовность можно проверить тестером для торта или зубочисткой. Осторожно раскройте конверты и оставьте свеклу остывать на 30 минут.
3. Очистите свеклу под холодной проточной водой (кожура сама соскользнет) и обсушите. Нарежьте на куски примерно по 4 см.
4. В большой миске смешайте свеклу с половиной заправки, а потом переложите ее на сервировочную тарелку. В миску положите грейпфрут, апельсин и рукколу вместе с 1 столовой ложкой заправки, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Переложите на сервировочную тарелку. Полейте свеклу оставшейся заправкой, посыпьте апельсиновой цедрой и подавайте.

Заправка из кедровых орехов

ПРИМЕРНО НА ½ ЧАШКИ

2 ст. л. хересного уксуса
1 ст. л. сиропа агавы (или меда)
¼ чашки поджаренных кедровых орехов
1 маленькая луковица шалота, измельченная (примерно 1 ст. л.)
¼ чашки оливкового масла extra virgin
1 ст. л. масла грецкого ореха
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В маленькой миске смешайте уксус, сироп агавы, кедровые орехи и шалот. Постоянно взбивая венчиком, медленно влейте сначала оливковое масло, а потом масло грецкого ореха. Заправка должна загуститься и превратиться в эмульсию. Посолите и поперчите по вкусу. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель; как следует встряхните перед использованием.



САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ

С КОЗЬИМ СЫРОМ, ЯЙЦАМИ, ГРАНАТОМ И ЗАПРАВКОЙ ИЗ МИНДАЛЯ МАРКОНА

Свекла навевает мысли о меде, а мед – о миндале маркона, и всё вместе собирается в салат. Также можно закинуть горстку зерен граната, которые добавят сладкой сочности. Листья сельдерея часто недооценивают, а зря. Используем их тоже. А для резкого вкуса положим полукольца не очень едкого белого лука. Мне очень нравится, каким бледно-розовым он становится при смешивании со свеклой.

Этих пяти ингредиентов вместе с отличной заправкой уже хватит для хорошего сбалансированного гарнира, но здесь речь идет о салате, который можно съесть на обед или ужин. Четвертинки сваренных вкрутую яиц и немного сливочного козьего сыра завершают его. Ешьте салат сразу или оставьте на следующий день (только добавьте яйца в последний момент, если вас смущают яйца в розовых свекольных разводах). В любом случае это безумно вкусный салат.

НА 4 ПОРЦИИ

1 кг свеклы без ботвы, очищенной под проточной холодной водой
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец
4 веточки свежего розмарина или тимьяна
½ чашки зерен граната
2 маленькие головки белого лука, тонко нарезанные (примерно ½ чашки), промытые в сите под теплой водой в течение 2 минут
1 порция заправки из миндаля маркона (рецепт ниже)
120 г козьего сыра, накрошенного
2–3 яйца, сваренные вкрутую (см. стр. 102), разрезанные на четвертинки
½ чашки листьев сельдерея из центра 1 пучка

1. Установите решетку в центре духовки и разогрейте ее до 190 °C. Сложите вдвое два прямоугольника из прочной фольги размером 30 на 45 см. Как следует запечатайте края, чтобы получился конверт, верхний край оставьте открытым. Смажьте свеклу оливковым маслом, посолите и поперчите. Распределите ее по двум конвертам. Добавьте по 2 веточки зелени в каждый и плотно запечатайте верхние края.
2. Положите конверты на противень и поставьте его в духовку. Запекайте примерно 1 час: свекла должна стать совершенно нежной, ее готовность можно проверить тестером для торта или зубочисткой. Осторожно раскройте конверты и оставьте свеклу остывать на 30 минут.
3. Очистите свеклу под холодной проточной водой (кожура сама соскользнет) и обсушите. Нарежьте на куски примерно по 4 см.
4. В большой миске смешайте свеклу, зерна граната, лук и заправку. Переложите на сервировочную тарелку. Украсьте козьим сыром, яйцами и листьями сельдерея. Сразу подавайте.

Заправка из миндаля маркона

Мне нравится подчеркивать землистую сладость свеклы слегка подслащенной заправкой, и мед здесь – естественный выбор. Он прекрасный эмульгатор, а это значит, что масло и уксус образуют соус отличной консистенции без дополнительных усилий со стороны вашего запястья.

ПРИМЕЧАНИЕ. Миндаль маркона продается в специализированных магазинах. Вместо него можно использовать обычный миндаль.

НА ½ ЧАШКИ

2 ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. меда
¼ чашки поджаренного миндаля маркона
1 маленькая луковица шалота, измельченная (примерно 1 ст. л.)
5 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В маленькой миске смешайте уксус, мед, миндаль и шалот. Постоянно взбивая венчиком, медленно влейте оливковое масло. Заправка должна сильно загуститься и превратиться в эмульсию. Посолите и поперчите по вкусу. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель; энергично встряхните перед использованием.



САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ И ФРИЗЕ

С ГРЕЙПФРУТОМ, КЛЮКВОЙ И ЗАПРАВКОЙ ИЗ ИНЖИРА И ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК

НА 4 ПОРЦИИ

1 кочан фризе, только центральные белые и желтые листья, промытые, высушенные в салатной сушке и разорванные на части примерно по 5 см
2 цикория с отрезанной нижней частью, разобранные на отдельные листья, нарезанные вдоль на полоски толщиной 1,3 см
1 красный грейпфрут, разобранный на дольки (см. стр. 770)
⅓ чашки сушеной клюквы
½ чашки Заправки из инжира и тыквенных семечек (рецепт дальше)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В большой миске перемешайте фризе, цикорий, грейпфрут, клюкву и заправку. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте немедленно.

Заправка из инжира и тыквенных семечек

ПРИМЕЧАНИЕ. Консервированный инжир можно найти в специализированных сырных магазинах или в сырных отделах супермаркетов. Если найти не получается, замените его любыми фруктовыми консервами, например джемом из апельсина, грейпфрута, абрикосов или вишни.

НА 1 ЧАШКУ

3 ст. л. бальзамического уксуса
1½ ст. л. консервированного инжира (см. Примечание выше)
⅓ чашки поджаренных тыквенных семечек
1 средняя луковица шалота, измельченная, примерно 2 ст. л.
½ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В маленькой миске смешайте уксус, инжир, тыквенные семечки и шалот. Постоянно взбивая венчиком, медленно влейте оливковое масло. Заправка должна сильно загуститься и превратиться в эмульсию. Посолите и поперчите по вкусу. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель; сильно встряхните перед использованием.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как подготовить фризе для салата

Горькая зелень, такая как курчавый эндивий и фризе, вкуснее и слаще всего в центре, где сосредоточены бледно-желтые листья. Темную зелень следует выбросить или сохранить для тушеных блюд и супов – она довольно жесткая и чересчур горькая.



ШАГ 1: ОТРЕЖЬТЕ НИЗ. Обрежьте ровно столько, сколько нужно, чтобы пучок распался на отдельные листья.



ШАГ 2: ОТСОРТИРУЙТЕ ПО ЦВЕТУ. Найдите самые желтые листья и определите, в каком месте они становятся темно-зелеными.



ШАГ 3: ОТОРВИТЕ ТЕМНУЮ ЗЕЛЕНЬ. Оторвите темно-зеленые листья и выбросьте или сохраните для супов.



ШАГ 4: ПРОМОЙТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ.



ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать цикорий для салата

Горькие листья цикория можно добавлять в салаты целыми или нарезанными на полоски.



ШАГ 1: ОТРЕЖЬТЕ НИЗ.



ШАГ 2: РАЗДЕЛИТЕ ЛИСТЬЯ. Снимайте только те, которые легко отходят.



ШАГ 3: СНОВА ОТРЕЖЬТЕ НИЗ И ПОВТОРИТЕ. Продолжайте обрезать нижнюю часть и отделять листья, пока не доберетесь до самого центра.



ШАГ 4: МОЖНО МЫТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЫМИ. Если хотите нарезать на полоски, продолжайте.



ШАГ 5: СЛОЖИТЕ ЛИСТЬЯ В СТОПКУ. Если сложить листья в аккуратные стопки, их проще нарезать ровно.



ШАГ 6: НАРЕЖЬТЕ. Нарежьте листья на полоски желаемой толщины.



ШАГ 7: ПРОМОЙТЕ. Положите цикорий в салатную сушку и промойте под холодной водой.



ШАГ 8: ВЫСУШИТЕ ЛИСТЬЯ В САЛАТНОЙ СУШКЕ.



ШАГ 9: ЛИСТЬЯ ГОТОВЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.



Группа ЗАПРАВОК № 2: ЗАПРАВКИ НА ОСНОВЕ МАЙОНЕЗА

Поворотные моменты в жизни бывают разные. Первый раз, когда заглотил устрицу, сидя бок о бок с папой на Кейп-коде. Когда узнал, что Дарт Вейдер – отец Люка. Когда понял, что играть на улице вовсе не так уж плохо и даже, может быть, *более* увлекательно, чем смотреть Хи-мена. Когда узнал, что свет ведет себя и как волна, и как частица. Для меня же это был момент, когда я увидел, как делают майонез.*

Когда я был маленьким, меня не интересовало, откуда берется майонез. Это же кремовая вязкая масса из банки с голубой крышкой, да? Я думал, наверное… какой-нибудь огромный гигантский насос выплевывает его где-нибудь в Висконсине или Небраске – в тех штатах, которые, по моему подростковому мнению, лучше всего подходили для производства тонн майонеза. Я помню, когда впервые увидел, как делают майонез. Это был ночной рекламный ролик ручного погружного блендера (они тогда только появились и были самыми модными кухонными гаджетами). Ведущий вылил яйцо в чашу, сверху налил немного масла, опустил туда погружной блендер, нажал кнопку и за несколько секунд яйцо и масло превратились в кремовый, густой белый майонез.

Мы с женой недавно обсуждали, как мы назовем наших будущих детей. Жена родом из Южной Америки и хочет дать нашей первой дочери красивое имя Саломе. Я сказал ей, что она может, конечно, назвать нашу первую дочь Салями, но только если я назову первенца Майонезом в честь моего любимого соуса. Посмотрим, кто первый сдастся.

Как майонез ни используй – как спред для сэндвича или просто соус, – он всегда делит людей на два лагеря. Раньше я был в лагере «майонез только через мой труп» вместе с «держите его подальше от хлеба любой ценой». Но постепенно я к нему проникся, пробуя разные версии превосходного домашнего майонеза, и в результате полюбил его так сильно, что иногда даже прибегаю к использованию покупного из банки с синей крышкой. В своем лучшем виде он кремовый, с характерным легким вкусом, способный добавлять блюду насыщенность, не утяжеляя его. Но чаще всего он плохо сделан – тяжелая, жирная, безвкусная масса или чересчур сладкое месиво из банки. Если нужно совсем чуть-чуть, то сойдет, но это

* Ладно, ладно, вы правы, я признаюсь: все эти моменты были ключевыми в моей жизни.

точно не то, во что хочется обмакнуть спаржу или использовать в качестве основы для салата цезарь или соуса тартар.

Так что же превращает два ингредиента – яичные желтки и масло (липкие, неприятные, которые невозможно есть по отдельности) – в роскошный, насыщенный, терпковатый, кремовый спред, совершенно нежирный, хотя и состоящий более чем на 75% из масла? Это называется *эмульсией*, и это одна из самых важных кулинарных концепций, которую стоит усвоить. Благодаря эмульсии заправки обволакивают зеленый салат; сыр во время плавления становится гладким и эластичным (мы немного обсуждали сырные эмульсии в главе 7); а соусы растекаются. Давайте присмотримся к ней повнимательнее.

Основы майонеза

Грубо говоря, майонез – это ароматизированная эмульсия мельчайших частиц жира, взвешенных в воде. Крошечным взвешенным крупинкам жира сложно свободно перемещаться, когда они отделены друг от друга тонкой пленкой воды, это и придает майонезу его тягучесть. Кстати, маленькие кусочки жира будут преломлять гораздо больше света, чем большая лужица жира, благодаря чему майонез получается белым и непрозрачным. Он как лобовое стекло автомобиля: когда оно целое, свет легко проходит через него, но если в нем есть несколько трещин, то смотреть через него уже труднее. Если разбить стекло так, чтобы оно полностью покрылось мелкими трещинами, оно вовсе перестанет быть прозрачным. То же самое происходит и с жиром в майонезе.

Обычно при объединении молекул жира с водой, независимо от того, насколько тщательно их смешивают, они, как студенты-ботаники из MIT, попавшие в женский колледж, всё равно вырываются наружу и воссоединяются. Молекулы жира из-за своей формы и электрических зарядов притягиваются друг к другу, а одновременно с этим вода отталкивает их от себя. Тут на сцену выходят яичные желтки. Яичные желтки сами по себе – сложная водно-жировая эмульсия, в них содержится много эмульгаторов (агентов, которые заставляют жир и воду вести себя правильно), самый важный из которых – лецитин. Это фосфолипид, который есть как в липопротеинах низкой плотности (ЛПНП), так и в липопротеинах высокой плотности (ЛПВП), и в яйцах его очень много. Эмульгаторы – это длинные молекулы с гидрофильной (любящей воду, ненавидящей жир) головкой и гидрофобным (ненавидящим воду, любящим жир) хвостом.



Во время сильного взбивания миска будет более устойчивой, если поставить ее на кастрюлю, выстеленную полотенцем

Когда яичные желтки, вода и масло взбиваются вместе, головки молекул лецитина (любящие жир) зарываются в мельчайшие капли жира, оставляя снаружи только хвосты. Эти хвосты отталкивают друг друга, препятствуя слипанию жировых капель, из-за чего вода неожиданно становится для них более привлекательной. Как принести пару бочонков пива на вечеринку ботаников, чтобы внести немного разнообразия. Для традиционного майонеза яичные желтки, воду, соль и несколько ароматизаторов, как правило, дижонскую горчицу, лимонный сок или уксус, энергично взбивают, параллельно медленно

вливая масло (кухонный комбайн почти наверняка гарантирует надежный результат). Когда масло попадает в миску, венчик быстро разделяет его на крошечные капли, которые остаются во взвешенном состоянии благодаря воздействию эмульгаторов из яичного желтка.

Вот что происходит с майонезом в миске по мере того, как в нее вливают всё больше и больше масла:

- **Соотношение масла и воды 1:1** или с меньшим количеством масла, стабильная эмульсия никак не получится. Жир не распадется, вода его не окружит и не отделит капли друг от друга. На этой стадии майонез выглядит жидким и мутным.
- **Соотношение масла и воды приближается к 3:1,** смесь начинает всё больше напоминать майонез, хотя по консистенции похожа на заправку. По мере того как всё больше масла вводится в эмульсию, майонез становится всё более матовым, потому что крошечные капли масла преломляют свет не так, как масляная жидкость.
- **Соотношение масла и воды доходит до 5:1,** майонез становится густым настолько, что, когда вынимаешь венчик, пики не оседают. Кажется нелогичным: майонез густой, масло жидкое, так оно должно делать майонез жиже? Вовсе нет. Мы знаем, что капли масла в большом количестве масла могут плавать и свободно перемещаться. В эмульсии же они превращаются в плотную сеть капель, разделенных водой. Чтобы вода могла течь, она должна иметь возможность свободно перемещаться по системе. При добавлении в майонез всё большего количества масла вода, разделяющая каждую отдельную капельку масла, становится всё тоньше и тоньше, что сильно ограничивает ее движение. Если продолжать вливать масло, майонез постепенно начнет превращаться из кремового и бархатистого в пастообразную гущу. Попробуйте его в этом виде, он будет обволакивать ваш рот, словно свечной воск: эмульсии не хватает воды, чтобы как следует покрыть каждую капельку масла, и они вырываются наружу и растекаются. Майонез становится жирным.

Итак, секрет хорошего, кремового майонеза – в правильном соотношении масла и воды, которое нужно отрегулировать по своему вкусу. Про себя я уже всё понял, я использую примерно 1 яйцо на чашку (см. «Сколько майонеза можно сделать из одного яйца?» на стр. 806), дальше остается только добавлять по капельке воды в готовый майонез, пока его консистенция меня не устроит.

Надежность

Скорость добавления масла – ключевой фактор в приготовлении правильного майонеза. Вернемся к метафоре про ботаников из MIT. Представьте, что на вечеринку в колледже девушек заходят один-два студента. Эмульгаторам гораздо проще разделить их и окружить девочками. Постоянный поток студентов тоже легко перемешается с девочками, если эти ботаники стекаются на вечеринку медленно. Теперь представьте себе обратное: приходит сразу целая группа сплоченных мальчиков. Внезапно их разделить становится гораздо сложнее. Мало того, но все давно пришедшие и успевшие разбрестись ботаники заметят эту большую группу парней и захотят к ним присоединиться.

Также происходит и с маслом. Медленно вливайте его в основу с яичным желтком, и у вас получится хорошая, стабильная эмульсия. А если вольете слишком быстро, то уже никогда не сможете его разделить на достаточно мелкие капли и, что еще хуже, если у вас уже была стабильная эмульсия, вы рискуете ее испортить. Это весьма непростая задача, и даже сильнейшим из поваров с ней не так уж легко справиться.



Майонез расслоится, если вы вольете масло слишком быстро

Я очень люблю майонез. Я не из тех, кто встает по ночам, достает из холодильника банку майонеза и начинает есть его ложкой. По крайней мере, пока я так не делаю. Но за свою жизнь я приготовил очень много майонеза. Некоторые преданы кухонному комбайну, но самый простой способ, безусловно, тот, который я увидел в рекламе много лет назад. Погружной блендер. На дно высокой, узкой чаши кладут яичные желтки и другие ароматизаторы (обычно горчицу, лимонный сок и немного воды для более легкой текстуры) и сверху наливают масло. Получается два отдельных слоя: жидкость на основе воды, а на ней слой жира. Если аккуратно опустить блендер на дно чаши (в водный слой) и включить его, то образуется водоворот, медленно, но верно затягивающий масло, которое начнет смешиваться с массой из яичных желтков. На ваших глазах на дне чаши образуется кремовый майонез, который постепенно будет захватывать верхние слои. Если у вас нет погружного блендера, купите его, даже если только ради этой цели!

Надежный майонез без погружного блендера

Ладно, вы непоколебимы и наотрез отказываетесь покупать погружной блендер. Что тогда? Вообще-то можно сделать майонез и вручную (это очень, очень тяжело). А вот если у вас есть кухонный комбайн, вам больше повезло. Со временем вы научитесь делать майонез в кухонном комбайне: кладете яйца и добавки, а затем медленно вливаете масло в работающий комбайн. Проблема в том, что этот способ не всегда срабатывает, особенно для небольших партий майонеза. Яичные желтки размазываются по бокам чаши, из-за чего любая попытка создать эмульсию обречена на провал. Но может быть, есть надежный способ смешать масло и яичные желтки?

Пока я соскребал яичные желтки со стенок чаши и размышлял над этим вопросом, мне пришла в голову идея: вместо того, чтобы останавливать комбайн каждые несколько секунд, чтобы соскрести яичные желтки, почему бы не ввести еще один элемент, который соскребал бы желтки *вместо* меня, пока комбайн работает? И, кроме того, может быть, этот новый элемент *заодно* одновременно будет добавлять в смесь масло? Если такое получится устроить, то майонез приготовится самостоятельно, мне нужно будет лишь положить все ингредиенты в чашу.

Вот что я придумал: замороженные кубики масла. Заморозив масло, я получил вместо жидкости твердое вещество, в комбайне оно может постепенно отдавать жидкость, параллельно всё время отталкиваясь от стенок и тем самым счищая яичные желтки и добавки с боков чаши, где лезвия комбайна до них не достают.

Я проверил мою теорию, сделав майонез. Просто положил в комбайн все ингредиенты и несколько замороженных кубиков масла. Включил его и стал следить за тем, как всё подпрыгивает. Сначала кубики масла, запертые в чаше, беспорядочно носились по ней, но постепенно и уверенно смесь начала сглаживаться, и через мгновение у меня был кремовый, вкусный, прекрасный майонез.

Еще осталось обдумать ароматизаторы. Простой майонез не нуждается ни в чем, кроме горчицы и лимонного сока, но я еще часто добавляю

чеснок (один зубчик на одно яйцо сойдет) и немного оливкового масла extra virgin. (Его нужно *всегда* вбивать вручную. Погружной блендер или кухонный комбайн сделают его горьким – см. «Горькая смесь», стр. 779.) На стр. 808 указаны другие добавки для майонеза.



1



2



3



4

СКОЛЬКО МАЙОНЕЗА МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ ОДНОГО ЯЙЦА?

Поскольку лецитин такой мощный эмульгатор, с помощью всего одного желтка можно сделать очень много майонеза. Производители майонеза давно приняли это к сведению, и отчасти именно поэтому он настолько дешевый, ведь самый дорогой компонент – яйца – составляет лишь небольшой процент от готового продукта. Чтобы эмульсия не расслоилась, нужно помнить о соотношении масла и воды. Когда майонез становится всё гуще и гуще и находится на грани расслоения (сразу после «пастообразной» стадии), можно ввести немного воды, чтобы восстановить правильное соотношение, после чего продолжать добавлять масло. Таким способом мне удалось сделать 4 л майонеза на одном желтке.

Тем не менее в идеальном майонезе должно быть определенное количество яичного желтка для вкуса: майонез, состоящий в основном из масла, просто не очень приятный. Для меня идеальное соотношение – один большой яичный желток на чашку майонеза.

МАЙОНЕЗ ИЛИ АЙОЛИ

Каждый раз, когда я ужинаю в изысканном ресторане и вижу, что шеф использует слово «айоли» применительно к простому майонезу, я не упускаю возможности указать официанту, а также и моей жене и, может быть, еще и людям за соседними столиками на лексические слабости шефа и вольности, которые он себе позволяет, подменяя один великий соус другим. Название «айоли» происходит из окситанского, это сложное слово: «ai» означает чеснок, а «oli» – масло. Для настоящего айоли пестиком в ступке разминают зубчики чеснока, затем по капле вводят оливковое масло, и постепенно образуется гладкая эмульсия. Это очень острый, едкий соус, который часто подают с морепродуктами и крутонами или вареным картофелем. Испанскую версию, *allioli*, обычно приносят к оливкам, или мясу, или овощам с гриля.

Сейчас вполне приемлемо называть майонез на основе из яичных желтков и горчицы со вкусом чеснока – «айоли», но в нем должно быть *хоть сколько-то* чеснока. Почему же в меню ресторанов кремовый яичный соус-эмульсию так часто называют айоли, если в нем нет даже намека на чеснок? Из-за общественного восприятия. Несмотря на то что когда-то майонез считался важным представителем высокой кухни, он постепенно вышел из моды, так как начал ассоциироваться прежде всего с дешевой повседневной едой. Я крутой шеф крутого ресторана, не буду же я подавать то, что люди намазывают на свои бутерброды!

К счастью, это ошибочное представление изживает себя, и все больше и больше шефов не гнушаются майонеза и любят его за кремовую текстуру, насыщенность и вкус. Я уверен, что мои нотации официантам во время обслуживания, несмотря на недовольные взгляды моей прекрасной жены, сыграли немаловажную роль в этих изменениях. Теперь я намереваюсь перейти к следующей цели: чтобы брусКетту больше никогда не обзывали «брусШеттой».

НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО МАЙОНЕЗА

ПРИМЕЧАНИЕ. **При желании в готовый майонез вы можете вбить еще лимонного сока по вкусу. Солите как следует: если соли мало, то майонез кажется безвкусным и жирным. Также майонез можно сделать в стационарном блендере или миксере с насадкой венчиком.**

НА 2 ЧАШКИ

2 крупных яичных желтка
2 ч. л. дижонской горчицы
1 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона) или больше по вкусу
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л., по желанию)
примерно 2 ст. л. воды
1 чашка рапсового масла
1 стакан оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

КАК СДЕЛАТЬ МАЙОНЕЗ С ПОМОЩЬЮ ПОГРУЖНОГО БЛЕНДЕРА

1. Смешайте яичные желтки, горчицу, лимонный сок, чеснок (если используете) и 1 столовую ложку воды в высокой узкой чаше, при этом достаточно широкой, чтобы в нее помещался блендер. Осторожно налейте сверху рапсовое масло. Медленно опустите блендер на самое дно чаши. Придерживая чашу, чтобы она стояла ровно и устойчиво, включите блендер. Он создаст водоворот, который будет медленно втягивать масло, создавая гладкий, кремовый майонез.
2. Постепенно приподнимайте блендер, пока всё масло не взобьется. Установите миску среднего размера на тяжелую кастрюлю, выстеленную полотенцем, – для устойчивости. Соскребите в нее смесь. Постоянно взбивая венчиком, медленно влейте оливковое масло. Посолите и поперчите по вкусу и перемешайте венчиком. Чтобы достичь желаемой консистенции, вбейте в смесь максимум 1 столовую ложку воды. Майонез хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель.

КАК СДЕЛАТЬ МАЙОНЕЗ В КУХОННОМ КОМБАЙНЕ

1. Налейте рапсовое масло в 4–6 отсеков формы для льда и поставьте в морозилку, оно должно полностью заморозиться.
2. В чашу кухонного комбайна положите яичные желтки, горчицу, лимонный сок, чеснок, если используете, влейте 1 столовую ложку воды. Добавьте 2 замороженных кубика масла, включите комбайн и смешивайте всё до тех пор, пока крупные куски не раскрошатся – около 5 секунд. Снимите крышку и силиконовой лопаткой счистите с нее и с боковых стенок смесь. Добавьте оставшиеся замороженные кубики масла, снова запустите комбайн и смешивайте, пока майонез не станет гладким, примерно еще 5 секунд.
3. Установите миску среднего размера на тяжелую кастрюлю, выстеленную полотенцем – для устойчивости. Переложите содержимое чаши в миску. Постоянно взбивая венчиком, медленно влейте оливковое масло. Посолите, поперчите по вкусу и перемешайте венчиком. Чтобы достичь желаемой консистенции, вбейте в смесь максимум 1 столовую ложку воды. Майонез хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 2 недель.

МАЙОНЕЗ С ДОБАВКАМИ

Когда вы освоите азы приготовления простого майонеза, то вам откроется целый мир разных добавок. Вот некоторые из моих любимых:

ВИД МАЙОНЕЗА	ПРИГОТОВЛЕНИЕ	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
Чесночный майонез (см. Майонез или Айоли стр. 806)	В чаше кухонного комбайна в импульсном режиме смешайте 1 чашку майонеза и 2–4 зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане	С простыми зелеными овощами, такими как вареная зеленая фасоль или спаржа Для бургеров С запеченным или вареным картофелем Вмешивать в супы С обжаренными или приготовленными на гриле курицей и рыбой Для сэндвичей
Майонез с запеченным красным перцем	Слейте сок и как следует обсушите ½ чашки крупно нарубленных консервированных запеченных красных перцев. Положите в чашу кухонного комбайна с 1 чашкой майонеза и 2 зубчиками измельченного или натертого чеснока и смешивайте до однородности	С обжаренными или приготовленными на гриле курицей и рыбой Для сэндвичей
Заправка для салата цезарь	Во время приготовления майонеза в кухонном комбайне добавьте 4 филе анчоуса, 2 зубчика измельченного или натертого чеснока, 2 ч. л. вустерского соуса и 60 г пармиджано реджано, мелко натертого	В качестве дипа для свежих овощей С холодной курицей или другим мясом Для сэндвичей и рулетов
Майонез с чесноком и травами	В чаше кухонного комбайна смешайте 1 чашку майонеза, 2 зубчика измельченного или натертого чеснока и ¼ чашки разных свежих нежных трав, таких как петрушка, тархун, кервель, укроп и/или базилик. Травы должны быть мелко нарублены. Добавьте 2 ст. л. тонко нарезанного свежего лука-резанца и быстро смешайте еще раз	В качестве дипа для свежих овощей Для сэндвичей и рулетов С сосисками и бараниной С холодным салатом из морепродуктов (таких как креветки, омары и крабы)
Майонез с хреном	Смешайте венчиком 1 чашку майонеза с 1 ст. л. дижонской горчицы и с ¼ чашки готового хрена (слейте лишнюю жидкость)	С остатками запеченного холодного мяса Для бургеров Для сэндвичей с запеченной говядиной или бараниной С картофельным салатом

ВИД МАЙОНЕЗА	ПРИГОТОВЛЕНИЕ	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
Майонез с лаймом и чили чипотле	В кухонном комбайне смешайте 1 чашку майонеза, 1 ст. л. свежевыжатого сока лайма и 2 перца чипотле (из банки с соусом адобо) с 2 ст. л. соуса адобо. Вмешайте 2 ст. л. измельченной свежей кинзы, если хотите	Для бургеров Для тако Для сэндвичей с запеченным мясом В качестве дипа для жареной еды типа картофеля фри, луковых колец или рыбы
Соус тартар	В миске среднего размера смешайте 1 чашку майонеза, 3 ст. л. промытых, нарубленных каперсов, 1 среднюю луковицу шалота, мелко нарезанную кубиками, 2 ст. л. измельченных маринованных корнишонов (или 2 ст. л. релиша), 1 ч. л. сахара и пару столовых ложек нарубленной свежей петрушки. Посолите и поперчите по вкусу	В качестве дипа для жареной рыбы или других морепродуктов
Майонез с беконом	В основном рецепте майонеза замените ¼ чашки рапсового масла на ¼ чашки вытопленного жира из бекона. Когда майонез будет готов, добавьте 4 полоски поджаренного накрошенного бекона и перемешайте блендером или в комбайне. Вмешайте 2 стебля мелко нарезанного зеленого лука	Для бургеров Для сэндвичей
Майонез с сушеными помидорами	В кухонном комбайне почти до однородности смешайте 1 чашку майонеза, 2 зубчика измельченного или натертого чеснока и ½ чашки сушеных помидоров. Вмешайте 2 ст. л. свежей петрушки, по желанию	В качестве дипа для свежих овощей Для сэндвичей и рулетов
Острый майонез с чесноком и чили	Смешайте венчиком 1 чашку майонеза, 2 зубчика измельченного или натертого чеснока и 3 ст. л. вашего любимого азиатского соуса чили, например: кочхуджана, или китайского чили-соуса с чесноком, или самбал оелек, или шрирачи	Для бургеров В качестве дипа для жареной рыбы и других морепродуктов С приготовленными на гриле мясом или морепродуктами
Майонез с медом и мисо	В миске смешайте венчиком до однородности ¾ чашки майонеза, ¼ чашки белой пасты мисо, 2 ч. л. рисового уксуса и 2 ст. л. меда	В качестве дипа для жареной рыбы и других морепродуктов



ЗИМНИЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ЯБЛОКАМИ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ АНЧОУСОВ И ПАРМЕЗАНА

С тех пор как я попробовал невероятный зеленый салат Эйприл Блумфилд в ресторане в The John Dory, сочетание хрустящей горькой зелени и заправки из анчоусов с сильным вкусом умами стало одним из моих любимых.

Зимняя зелень по своей природе плотнее по текстуре и питательнее. Самая горькая из них – радиккьо, с темно-фиолетовыми изогнутыми листьями, как у капусты. Мне нравится смешивать ее с более сладкой зеленью, такой как цикорий. Его выращивают полностью под землей, чтобы стимулировать «этиоляцию» – процесс, свойственный растениям, которые растут в условиях слабой освещенности. Стремясь достичь света, они быстро растут, что ослабляет структуру их клеток и препятствует образованию хлорофилла. Это хорошо в том случае, когда нужны более нежные листья и менее горький вкус. Плотный бледно-желтый или совершенно белый цикорий – то, что нужно.

Ровно так же и салат фризе: самые сладкие листья у него в центре, который был защищен от солнечного света, поэтому мелкие листья остаются бледно-желтыми и нежными. Чтобы салат фризе был вкуснее, снимите более жесткие темно-зеленые внешние листья и выбросьте (или сохраните их для супа) и используйте только бледно-зеленые и желтые центральные листья.

Заправка – усложненная вариация классической заправки цезарь: с анчоусами, на основе майонеза, с лимонным соком и вустерским соусом (для кислотности и более яркого вкуса). Еще – немного яблочных ломтиков для сладости, горсть хрустящих поджаренных грецких орехов, и этот простой салат настолько поразит вас разностью вкусов и текстур, что его можно будет подавать как отдельное блюдо.

НА 4 ПОРЦИИ

½ чашки майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
30 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно ½ чашки)
6 филе анчоусов, размятых вилкой до состояния пасты
2 ч. л. лимонного сока (из 1 лимона)
1 ч. л. вустерского соуса
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 цикория, листья, нарезанные на полоски толщиной 0,3 см (сердцевину выбросить)
1 кочан радиккьо, мелко нарезанный (сердцевину выбросить)
4 чашки неутрамбованных бледно-зеленых и желтых листьев фризе (примерно 2 кочана)
1 большое яблоко сорта «фуджи» или «гренни смит», нарезанное на брусочки толщиной 0,5 см (сердцевину выбросить)
¼ чашки нарубленной свежей петрушки
2 чашки поджаренных грецких орехов

1. Положите майонез, пармезан, пюре из анчоусов, лимонный сок и вустерский соус в маленькую миску и смешайте венчиком. Посолите и поперчите по вкусу.
2. В большую миску положите цикорий, радиккьо, фризе, яблоки и петрушку, добавьте заправку по вкусу и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте орехи и быстро перемешайте. Подавайте немедленно.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как подготовить радиккьо для салатов



ШАГ 1: РАЗРЕЖЬТЕ ЕГО ПОПОЛАМ. Разрежьте радиккьо вдоль вертикальной оси.



ШАГ 2: НАЧНИТЕ ВЫРЕЗАТЬ СЕРДЦЕВИНУ. Сделайте надрез вдоль одного края сердцевины, направляя лезвие в сторону центра.



ШАГ 3: УДАЛИТЕ СЕРДЦЕВИНУ. Чтобы удалить сердцевину, сделайте надрез с другой стороны, держа лезвие под углом 90 градусов по отношению к прошлому надрезу (у вырезанной сердцевины будет форма клина). Повторите с другой половиной.



ШАГ 4: НАРЕЖЬТЕ РАДИККЬО.



ШАГ 5: ГОТОВ К ЗАПРАВКЕ.



КЛАССИЧЕСКИЙ АМЕРИКАНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Картофельный салат – это вам не хухры-мухры

Он как фоновая музыка в ресторане: отвлекает и занимает вас и ваших друзей, когда за столом повисает неловкая пауза, а главное блюдо еще не принесли. Или вы от безысходности кладете ложку салата на свою одноразовую тарелку и ковыряетесь в нем вилкой в ожидании бургеров. По крайней мере, почти всегда картофельный салат не представляет из себя ничего большего. Проблема в том, что это очень простое блюдо, но делают его часто бездумно. Сварить картошку, смешать с майонезом, еще вывалить в него соуса по вкусу и закинуть всё это в миску.

Но хорошо собранный картофельный салат может быть не хуже бургера (а вы знаете, как я отношусь к бургерам). Терпкий, соленый, сладкий, с текстурой, одновременно и кремовой, и хрустящей, и воздушной, идеальный картофельный салат должен быть чрезвычайно легким, несмотря на то что он сделан из картофеля и майонеза – двух весьма тяжелых ингредиентов.

По моему мнению, всего три вещи могут испортить картофельный салат. Допустите любую из этих ошибок, и ваши дела плохи:

- **Картофель в центре несоленый.** В хорошем картофельном салате кусочки картофеля должны быть равномерно просолены. Насыщающий, слегка землистый вкус хорош сам по себе или с небольшим количеством соли, когда картошка горячая. Но если она холодная, то на вкус она тяжелая и безвкусная. К картофельному салату лучше добавить кислоты (и немало) и немного сладости, чтобы он был ярким, иначе из него ничего хорошего не выйдет.
- **Картофель недо- или переварен.** Если есть то, что я не переношу, так это картошка аль-денте. Картофель не должен быть хрустящим, как яблоко, или твердым. Но и также не нужно, чтобы ваш салат был похож на холодное картофельное пюре. Идеальный кусочек картошки должен быть целиком нежным и воздушным, лишь его края успели размягчиться во время варки, это добавит заправке больше картофельного вкуса и текстуры.
- **Салат недостаточно приправлен.** Еду, которую подают холодной, нужно приправлять сильнее, чем ту, что подают горячей: наши

вкусовые рецепторы менее восприимчивы при более низких температурах. Если к этому прибавить то, что картошка – тяжелая еда, то нет ничего удивительного, что картофельному салату требуется больше уксуса, сахара, специй и соли, чем многим другим блюдам. Секрет – в балансе. Всё должно гармонировать друг с другом, а не конкурировать.

Горячий и холодный

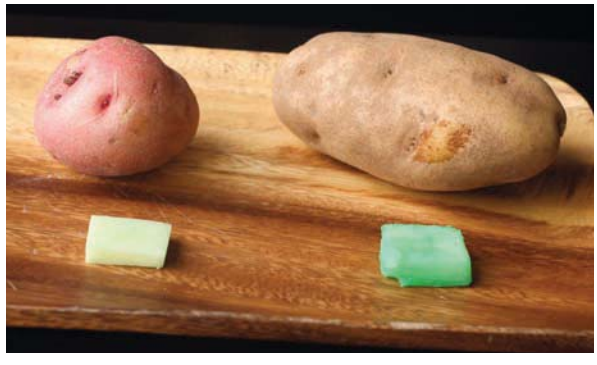
Первый шаг – добиться правильной текстуры. Картофель состоит из клеток, содержащих крахмальные гранулы. Эти клетки «склеены» друг с другом с помощью пектина. По мере приготовления картофеля пектин начинает медленно разрушаться, и гранулы крахмала начинают поглощать воду. Если картофель переварить, то пектин разрушается слишком сильно. Картофельные клетки начинают отделяться, и картошка получается чересчур мягкой. Вот в результате у вас и получается холодный мягкий картофель. Переварите еще больше, и крахмальные гранулы раздуются так сильно, что начнут лопаться, превратив и так неприглядную массу с холодным мягким картофельным салатом в вопиющую миску с вязкой, несъедобной массой. Недоварите картофель – и его будет тяжелее жевать, а это повод к немедленному исключению из игры.

И если бы только это. Поскольку картофель нагревается постепенно от внешней стороны к центру, его можно одновременно переварить *и* недоварить. Лучший способ мастерски добиться этого кулинарного непотребства – положить нарезанную картошку в кипящую воду. Если начать варить картофель в горячей воде, снаружи он быстро переваривается, в то время как центр остается совершенно холодным. Сделаете из такого картофеля салат, и посреди вязкой массы у вас будут плавать кусочки сырого картофеля. Нет уж, спасибо. Начинайте варить картофель в холодной воде: он нагревается равномерно вместе с водой, поэтому к тому моменту, когда в центре он будет готов, края будут только немного кашеобразные, что не так уж плохо. Мне нравится, чтобы в готовом салате было немного раскрошившегося картофеля – он помогает загустить заправку и придает ей дополнительный вкус. *Всегда* варите картошку таким образом – это самый лучший метод.

Конечно, даже при варке в холодной воде остается одна проблема: картофель нуждается в постоянном присмотре: в один миг он может перейти от недоваренного состояния к переваренному. Отвлечетесь хоть на минуту (скажем, догнать своего щенка, который только что пописал на ваш рюкзак, а затем утащил записную книжку под диван), и у вас вязкий картофель. Есть способ решить эту проблему, к которому мы еще вернемся, но сначала …

Пора приправлять

Для картофельного салата важно использовать картофель сорта «рассет». Он не только хорошо впитывает заправку, с помощью его крахмала салат буквально лучше собирается вместе. Чтобы доказать, что он лучше поглощает приправы, я сварил два вида картофеля: «рассет» и «красный», нарезал на кубики и смешал с заправкой, окрашенной зеленым пищевым красителем. Можете сами убедиться, какой сорт впитал ее лучше:

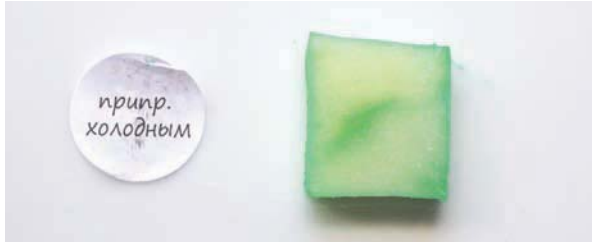


Долгое время я считал, что лучше всего приправлять картофель, когда он горячий, но я никогда не задавался вопросом – *почему*. Горячая картошка лучше впитывает приправы или это

просто психосоматика? Я решил выяснить и приготовил три отдельные партии картофеля, на этот раз используя зеленый краситель в качестве замены соли и уксусу. Первую партию я варил в окрашенной в зеленый цвет воде. Вторую варил в обычной воде, затем слил воду и «приправил» зеленой водой картофель, пока он был еще горячим. Последней партии я дал полностью остыть, прежде чем смешал ее с зеленой водой. После того как все партии совсем остыли, я взял из каждой по картофелине и вырезал из нее квадрат, чтобы посмотреть, насколько глубоко проник краситель.

Картофелина, которая была сварена в зеленой воде, и та, что была «приправлена», будучи горячей, стали зелеными от краев до центра, в то время как картофель, «приправленный» после охлаждения, был в центре довольно бледным, с одной зеленой полосой, которую можно списать на погрешность самой картофелины.





Причины тут две. Первая: крахмал на поверхности готового, остывающего картофеля затвердевает и застывает, что затрудняет проникновение чего-либо внутрь. Вторая: по мере охлаждения картофель сжимается и уплотняется, что тоже не дает приправам пробраться к центру, в лучшем случае им удастся проникнуть сквозь желатинизированный крахмал, обрамляющий картофель.

Как вы могли заметить, в обоих случаях – когда картошку варили в приправленной воде или приправляли горячей после варки, – особой разницы не было. Значит, можно добавить уксус к только что сваренной картошке, так? На самом деле есть веская причина влить немного уксуса прямо в воду, где картофель варится: это помогает предотвратить переваривание, мы с этим еще столкнемся при изучении картошки фри в главе 9 (стр. 904). Пектин разрушается гораздо медленнее в кислой среде. Я обнаружил, что добавление столовой ложки уксуса на литр воды не дает картофелю становиться кашеобразным, даже если его немного переварить.



Сваренный в простой воде картофель крошится



Картофель, сваренный в воде с уксусом, сохраняет форму



Я делаю заправку, пока сваренный картофель остывает



Баланс

Картошка идеально сварена, легкая и вкусная, осталось только выдержать вкусовой баланс. Ничего слишком сложного. Рисовый уксус – мой любимый универсальный уксус, и он хорошо подходит для картофельного салата. Две столовые ложки влить в воду для варки, еще две, чтобы полить горячий картофель, а последние две – в майонез, они придают многосложную яркость готовому блюду. Майонез, будь то покупной или домашний (стр. 807), – обязательный ингредиент. На 2 кг картофеля я кладу 1¼ чашки майонеза. Это меньше, чем принято, зато не утяжеляет блюдо. При интенсивном перемешивании салата краешки картофелин разминаются, что делает заправку более кремовой, а картошку – более нежной. Для остроты я добавляю несколько столовых ложек цельнозерновой горчицы (дижонской или даже желтой, если хотите).

Маринованные огурцы – повод бесконечных препирательств в случае с картофельным салатом. Я люблю класть в свой салат нарубленные корнишоны, в основном потому, что они всегда есть в моем холодильнике. Нарубленные *dill pickles*, огурцы *bread and butter*[1] или даже пара ложек релиша тоже сойдут. Нарубленный сельдерей и красный лук добавляют необходимый хруст. Но, честно говоря, если картофель правильно приготовлен и приправлен, заправка – дело вкуса. Я добавляю сахар, другие – нет. С другой стороны, перчить или не перчить – тут нет сомнений, конечно перчить.

Блюд скромнее картофельного салата немного. Если вам хочется его приукрасить, ничего плохого в горстке нарубленной зелени не будет. Петрушка и лук-резанец – хороший выбор. Иногда я кладу и простой зеленый лук, потому что его запас в моем холодильнике никогда не иссякает. Если у вас остались листья сельдерея, можете выпендриться и использовать их. Еще я знаю, что есть некоторые, кто добавляет рассол. Кто кладет чеснок. Сметану. Правда, подойдет совершенно всё, нет единого правила, что класть, а что нет. Главное, помнить следующее.

- Используйте картофель сорта «рассет».
- Нарежьте его на равные части и положите в холодную воду вместе с солью, сахаром и уксусом (по 1 столовой ложке каждого на литр воды).
- Как только сольете воду после варки, приправьте уксусом еще раз.
- Используйте яркие вкусы, потому что холодная еда без них кажется безвкусной (см. «Холодная путаница», стр. 816).

Если будете держать в уме эти четыре простых совета, то можете делать с салатом всё, что вам заблагорассудится. Я имею в виду всё, что в рамках закона.

[1] Виды маринованных огурцов, распространенных в США. Dill pickles больше похожи на классические русские соленые огурцы. *Прим. ред.*

ЭКСПЕРИМЕНТ

Холодная путаница

Наши вкусовые рецепторы чрезвычайно чувствительны к температуре подаваемой еды. Сколько раз вы доставали вчерашнюю пиццу из холодильника, откусывали и думали про себя: «Как эта холодная, жирная, безвкусная штука может быть той же прекрасной, вкусной пиццей, которую я ел вчера вечером?» Ладно, признаю, холодную пиццу по утрам я ем только с похмелья, когда мне всё равно, что класть в рот. Но чтобы убедиться, что добавление приправ *зависит* от температуры, попробуйте сами провести этот небольшой эксперимент.

Материалы

- **1,5 кг моркови, очищенной и нарезанной на куски по 2,5 см**
- **3 столовые ложки сливочного масла**
- **Кошерная соль**
- **Блендер**

Процесс

1. Положите морковь в большую кастрюлю и залейте холодной водой (не солите). Доведите до кипения на сильном огне и варите, пока морковь не станет очень мягкой.
2. Слейте почти всю воду, сохранив около 2 чашек. Положите морковь и масло в блендер, влейте воду и пюрируйте (сначала нужно взбивать медленно и только постепенно увеличивать скорость, чтобы избежать разбрызгивания). У вас должно получиться примерно 4 чашки морковного пюре.
3. Разделите пюре на 4 равные части. В первую порцию вмешайте ½ чайной ложки соли, во вторую – 1 чайную ложку, в третью – 1½ чайные ложки и в последнюю – 2 чайные ложки соли. Попросите группу дегустаторов попробовать каждую из них и запишите, какую они посчитают самой лучшей (не самой соленой, а лучшей по вкусу).
4. Поставьте пюре на ночь в холодильник и повторите дегустацию с холодным пюре.

Результаты

Если ваши друзья похожи на моих, то, скорее всего, при выборе горячего пюре они остановятся на менее соленой версии, чем при выборе холодного пюре на следующий день. Потому что горячая еда стимулирует вкусовые рецепторы сильнее, чем холодная (не говоря уже об образовании ароматических паров). Поэтому холодную еду нужно приправлять больше, чем горячую. И поэтому, приправляя еду, *всегда пробуйте, когда ее температура равна температуре подачи*.

КЛАССИЧЕСКИЙ АМЕРИКАНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ,
СДЕЛАННЫЙ ПРАВИЛЬНО

НА 8–10 ПОРЦИЙ

2 кг картофеля сорта «рассет» (для запекания), очищенного и нарезанного на кубики по 2 см
кошерная соль
¼ чашки сахара
6 ст. л. рисового уксуса
3 стебля сельдерея, нарезанных мелкими кубиками (примерно 1 чашка)
1 средняя красная луковица, нарезанная мелкими кубиками (примерно ½ чашки)
4 стебля зеленого лука, только зеленые части, тонко нарезанные (примерно ½ чашки, по желанию)
¼ чашки свежих листьев петрушки, измельченных (по желанию)
¼ чашки нарубленных корнишонов
2 ст. л. цельнозерновой горчицы или по вкусу
1¼ чашки майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
свежемолотый черный перец

1. В большую кастрюлю налейте 2 л воды, положите картофель, 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахара и 2 столовые ложки уксуса и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите до слабого кипения и варите, периодически помешивая, пока картофель не станет полностью мягким, около 10 минут. Слейте воду и переложите картофель на противень. Распределите ровным слоем и сбрызните еще 2 столовыми ложками уксуса. Дайте остыть до комнатной температуры – около 30 минут.
2. Смешайте оставшиеся 2 столовые ложки сахара, оставшиеся 2 столовые ложки уксуса, сельдерей, лук, зеленый лук (если используете), петрушку (если используете), корнишоны, горчицу и майонез в большой миске. Перемешайте всё как следует силиконовой лопаткой. Вмешайте картофель. Посолите и поперчите по вкусу. Накройте и дайте отдохнуть в холодильнике не менее 1 часа и до 3 дней, прежде чем подавать.



ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать сельдерей

В колледже у меня был друг, который считал сельдерей худшим овощем в мире, и приходится признать, что в виде палочек особого интереса сельдерей не представляет.

Вместе с заправкой из голубого сыра или с Божественной зеленой заправкой[1] я с удовольствием съем эти палочки, но истинное предназначение сельдерея становится понятным только тогда, когда добавляешь его к другим блюдам: «Лучшая роль второго плана».

Мой друг, ненавидящий сельдерей, любил ходить по ресторанам, во многих из которых совершенно точно добавляли сельдерей в соусы, рагу, салаты, супы и бульоны. В сочетании с ядреным репчатым луком и сладкой, землянистой морковью сельдерей с его слабой горечью составляет основу половины блюд в западной кухне. Именно он придает картофельному салату или «лобстер-роллу» характерный хруст и свежесть, а китайцы уже давно поняли, что сельдерей особенно хорош в остром стир-фрае. Даже его листья можно использовать в гарнире.

Это руководство покажет вам, как нарезать сельдерей на разные формы и размеры.

Покупка и хранение

Выбирая сельдерей, ищите черешки ярко-зеленого или желтовато-зеленого цвета, со стеблями, которые еще не отвалились от корня и плотно прижаты друг другу. Не берите чересчур волокнистый сельдерей или сельдерей с коричневыми вмятинами. Не покупайте его в запечатанных упаковках: они часто могут скрывать дефекты. В хорошем продуктовом магазине стебли немного опрыскивают водой: так поддерживают их свежесть и хрусткость.

Дома сельдерей может завянуть за несколько дней. Лучше хранить его в приоткрытом полиэтиленовом пакете или в перфорированном

[1] Green Goddess dressing – классическая американская заправка, обычно из майонеза, сметаны, кервеля, лука-резанца, анчоусов, эстрагона, лимонного сока, соли и перца. *Прим. ред.*

полиэтиленовом пакете, чтобы он сохранил влагу, но при этом мог «дышать». Держите его в овощном ящике, если он у вас есть. При правильном хранении сельдерей лежит до полутора недель. Увядающие стебли можно оживить: отрезать их от корня и поставить срезом вниз в чашку с водой, а ее – в холодильник.

Если вы хотите использовать листья для гарнира, отберите бледно-желтые, наиболее близкие к центру (темно-зеленые бывают жесткими и волокнистыми). Храните их в контейнере с водой и несколькими кубиками льда в холодильнике, пока не будете готовы использовать. Они отлично дополняют зеленые салаты.

ШАГ 1: ИНСТРУМЕНТЫ (см. фото на стр. 818.). Вам понадобится острый шефский нож или нож сантоку и, если вы хотите совсем заморочиться, овощечистка.



2

ШАГ 2: РАЗДЕЛИТЕ СТЕБЛИ. Отделите стебли, осторожно оттягивая их у основания, пока они не отломятся.



3

ШАГ 3: ОЧИСТИТЕ И ПОДРЕЖЬТЕ. Промойте стебли под холодной водой, чтобы смыть грязь, затем от каждого стебля отрежьте толстую нижнюю часть (сохраните ее для бульона или выбросьте, как хотите).



4

ШАГ 4: ОЧИСТИТЕ СТЕБЛИ (по желанию). Волокнистость внешней поверхности стеблей может быть лишней при использовании сельдерея в нежных блюдах или в виде больших кусков. Овощечисткой очистите каждый стебель: упритесь основанием стебля в разделочную доску и ровным уверенным движением проведите овощечисткой сверху вниз. Повторяйте, пока вся внешняя поверхность не станет чистой.



5

ШАГ 5: КАК НАРЕЗАТЬ НА БОЛЬШИЕ КУСОЧКИ. Большие куски в основном используют для бульонов и соусов, которые в конце процеживают, или для насыщенных рагу. Шефским ножом нарежьте стебли на куски по 2,5–4 см.



6

ШАГ 6: КАК НАРЕЗАТЬ НА ТОНКИЕ ЛОМТИКИ. Для салатов и соте нарежьте стебли на полумесяцы толщиной 0,3–0,6 см.

ШАГ 7: КАК НАРЕЗАТЬ НА ДИАГОНАЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ. Нарезка на полумесяцы под углом даст кусочки чуть большего размера, идеальные для стир-фраев или насыщенных соте.



7

продолжение следует



8

ШАГ 8: КАК НАРЕЗАТЬ НА МЕЛКИЕ КУБИКИ. Кончиком шефского ножа нарежьте стебель вдоль, не разрезая его до конца (оставьте нетронутым край с листьями; если вам будет поначалу сложно работать с длинным стеблем, разрежьте его на 2 или 3 более короткие секции).



9

ШАГ 9: ПРОДОЛЖАЙТЕ НАРЕЗАТЬ ВДОЛЬ. Разрежьте стебель еще несколько раз: общее количество разрезов определяет размер ваших кубиков. Для средних кубиков просто разрежьте стебель пополам. Для мелких – на четверти. Для брюнуаза нарежьте на полоски шириной от 0,15 до 0,3 см.



10

ШАГ 10: КАК НАРЕЗАТЬ НА КУБИКИ. Разверните стебель и нарежьте перпендикулярно на кубики. Неразрезанный участок сельдерея будет удерживать стебли вместе, пока вы нарезаете.



11

ШАГ 11: КАК НАРЕЗАТЬ НА БРУСОЧКИ. Чтобы сделать брусочки для супов или салатов, разрежьте стебель вдоль, как для мелких кубиков, затем нарежьте перпендикулярно на куски по 4–5 см.



12

ШАГ 12: ГОТОВО. Брусочки, большие кубики, ломтики и мелкие кубики готовы для приготовления или добавления в салаты.



ЛУЧШИЙ ЯИЧНЫЙ САЛАТ

Лучший яичный салат начинается с идеально сваренных вкрутую яиц – с не жидкими желтками, но еще не рыхлыми и не сухими. К счастью, эту тему мы уже разобрали. Главное, начать их варить в кипящей воде, затем быстро уменьшить температуру, чтобы они медленно равномерно сварились (см. стр. 102). Как только яйца готовы, остается смешать их с майонезом, сельдереем, красным луком, петрушкой и небольшим количеством лимонного сока для вкуса.

Я пробовал разные способы нарезки яиц: протирал их на терке, чтобы получились очень мелкие кусочки, измельчал в кухонном комбайне, разминал картофелемялкой, венчиком. Самым лучшим методом оказался самый варварский: хорошо вымойте руки и прямо в миске сдавливайте и разминайте яйца пальцами, чтобы получилась грубая текстура.

НА 4 ПОРЦИИ

6 яиц, сваренных вкрутую, охлажденных и очищенных
¼ чашки майонеза, домашнего (стр. 807) или покупного
½ ч. л. лимонной цедры и 1½ ч. л. свежего сока из 1 лимона
⅓ чашки нарезанного мелкими кубиками сельдерея (примерно 1 небольшой стебель)
¼ чашки нарезанного мелкими кубиками красного лука
1 ст. л. измельченных свежих листьев петрушки или лука-резанца
кошерная соль и свежемолотый черный перец

Смешайте яйца, майонез, лимонную цедру, сок, сельдерей, красный лук и петрушку (или лук-резанец) в миске среднего размера. Пальцами разомните яйца, попутно смешивая содержимое миски, пока не получите желаемую консистенцию; или же измельчите яйца твердым венчиком или картофелемялкой. Щедро посолите и поперчите. Сразу же подавайте или храните в закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней.



1



2



3



КРЕМОВЫЙ КОУЛСЛО

В детстве в основном я ел такой коулсло, который можно назвать словом «мокрый». Клеклый, стекающий – жижа от него оставалась и на дне миски, и на дне тарелки, из-за нее всегда размокала жареная курица или мак-н-чиз. Лично мне кажется, что ни один уважающий себя человек не будет применять по отношению к своей еде прилагательное «мокрый». Так в чем же секрет вкусного, немокрого коулсло? Да, вы правильно догадались – осмос.

Осмос – это перенос жидкостей через проницаемую мембрану. Это происходит, когда концентрация растворенных веществ (научное название для «всяких штук, растворенных в жидкости») с одной стороны мембраны выше, чем с другой. Вода перемещается сквозь мембрану в попытке сбалансировать эту разницу. Вообще-то, несмотря на свой крепкий внешний вид, белокочанная капуста – один из самых влажных овощей – невероятные 93% от ее веса составляет вода. Сравните это, например, с 79% воды в горошке или картофеле, и вы начнете понимать, почему коулсло всегда такой «мокрый». Избавиться от этой лишней воды довольно просто: посолите капусту и дайте ей отдохнуть около часа, а затем отожмите как следует.

Остальные ингредиенты в моем коулсло довольно обычные. Морковь и лук добавляют немного сладости и едкости, а заправка – сбалансированная, сладкая, кремовая, островатая смесь майонеза (предпочтительно домашнего), сахара, яблочного уксуса и дижонской горчицы.

ПРИМЕРНО НА 4 ЧАШКИ, НА 6–8 ПОРЦИЙ

1 средний кочан капусты (белого или зеленого цвета), с вырезанной кочерыжкой, нашинкованный (примерно 8 чашек)
1 крупная морковка, очищенная и натертая на крупной терке
кошерная соль
1 средняя красная луковица, тонко нарезанная полукольцами
1 чашка майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
2 ст. л. сахара или по вкусу
¼ чашки яблочного уксуса
2 ст. л. дижонской горчицы
свежемолотый черный перец

1. В большой миске перемешайте капусту и морковь с 2 столовыми ложками соли. Переложите в дуршлаг, поставьте его в раковину и оставьте стекать как минимум на 1 час, максимум на 3.
2. Тщательно промойте капусту и морковь и положите ее в центр чистого кухонного полотенца. Возьмитесь за углы полотенца и сделайте мешочек. Скрутите его над раковиной (или большой мерной чашкой или миской), чтобы как следует отжать капусту и морковь. Переложите в большую миску.
3. К капусте добавьте красный лук, майонез, сахар, уксус, горчицу. Щедро поперчите и тщательно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте сахар (по желанию). Коулсло можно подавать сразу. Но чтобы он был вкуснее, оставьте его в холодильнике как минимум на 2 часа, а можно и на ночь, чтобы ароматы перемешались, а капуста смягчилась. Перемешайте перед подачей.



Если нашинкованные овощи посолить, а потом отжать в чистом кухонном полотенце, из них уйдет лишняя вода, вкус будет ярче, а текстура лучше



САЛАТ ЦЕЗАРЬ

Четвертое июля 1924 года в Тихуане. Цезарь Кардини, итальянско-мексиканский ресторатор, недавно переехавший из Сан-Диего, чтобы заняться своим одноименным рестораном к югу от границы (где сухой закон не привел к снижению доходов), находится в стрессе из-за праздничного наплыва людей. Голодные патроны подчистую оприходовали содержимое его кладовой, поэтому, как гласит предание, Цезарю пришлось придумать блюдо из тех ингредиентов, которые были у него под рукой. Он решил подать простые листья салата ромэн, перемешанные с крутонами, в заправке на основе из яичных желтков, вустерского соуса, оливкового масла, чеснока, лимонного сока и пармезана. Это блюдо стало хитом и вошло в историю.

Хотя эта история может быть вымышленной, или, по крайней мере, в ней наверняка много неточностей, мой вопрос вот в чем: почему во всех этих полумифических историях, связанных с появлением блюд типа бургеров, салата цезарь и крылышек «Баффало», обязательно присутствует наспех придуманный рецепт, который приравнивается к выигрышу в лотерею? Хоть бы раз блюдо разрабатывалось на протяжении долгих лет, полных исследований и усовершенствований. Что случилось с американской мечтой: долгим, упорным трудом и вознаграждением в конце?

Достаточно будет сказать, что блюдо действительно было придумано в Мексике, и не было названо в честь римского императора, как я считал в детстве. И нет никаких сомнений в том, что это прекраснейший салат, наполненный нотками умами благодаря вустерскому соусу, пармезану и анчоусам (три ингредиента, которых не было изначально, но сейчас все три считаются обязательными). Смотрите-ка, оказывается, удается совершенствовать рецепты, даже те, которые возникают как гром среди ясного неба!). Салат с приятным хрустом листьев ромэна и крутонов. Салат, который понравится и убежденному мясоеду. Что касается заправки: когда-то она была просто легкой и уксусной, я ее делаю на основе эмульгированного майонеза. Она гораздо лучше покрывает листья и не скапливается на дне миски. Кроме того, как отличный дип она тоже сойдет.

НА 4 ПОРЦИИ

2–3 головки салата ромэн, разделенные на отдельные листья (большие листья нарезать поперек пополам)
½ порции (примерно ¾ чашки) Заправки для салата цезарь (см. рецепт дальше)
1 порция Крутонов с чесноком и пармезаном (см. рецепт дальше)
30 г пармиджано реджано, натертого (примерно ½ чашки)

1. Промойте салат и тщательно высушите, разложив на противне, выстеленном бумажными полотенцами.
2. В большой сервировочной миске чистыми руками аккуратно перемешайте салат с заправкой. Добавьте крутоны и еще раз перемешайте. Посыпьте сыром и немедленно подавайте.



1



2



3

Заправка для салата цезарь

НА 1½ ЧАШКИ

1 чашка майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
60 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно 1 чашка)
2 ч. л. вустерского соуса
4 филе анчоуса
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
½ чашки оливкового масла extra virgin
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В кухонном комбайне смешайте майонез, сыр, вустерский соус, анчоусы и чеснок до однородности, около 15 секунд, останавливая комбайн раз или два, чтобы соскрести смесь со стенок по мере необходимости. Силиконовой лопаткой переложите смесь в миску среднего размера. Постоянно взбивая, медленно влейте оливковое масло. Венчиком вмешивайте воду по чайной ложке, пока заправка не станет достаточно жидкой, чтобы медленно стекать с ложки. Посолите и поперчите по вкусу. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 1 недели.

Крутоны с чесноком и пармезаном

Эти крутоны отлично подойдут к нарезанным салатам и супам. Они хранятся при комнатной температуре в пакете с застежкой-молнией до 2 недель; полностью остудите их, прежде чем упаковать.

ПРИМЕРНО НА 4 ЧАШКИ

3 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
½ чиабатты или «деревенского» хлеба, нарезанных на кубики по 1,3 см (примерно 4 чашки)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
30 г пармиджано реджано, натертого (примерно ½ чашки)

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. В большой миске как следует смешайте оливковое масло и чеснок. Положите крутоны и перемешайте, чтобы они равномерно покрылись маслом. Посолите и поперчите, выложите на противень. Запекайте примерно 20 минут, один раз перевернув в середине приготовления: крутоны должны стать сухими и немного подрумяниться.
2. Пока крутоны горячие, переложите их в большую миску и перемешайте с сыром.

САЛАТЫ ИЗ МАРИНОВАННОГО КЕЙЛА

Я точно не знаю, когда и где стали популярными салаты с маринованным кейлом, но если бы от меня потребовали точного ответа, я бы предположил, что в 2009 году в Бруклине.

По крайней мере, именно там я стал часто встречать его в разных меню. Сейчас даже те мои друзья, которые не готовят и не доверяют Бруклину, слышали о таком салате и пробовали его.

Листья кейла крупно рубят, перетирают с заправкой и солью, а потом оставляют постоять. Прелесть кейла в том, что листья достаточно упругие, и салат остается хрустящим даже после хранения в холодильнике. Вы можете сделать его и есть в течение нескольких дней, он остается таким же вкусным.

Немного нежности

Чтобы сделать маринованный салат с кейлом, сначала я удаляю жесткие стебли, а потом шинкую листья.

Некоторые ошибочно полагают, что именно кислота в заправке или маринаде смягчает жесткие листья. На самом деле это делает масло (подробнее об этом см. «Заправки», стр. 773). У листьев растений есть восковая кутикула, которая защищает их от дождя. Вы наверняка видели, как дождевые капли падают с листьев? Скатываются, как вода со спины утки. Но эта кутикула растворима в масле, поэтому, когда вы втираете масло в листья кейла, оно снимает покрытие, вызывая небольшое повреждение клеток под ним, тем самым смягчая листья. Тогда возникает вопрос: нужно ли предварительно обработать зелень маслом, прежде чем заправлять ее, или заправка справится с этой задачей?

Я пробовал оба способа, сделал пару больших партий в офисе, чтобы люди попробовали (любой день, когда в офисе есть много зелени, – хороший день). Первую партию я перемешал с оливковым маслом, солью и перцем, втирая масло в листья, и дал кейлу отдохнуть полчаса, после чего добавил заправку. Вторую партию я смешал только с заправкой (увеличив количество оливкового масла, соли и перца, чтобы оно не отличалось от первой партии) и сразу ее подал.



Жесткие листья кейла, заправленные маслом, медленно смягчаются и становятся нежными, после чего их можно класть в салат

Результат был убедительным: у предварительно смягченной зелени текстура была лучше: нежная и хрустящая, а не волокнистая и трудно жующаяся. Разница была не настолько велика, чтобы кто-то отказался есть кейл из второй партии, так что если я тороплюсь, то сразу смешиваю его с заправкой.



Предварительно смягченный кейл *слева*, а свежий, волокнистый кейл – *справа*

КАК ПОДГОТОВИТЬ КЕЙЛ ДЛЯ САЛАТОВ

Чтобы подготовить кейл для салатов, сначала отрежьте или оторвите большие центральные стебли и выбросьте. Дальше, придерживая одной рукой пучок листьев, нарезайте их (толщина может быть разной). Повторите с оставшимися листьями. Тщательно промойте зелень и высушите ее в салатной сушке.







САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ КЕЙЛОМ,

НУТОМ, КРАСНЫМ ЛУКОМ И СУМАХОМ

ПРИМЕЧАНИЯ. Как и все салаты с кейлом, этот отлично хранится: пока он стоит пару дней в холодильнике, он не увядает и становится только вкуснее.

Сумах (см. стр. 506) можно найти в магазинах специй или в магазинах продуктов с Ближнего Востока. Если не сможете найти, готовьте без него.

НА 4 ПОРЦИИ

0,5 кг (примерно 2 пучка) тосканского или кудрявого кейла, листья крупно нарубленные (примерно 4 л неутрамбованных листьев), жесткие стебли удалить
3 ст. л. оливкового масла
кошерная соль
1 маленькая красная луковица, тонко нарезанная (примерно ½ чашки) и промытая в сите под теплой водой в течение 2 минут
1 ч. л. молотого сумаха (см. примечание выше)
½ ч. л. поджаренных кунжутных семечек
1 ст. л. лимонного сока (из 1 лимона)
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
2 ч. л. дижонской горчицы
1 банка (400 г) консервированного нута, промытого под водой (жидкость из банки слить)
свежемолотый черный перец

1. Положите кейл в большую миску и вотрите в него оливковое масло и 1 чайную ложку соли так, чтобы все поверхности покрылись маслом, более жесткие листья разминайте. На это уйдет около 2 минут. Оставьте при комнатной температуре как минимум на 15 минут и до 1 часа, кейл должен стать мягким.
2. Смешайте лук с сумахом и кунжутом. Посолите по вкусу. В маленькой миске смешайте лимонный сок, чеснок и горчицу.
3. Когда кейл немного потеряет в объеме, добавьте к нему смесь с лимонным соком, нут и перемешайте. Посолите и поперчите вкусу. Подавайте, посыпав луком с сумахом. Остатки можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике до 5 дней; перед подачей перемешайте.

продолжение следует



САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО КЕЙЛА С ШАЛОТОМ И КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ «КИДНИ»

Вотрите в кейл оливковое масло и 1 чайную ложку соли, как указано выше, и дайте постоять, пока он не смягчится. В маленькой миске смешайте 1 столовую ложку красного винного уксуса, 1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане, и 2 чайные ложки дижонской горчицы. Перемешайте маринованный кейл с уксусной смесью, 1 крупной луковицей шалота (около 1 чашки; тонко нарезать и промыть в сите под теплой водой в течение 2 минут), одной банкой (400 г) консервированной фасоли «кидни» (жидкость слить, фасоль ополоснуть). Посолите и поперчите по вкусу и подавайте. Остатки хранятся в холодильнике, в закрытом контейнере, до 5 дней. Перед подачей перемешайте.

САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КЕЙЛОМ

Идея сделать цезарь с кейлом – логическое продолжение простого салата из маринованного кейла (см. стр. 825). Заправка для цезаря, которая отлично сочетается с горьковатой и хрустящей зеленью, здесь очень кстати.

В классический цезарь добавляют большие хрустящие крутоны, в этой версии вместо больших я кладу очень мелкие. Измельчаю их с помощью кухонного комбайна, смешиваю с небольшим количеством масла и запекаю. Они становятся невероятно хрустящими из-за увеличенной площади поверхности. При перемешивании с зеленью они к ней прямо пристают. В каждом укусе попадаются маленькие кусочки сладких, подрумяненных, хрустящих сухариков, покрытых оливковым маслом.

Знаете, что самое лучшее в этом рецепте? Поставьте заправленный кейл в холодильник, сложите крутоны в контейнер и оставьте их на столешнице (если их сразу положить в салат, они намокнут). Кейл остается хрустящим как минимум три дня, а значит, как только вы захотите идеально заправленный, хрустящий салат, вам нужно будет всего лишь открыть контейнер, насыпать крутоны и подать его к столу.

Простота этого рецепта настораживает, но я никогда особо не боялся объедаться кейлом.



НА 4 ПОРЦИИ

0,5 кг (примерно 2 пучка) тосканского или кудрявого кейла, листья крупно нарубленные (примерно 4 л неутрамбованных листьев), жесткие стебли удалить
5 ст. л. оливкового масла extra virgin
кошерная соль
150 г хлеба, крупно поломанного на куски по 2,5 см (примерно 3 чашки)
свежемолотый черный перец
⅔ чашки майонеза, желательно домашнего (см. стр. 807)
6 филе анчоусов
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
45 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно ¾ чашки)
2 ч. л. вустерского соуса
2 ст. л. лимонного сока (от 1 лимона)
1 маленькая белая луковица или 2 луковицы шалота, тонко нарезанные

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Положите кейл в большую миску и вотрите в него 3 столовые ложки оливкового масла и 1 чайную ложку соли так, чтобы все поверхности покрылись маслом, более жесткие листья разминайте. На это уйдет около 2 минут. Отставьте.
2. Смешайте кусочки хлеба с оставшимися 2 столовыми ложками оливкового масла в кухонном комбайне (2 раза «пульсируйте»), кусочки должны получиться размером с горошину. Посолите и поперчите по вкусу и «пульсируйте» еще один или два раза, чтобы перемешалось. Распределите по противню и запекайте, пока крутоны не станут бледно-золотисто-коричневыми и хрустящими, примерно 20 минут. Отставьте.
3. Между тем протрите чашу кухонного комбайна. Добавьте в нее майонез, анчоусы, чеснок, сыр, вустерский соус, лимонный сок и смешайте до однородности. При необходимости посолите и поперчите.
4. Добавьте к маринованному кейлу лук, заправку и половину крутонов. Перемешайте руками, чтобы все ингредиенты полностью покрылись заправкой. Подавайте, посыпав оставшимися крутонами.

УБИРАЕМ ЕДКОСТЬ ЛУКА



Вымачивание лука не убирает едкость



Промыть лук под горячей водой – лучший способ справиться с его едкостью, останется только сладость

Предположим, что вам попался очень едкий лук (случается с каждым), есть ли способ унять его едкость?

Я пробовал разные методы: вымачивал лук в холодной воде в течение разного времени (от 10 минут до 2 часов), охлаждал его, оставлял на рабочей поверхности, чтобы он выветрился.

Вымачивание лука в контейнере привело только к тому, что контейнер пропитался запахом лука, но слабее не стал. Может быть, если бы я использовал необоснованно маленькое количество лука в необоснованно огромном контейнере, аромат бы смягчился. Высыхание лука на воздухе привело к смягчению вкуса, но также и к высушиванию лука и к тонкой, жесткой текстуре.

Самый лучший метод оказался самым быстрым и легким: все эти едкие вещества можно просто смыть под проточной водой, теплой водой. Скорость химических и физических реакций возрастает с повышением температуры. Теплая вода заставляет лук высвобождать его летучие соединения быстрее – примерно 45 секунд достаточно, чтобы самый едкий лук перестал быть таковым.

Следующий вопрос, который может у вас возникнуть: а разве лук не обмякнет от горячей воды?

Нет. Даже если использовать самую горячую водопроводную воду (ее температура обычно составляет около 60–65 °C). Пектин, основной углеводный «клей», который удерживает растительные клетки вместе, не разрушается до 85 °C. В луке содержатся другие вещества, которые могут начать размягчаться от горячей водопроводной воды, но на это потребуется много времени.

Не беспокойтесь, ваш лук в безопасности.

Группа ЗАПРАВОК № 3:
ЗАПРАВКИ НА ОСНОВЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Эти заправки сделать проще всего, потому что молочные продукты, как правило, уже представляют из себя эмульсию. Да-да, это нежное молоко, которое вы пьете, кремовое именно потому, что его жир распределен по жидкости в виде крошечных капелек. С молочной заправкой вам никогда не придется беспокоиться о ее расслоении. Обратная сторона в том, что такие заправки долго не хранятся в отличие от эмульсий типа уксусной заправки или майонеза.

Кисломолочные продукты, такие как сметана, йогурт или крем-фреш – лучшая основа для заправок. Они густые, поэтому равномерно покрывают листья и овощи, а их кислинка – прирожденный спутник салатов.

ЧЕТВЕРТИНКИ САЛАТА АЙСБЕРГ

Салат из айсберга – исключение, которое подтверждает правило. Под мое определение слова «салат» четвертинки салата айсберг не подходят, так как есть их нужно с ножом и вилкой. Но разница невелика, и я всегда выступаю за вкусную еду, а не за педантичность.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 кочан салата айсберг, нарезанный на четвертинки (сердцевину удалить)
- 1 порция Заправки из голубого сыра и еще двух ингредиентов (см. рецепт дальше)
- 115 г виноградных помидоров, разрезанных пополам (примерно 1 чашка)
- 8 ломтиков бекона, приготовленных и раскрошенных

Положите четвертинки айсберга на отдельные сервировочные тарелки. Каждую полейте четвертью заправки. Равномерно распределите помидоры и бекон по тарелкам. Немедленно подавайте.



Заправка из голубого сыра и еще двух ингредиентов

Это самая простая заправка из голубого сыра, какую только можно сделать, но она невозможна без качественного, ароматного, действительно резкого голубого сыра. Не делайте ее из самого дешевого сыра данаблю – вам не понравится. Чтобы улучшить текстуру заправки, я делаю основу из кислой пахты, кремового майонеза и половины голубого сыра, а вторую половину крошу и вмешиваю в заправку в конце.

ПРИМЕЧАНИЕ. Используйте резкий голубой сыр, такой как горгонзола, рокфор, фурм-д'амбер или стилтон.

НА 1½ ЧАШКИ

½ чашки пахты
½ чашки майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
230 г резкого голубого сыра (см. примечание выше), мелко раскрошенного (примерно 2 чашки)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В чаше кухонного комбайна смешайте пахту, майонез и половину сыра до однородности, около 15 секунд. Переложите в миску среднего размера и силиконовой лопаткой вмешайте оставшийся сыр. Посолите и поперчите по вкусу. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 1 недели.



НАРЕЗАННЫЕ САЛАТЫ

Нарезанные салаты очень похожи на...

...разношерстную группу людей с совершенно противоположными характерами, и они каким-то невероятным образом объединяются вместе, чтобы сделать мир лучше.

Обходного пути нет – нарезанный салат требует больше времени, чем простой зеленый салат. Список ингредиентов в три-пять раз длиннее, а потом их все нужно нарезать, просушить, заправить. Но длительность процесса компенсируется насыщенностью. Ничто не сравнится с нарезанным салатом, взятым с собой на пикник (принесите все подготовленные ингредиенты и заправку в отдельном контейнере и смешайте прямо перед подачей). Да и просто в качестве вкусной еды теплым летним вечером.

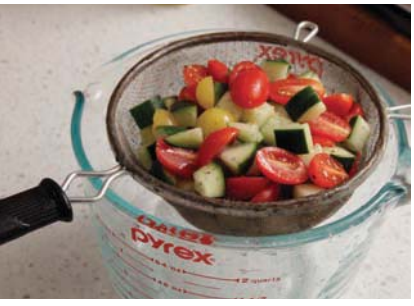
В хороших нарезанных салатах главное – баланс вкусов и текстур. Конечно, нужно много хрустящих элементов – свежих листьев и овощей, и яркие вкусы – сыр, орехи и мясо. В этой книге я привел всего несколько классических рецептов нарезанных салатов, но я искренне надеюсь, что вы на этом не остановитесь! С их минимальной энергозатратностью и недорогими ингредиентами, такие салаты – лучшая площадка для начинающих поваров, чтобы поэкспериментировать, сочетая разные вкусы и текстуры, и найти стиль, который подходит им лучше всего. Надеюсь, вы рискнете. В таблице, приведенной ниже, указаны лучшие способы использования ингредиентов для нарезанных салатов, и вы сможете придумать свои собственные сочетания. Когда я делаю салат, то всегда стараюсь смешивать два-три базовых ингредиента и использовать один или два второстепенных, которые контрастируют с основными ингредиентами, как с точки зрения текстуры, так и вкуса, и еще добавляю пару ярких акцентов.

Настоящий секрет приготовления таких салатов – умение контролировать влагу. Вот что произойдет, если вы этого не сделаете:



Если овощи не просушить должным образом, они оставят на дне миски разбавленную заправку

Такие влажные ингредиенты, как помидоры и огурцы, нужно предварительно посолить и оставить в сите как минимум на полчаса, чтобы из них вышла лишняя жидкость. Потом обсушить.









ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАРЕЗАННОГО САЛАТА

ИНГРЕДИЕНТ	КАК ПОДГОТОВИТЬ	РОЛЬ В САЛАТЕ
Салат ромэн или айсберг, радиккьо, эскариоль, цикорий или салат фризе	Промыть, высушить и нарубить на куски по 2,5 см	Базовый ингредиент
Огурцы	Очистить, разрезать пополам вдоль, острой ложкой вынуть семечки и нарезать на куски по 1,3 см. Смешать с ½ ч. л. соли на каждые полкило и оставить в дуршлаге на 30 минут	Базовый или второстепенный ингредиент
Помидоры, помидоры черри или виноградные помидоры	Маленькие помидоры разрезать пополам или на четвертинки. Вынуть семена из крупных помидоров, нарезать на кубики по 1,3 см. Смешать с ½ ч. л. соли на каждые 0,5 кг и оставить в дуршлаге на 30 минут	Базовый или второстепенный ингредиент
Консервированные бобы (черная фасоль, фасоль «каннеллини», нут, фасоль «кидни» и т. д.)	Слить, промыть и обсушить	Базовый или второстепенный ингредиент
Редиска	Смыть грязь и нарезать на четвертинки	Базовый или второстепенный ингредиент
Хрустящие овощи, такие как сельдерей, цукини, тыква, фенхель, хикама или сердцевина пальмы	При необходимости очистить и нарезать на кубики по 1,3 см	Базовый или второстепенный ингредиент
Орехи и семечки (грецкие орехи, миндаль, фундук, арахис, макадамия, семечки подсолнуха и т. д.)	Поджарить. Если крупные, больше 1 см, то крупно нарубить. Если мелкие, оставить целыми	Базовый или второстепенный ингредиент
Авокадо	Разделить пополам, вынуть косточку, очистить и нарезать на кубики по 1,3 см	Базовый или второстепенный ингредиент
Капуста	Нашинковать или нарезать на кубики по 1,3 см. Смешать с ½ ч. л. соли на каждые 0,5 кг и оставить в дуршлаге на 30 минут	Базовый или второстепенный ингредиент
Кукуруза	Срезать зерна с початков, бланшировать в кипящей подсоленной воде 1 минуту, высушить и остудить	Базовый или второстепенный ингредиент

ИНГРЕДИЕНТ	КАК ПОДГОТОВИТЬ	РОЛЬ В САЛАТЕ
Паста (макароны)	Использовать пасту маленького размера, на 1 укус. Сварить, слить и остудить	Базовый или второстепенный ингредиент
Зеленые овощи, такие как брокколи, спаржа, зеленый горошек или зеленая фасоль	Бланшировать в 4 л кипящей воды с ½ чашки кошерной соли, они должны стать мягче, но остаться альденте. Остудить под холодной проточной водой, затем слить и осторожно просушить	Базовый или второстепенный ингредиент
Красный лук, сладкий лук или зеленый лук	Тонко нарезать и замочить в холодной воде на 30 минут. Воду слить	Второстепенный ингредиент
Болгарский перец (зеленый, красный, желтый, оранжевый)	Нарезать на кубики по 1,3 см	Второстепенный ингредиент
Морковь	Очистить и нарезать на кубики по 1,3 см или толстыми брусочками по 0,5 см или натереть на крупной терке	Второстепенный ингредиент
Цитрусовые фрукты	Нарезать на дольки (стр. 770)	Второстепенный ингредиент
Хрустящие кислые фрукты, такие как яблоки, груши и молодые манго	Нарезать на кубики по 1,3 см	Второстепенный ингредиент
Яйца	Сварить вкрутую и крупно нарубить	Второстепенный ингредиент
Пошированная или запеченная курица, индейка или свинина	Нарезать на кубики по 1,3 см	Второстепенный ингредиент
Консервированный тунец	Слить жидкость и разобрать на крупные кусочки	Второстепенный ингредиент
Салями, пеперони, сопрессата, чоризо, ветчина или другие варианты сыровяленого мяса	Нарезать на кубики по 0,5 см	Ароматизирующий акцент
Оливки	Купите без косточек (или выньте косточки) и разрежьте пополам или на четвертинки	Ароматизирующий акцент
Каперсы	Жидкость слить, обсушить	Ароматизирующий акцент

продолжение следует

ИНГРЕДИЕНТ	КАК ПОДГОТОВИТЬ	РОЛЬ В САЛАТЕ
Нежные травы, такие как петрушка, лук-резанец, базилик, мята, кервель, тархун, кинза или укроп	Помыть, высушить и крупно нарубить	Ароматизирующий акцент
Консервированный острый перец (пеперончини), запеченный красный перец, вяленые помидоры или другие маринованные или консервированные овощи	Крупно нарубить	Ароматизирующий акцент
Полутвердый сыр, такой как фета, проволоне, манчего или чеддер – см. таблица сыров стр. 717–721	Нарезать на кубики размером 1,3 см	Ароматизирующий акцент
Бекон	Приготовить до хрустящего состояния и покрошить (см. стр. 131)	Ароматизирующий акцент
Консервированная соленая рыба, такая как анчоусы или сардины	Крупно нарубить	Ароматизирующий акцент
Сухофрукты	Если они больше 1,3 см, то крупно нарубить	Ароматизирующий акцент

В зависимости от ингредиентов нарезанный салат можно заправить любой из трех основных салатных заправок. Лимонно-уксусная заправка лучше всего раскрывает свежий вкус легкого греческого салата из огурцов и помидоров, а кремовая итальянская заправка на основе майонеза незаменима для классического итальяно-американского салата антипасти. Кисловатая заправка ранч на пахте прекрасно подойдет и как дип для свежих овощей, и как заправка для салата «Кобб» в стиле ранч.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

Может, в вашей местной пиццерии или продуктовом и продают «греческий» салат из айсберга, с оливками, помидорами, огурцами и фетой, но настоящий греческий салат делается без листьев салата и с легкой лимонной заправкой. Это одно из моих любимых блюд позднего лета, когда помидоры самые спелые и вкусные.

НА 4 ПОРЦИИ

230 г виноградных помидоров, разрезанных пополам (примерно 2 чашки)
1 крупный огурец, очищенный, разрезанный вдоль пополам, очищенный от семян, нарезанный на кубики по 1,3 см (примерно 2 чашки)
кошерная соль и свежемолотый перец
1 средняя красная луковица, тонко нарезанная (примерно ¾ чашки)
1 крупный зеленый или красный болгарский перец, нарезанный на кубики по 1,3 см
½ чашки оливок «каламата» без косточек, разрезанных пополам
90 г сыра фета, накрошенного
½ чашки неутрамбованной свежей петрушки, крупно нарубленной
2 ч. л. нарубленного свежего орегано
⅓ чашки мягкой заправки с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом (стр. 780)

1. Смешайте помидоры и огурцы с ½ чайной ложкой соли и небольшим количеством черного перца. Переложите в дуршлаг, установленный над раковиной, и оставьте на 30 минут. Между тем положите красный лук в маленькую миску, залейте холодной водой и дайте постоять 30 минут. Затем промойте и слейте.
2. Аккуратно просушите все овощи бумажными полотенцами. В большой миске смешайте помидоры, огурцы, красный лук, перец, оливки, фету, петрушку и орегано. Заправьте, посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте и подавайте.



КАК КУПИТЬ И ПОДГОТОВИТЬ ОГУРЦЫ

Огурцы – одни из самых старых культивируемых овощей и одни из моих любимых. Очищенные, нарезанные и посоленные – в них одновременно много умами и много свежести. Они совершенно фантастические, если замариновать их на ночь в небольшом количестве соевого соуса, кунжутного масла вместе с хлопьями красного перца. Соль в соевом соусе вытягивает часть их жидкости, поэтому вкус получается суперконцентрированный.

В качестве ингредиента для стир-фраев огурцы сильно недооценены.

Как ни странно, огурцы – один из тех двух продуктов, которые моя жена не переносит (второй – помидоры), поэтому курица стир-фрай с огурцами, пастой из ферментированных бобов и сычуаньским перцем – вкусное и простое лакомство, которое я быстро делаю, пока она проводит вечер с подругами.

Хотя вы, конечно, можете просто нарезать огурцы в салат, очистка и удаление семян усиливает их вкус и улучшает текстуру.

продолжение следует

Покупка и хранение

В магазине вы столкнетесь с тремя вариантами:

- **Американские огурцы** плотные и ароматные. Кожура у них толще, чем у большинства других огурцов, так что я советую ее снимать. В любом случае как следует прочистите их под прохладной проточной водой, чтобы удалить пищевой воск, которым их покрывают. У них также много водянистых семян, которые лучше вычистить перед использованием.
- **Английские огурцы** обычно продаются в индивидуальной термоусадочной пленке, а значит, нет необходимости чистить их перед едой (их не покрывают воском). Кожура у них тоньше, чем у американских, поэтому их можно есть и так. Хотя в английских огурцах, как правило, меньше семян, они гораздо более водянистые, чем американские. Готовить с ними легче, но вкус у них не такой яркий.
- **Огурцы сорта «кирби»** – как маленькая версия американских огурцов. С толстой кожурой и с маленьким количеством семян, у них самый сильный вкус из всех трех типов и такая текстура, что порой их можно назвать жесткими. Их лучше всего мариновать.

Свежие целые огурцы хранятся в ящике для овощей (в холодильнике) как минимум неделю, а часто и намного дольше. Нарезанные огурцы следует хранить завернутыми во влажное бумажное полотенце в герметичном пластиковом пакете или контейнере, чтобы они не высыхали. Нарезанные огурцы нужно съесть в течение 3 дней.

ТЕХНИКА НАРЕЗКИ

Как нарезать огурцы

ШАГ 1: РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ. Разрежьте огурец пополам вдоль.



ШАГ 2: УДАЛИТЕ СЕМЕНА И НАРЕЗАЙТЕ ДАЛЬШЕ. Семена могут быть водянистыми и безвкусными, лучше их вычистить ложкой. Затем нарежьте половинки вдоль на полоски желаемой ширины.



ШАГ 3: НАРЕЖЬТЕ ПОПЕРЕК. Поверните огурцы на 90 градусов и нарежьте полоски на кубики.



САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ И СЫРА МАНЧЕГО

Хрустящий сельдерей и красный лук отлично контрастируют с кремовой белой фасолью, а нарубленная петрушка и кубики соленого сыра манчего (можно заменить его другим полутвердым сыром по вашему выбору, см. «Таблица сыров», стр. 717–721), завершают этот простой салат. Разумеется, вы можете использовать любую консервированную фасоль, какую захотите (см. стр. 195), или приготовить ее самостоятельно (см. стр. 255). Главное, чтобы она была совершенно сухая, когда вы будете ее класть в салат, иначе он получится водянистым.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

2 банки (по 400 г) консервированной белой фасоли (или 4 чашки приготовленной белой фасоли), промытой (жидкость слить), обсушенной бумажными полотенцами или чистым кухонным полотенцем
2 больших стебля сельдерея, очищенных и нарезанных на кубики по 1,3 см (примерно 1½ чашки)
1 средняя красная луковица, тонко нарезанная (примерно ¾ чашки)
½ чашки крупно нарубленной свежей петрушки
230 г сыра манчего, нарезанного на кубики по 1,3 см
½ чашки мягкой заправки с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом (стр. 780)
кошерная соль и свежемолотый черный перец

В большой миске смешайте фасоль, сельдерей, красный лук, петрушку и сыр. Добавьте заправку, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Сразу подавайте.



САЛАТ-АНТИПАСТИ КАК В РЕСТОРАНАХ

НА 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ЛЕГКОЙ ЗАКУСКИ

230 г виноградных помидоров, разрезанных пополам (примерно 2 чашки)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1 средняя красная луковица, тонко нарезанная (примерно ¾ чашки)
1 банка (400 г) консервированного нута, промытого (жидкость слить)
1 банка (170 г) консервированных пеперончини, крупно нарезанных (жидкость слить)
1 банка (170 г) консервированных запеченных красных перцев, промытых (жидкость слить) и нарубленных на куски по 0,5 см
3 стебля сельдерея, очищенных и нарезанных на кубики по 1,3 см (примерно 1½ чашки)
230 г генуэзской салями, нарезанной на кубики по 0,5 см (примерно 2 чашки)
170 г выдержанного проволоне, нарезанного на кубики по 0,5 см (примерно 1½ чашки)
1 кочан салата ромэн (верхние листья снять), нарезанного на кусочки по 1,3 см (примерно 3 чашки)
1 порция Сливочной итальянской заправки (см. рецепт дальше)

1. Смешайте помидоры с ¼ чайной ложки соли и небольшим количеством черного перца. Переложите в дуршлаг, установленный над раковиной, и оставьте на 30 минут. Между тем положите красный лук в маленькую миску, залейте холодной водой и дайте постоять 30 минут. Затем промойте и слейте.
2. Аккуратно просушите помидоры, лук, нут, пеперончини и красный перец бумажными полотенцами. Переложите в большую миску, добавьте сельдерей, салями, проволоне, ромэн и заправку, посолите и поперчите по вкусу и тщательно перемешайте. Сразу подавайте.



1



2



3

Сливочная итальянская заправка

Если вы всегда покупали итальянскую заправку в магазине, этот рецепт для вас. Это нечто среднее между заправкой и майонезом. Смешайте ее правильно, и она будет всё такой же кремовой и симпатичной, и через несколько часов (хотя в отличие от майонеза) в конечном счете она расслоится.

ПРИМЕЧАНИЕ. Используйте с хрустящей, водянистой зеленью, такой как айсберг или ромэн.

НА 1 ЧАШКУ

½ чашки майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
2 ст. л. лимонного сока (из 1 лимона)
1 маленькая луковица шалота, измельченная (примерно 1 ст. л.)
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
2 ст. л. измельченного свежего базилика
2 ч. л. измельченного свежего орегано
½ ч. л. хлопьев красного перца
6 ст. л. оливкового масла extra virgin

Смешайте все ингредиенты в бутылке-диспенсере или плотно закрывающемся контейнере. Встряхните хорошенько, чтобы образовалась эмульсия. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 1 недели; как следует встряхивайте перед использованием.

КОББ-САЛАТ С ЗАПРАВКОЙ РАНЧ

В классическом салате «Кобб» калорий больше, чем в какой-либо другой закуске: он создает иллюзию, что вы целомудренно заказываете салат, но вы-то знаете, что вам просто хочется набить рот беконом, авокадо и голубым сыром. В этом нет ничего плохого. «Кобб» кажется немного несбалансированным, так и есть на самом деле: это просто горстка ингредиентов, сваленных вместе на одну тарелку. Секрет вкусного «Кобба» в том, чтобы каждый из его компонентов был идеальным.

Курица должна быть невероятно влажной и нежной. Этого можно добиться путем поширования курицы в не слишком горячей воде, пока температура внутри нее не достигнет ровно 65,5 °C. На этом этапе она уже готова, еще не стала волокнистой и сохранила большую часть своей влаги.

Остальные ингредиенты – бекон, яйца, заправка – довольно простые, и, к счастью, мы уже обсудили, как их можно прекрасно приготовить. Если вы собираетесь сделать этот салат для вечеринки или пикника, все ингредиенты можно приготовить заранее и сервировать в последний момент, хотя для лучшего результата жарить бекон и нарезать авокадо следует прямо перед подачей.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Вместо поширированной курицы можно использовать остатки запеченной.**

НА 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО БЛЮДА

2 бескостные куриные грудки без кожи, по 230 г каждая
кошерная соль
2 кочана салата ромэн, крупно нарубленных на куски по 2,5 см (примерно 3 л)
1 порция Заправки ранч на пахте (см. рецепт дальше)
свежемолотый черный перец
8 полосок бекона, приготовленного и покрошенного
4 яйца, сваренных вкрутую (см. стр. 102), крупно нарубленных
1 авокадо, разрезанное пополам, очищенное (косточку удалить) и нарезанное на кубики по 1,3 см
1 крупный помидор, нарезанный на кубики по 1,3 см
170 г рокфора, покрошенного
2 ст. л. измельченного свежего лука-резанца

1. Положите куриные грудки в большую кастрюлю и залейте 2 л холодной воды, всыпьте 2 столовые ложки соли. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите его до очень слабого кипения и готовьте около 10 минут, пока термометр, вставленный в самую толстую часть грудки, не покажет 65,5 °C. Слейте воду и подержите курицу под холодной водой, она должна остыть настолько, чтобы ее можно было нарезать, не обжигаясь. Протрите насухо и нарежьте на кубики по 1,3 см.
2. В миске смешайте салат с половиной заправки. Посолите и поперчите по вкусу. Разложите салат по четырем сервировочным тарелкам, сверху выложите рядом друг с другом курицу, бекон, яйца, авокадо, помидоры и сыр, не смешивая их. Посолите и поперчите по вкусу и посыпьте луком-резанцем. Сразу подавайте, оставшуюся заправку поставьте на стол.

Заправка ранч на пахте

НА 1 ЧАШКУ

½ чашки обезжиренной пахты
½ чашки сметаны
2 ч. л. лимонного сока (от 1 лимона)
1 средний зубчик чеснока, измельченный или натертый на микроплане (примерно 1 ч. л.)
1 ч. л. дижонской горчицы
2 ст. л. измельченного свежего лука-резанца
2 ст. л. измельченной свежей кинзы
1 ч. л. свежемолотого черного перца
щепотка кайенского перца
кошерная соль

В маленькой миске взбейте венчиком пахту, сметану, лимонный сок, чеснок, горчицу, лук, кинзу, черный перец и кайенский перец. Посолите по вкусу. Заправка хранится в закрытом контейнере в холодильнике до 1 недели; взбейте или встряхните перед использованием.



КЛЯР, ПАНИРОВКА И НАУКА *О* ФРИТЮРЕ

9

Мне всё равно, хоть ты там собачье г*о жаришь.
Вынул из фритюра – не забудь посолить. – Кен Оринджер**



КЛЯР, ПАНИРОВКА И НАУКА *о* ФРИТЮРЕ

РЕЦЕПТЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Очень хрустящая жареная курица в южном стиле 871
Очень хрустящий жареный стейк со сливочным соусом 873
Суперхрустящие сэндвичи с жареной курицей 876
Курица в соусе из пармезана 878
Запеканка из баклажанов с пармезаном 882
Треска в пивном кляре 892
Очень терпкий соус тартар 894
Сэндвич с жареной рыбой, кремовым слоу и соусом тартар 896
Надежный рецепт луковых колец 900
Овощи и/или креветки в темпуре 902
Майонез с медом и мисо 902
Тонкий и хрустящий картофель фри 910
Идеальный, толстый и хрустящий, пять раз обжаренный картофель фри 911
Хрустящие картофельные ломтики в духовке 914



ДОРОГАЯ, ЕСЛИ ТЫ ЭТО ЧИТАЕШЬ, Я ХОЧУ ТЕБЕ, НАКОНЕЦ, ПРИЗНАТЬСЯ:

Я всё это время прятал от тебя курицу в кляре.

Я знаю, что ты думаешь: *Как ты мог так поступить со мной? Моя любовь к сочной курице в хрустящей корочке безгранична! Будь то толстая оболочка с одиннадцатью секретными травами и специями* или тонкая потрескавшаяся кожа, прилипшая к куриному мясу, слившаяся с ним в единое, изумительное целое, столь желанное страстными поклонниками жареной курицы вроде меня… Ничего, буквально ничего мне сейчас не хочется сильнее в этом красивом, чудесном мире, чем впиться зубами в золотисто-коричневое бедро, почувствовать губами, как разрывается хрустящая кожа, как по моему подбородку стекает золотой соленый сок. Если бы ты только позволил мне, я бы ела жареную курицу на завтрак, обед и ужин, а также в перерывах между ними.*

Вот в этом и состоит проблема. Уж насколько я страстный, всё-таки я – человек науки, и чтобы проводить серьезные научные тесты на жареной курице, она должна оставаться неприкосновенной хотя бы в то время, когда я ее измеряю и делаю пометки. Это просто невозможно, пока ты находишься поблизости. Весь последний год мне приходилось дожидаться, когда ты уедешь из города. Вот тогда я доставал из закромов фритюрницу. Ты возвращалась из поездок, а в воздухе еще витал запах куриного жира, и на дне мусорки прятались кости, оставшиеся после моих экспериментов.

* Речь идет о панировке, используемой в сетях KFC.

Это жестоко, я знаю, и скажу честно, дорогая, я испытывал лишь малую толику садистского наслаждения, когда так поступал. Разве я не заглаживаю свою вину: от праздника к празднику готовлю жареную курицу всё лучше и лучше, как на последнее Рождество или день рождения полковника Сандерса. Правда в том, что ты не одна такая. Я люблю жареную курицу. Ты любишь жареную курицу. Ирвинг, наш консьерж, любит жареную курицу. Наша собака любит жареную курицу почти так же сильно, как она любит гоняться за своим хвостом. Разве есть кто-нибудь в этой прекрасной стране, кто *не* любит жареную курицу? Как человек, пишущий о еде, как разработчик рецептов, как гастроученый, как любитель американской еды, я считаю, что это моя ответственность, нет – моя *обязанность*, отдать ей должное. Разобраться, что именно делает ее такой. Разузнать, что же происходит под этой хрустящей золотисто-коричневой оболочкой, и преподнести моей жене результат этих исследований.

Но сначала несколько слов о фритюре.



ЧТО ТАКОЕ ОБЖАРИВАНИЕ ВО ФРИТЮРЕ?

Если и есть метод приготовления еды, которого домашние повара боятся больше остальных, так это жарка во фритюре. Я всё понимаю. Нагреть на своей плите полную масла кастрюлю до 190 °C – пугающая перспектива. Но что если я скажу вам: несмотря на сильное кипение, химические преобразования и невероятный вкус (все три пункта являются следствием правильного обжаривания), вообще-то этот процесс совсем несложный и, пожалуй, один из самых простых методов приготовления, если знать, что к чему.



Хрустящая треска в пивном кляре (стр. 892)

Вот подумайте, кто больше всего в этой стране готовит во фритюре? Самые малообученные работники кухни, вот кто. Почему, по вашему мнению, станция фритюра – первое место, куда ставят почти всех начинающих поваров? Все эти безупречно жареные моллюски, которые вы покупаете в придорожных кафе в Новой Англии летом, догадываетесь, кто их готовит? Подсказка: это *не* шефы с четырьмя звездами. Скорее всего, это старшеклассники, пытающиеся немного заработать на летних каникулах. И раз *у них* получается, получится и у вас.

Вот что происходит, когда вы кидаете кусочек еды во фритюр:

- **Обезвоживание.** Свободная вода в еде, в кляре и панировке испаряется при 100 °C. Как только еда попадает во фритюр (для большинства рецептов температура масла должна быть от 150 до 200 °C), влага быстро превращается в пар и выходит на поверхность в виде каскада пузырьков. Именно это испарение влаги вы и видите, когда опускаете еду в масло. В течение нескольких минут (время зависит от толщины продукта и температуры фритюра) почти вся свободная влага испаряется, и пузырьков становится меньше. После этого «связанная вода», находящаяся внутри клеток еды (вода, которой нужно больше энергии, чтобы вырваться из этих клеток), будет продолжать выделяться в виде тонкой вереницы пузырьков. Когда и свободная, и связанная вода испарится, выделяющихся пузырьков больше не будет видно. На этом этапе ваша картофельная чипсина прожарена настолько, насколько это возможно.
- **Расширение.** Это явление происходит в еде, покрытой кляром, или жидким тестом, в которое добавили разрыхлитель, взбитые яичные белки или другие ингредиенты, вызывающие образование пузырьков воздуха. Горячий воздух занимает больше места, чем холодный,

поэтому когда вы кладете еду во фритюр и температура сильно меняется, то пузырьки воздуха внутри кляра расширяются. Это очень похоже на шар теста, который раздувается, когда его ставят в горячую духовку. Это расширение делает жареную еду легкой и хрустящей.

- **Коагуляция белка.** Приготовление в горячем масле форсирует коагуляцию белков. Ровно как белки твердеют в буханке хлеба или в блинчике, придавая им структуру и жесткость, так же они твердеют в кляре или панировке. Именно эта белковая сеть, обычно состоящая из клейковины (в случае кляра, где есть мука) или из белков (в случае панировки из яиц), и придает прочную структуру жареной еде, делая кляр и панировку твердой.
- **Подрумянивание и карамелизация.** Реакция Майяра – сложная цепочка химических реакций, которые отвечают за вкус и цвет поджаренной еды. Карамелизация – аналогичная реакция, возникающая при нагревании сахаров. Обе реакции происходят очень быстро во время жарки при высоких температурах. Это и придает жареной еде соблазнительный золотисто-коричневый цвет и восхитительный вкус.
- **Впитывание масла.** Вода вытесняется из еды посредством испарения и оставляет за собой пустоты. Кто же займет ее место? На это способно только масло из фритюрницы. Это неизбежная часть жарки, и именно это и определяет вкус готовой еды. И что бы ни писали в разных книгах, жарка при более высоких температурах *не* уменьшит количество поглощаемого едой масла (даже наоборот, см. стр. 861).

Слишком запутанно и сложно? Это не так. Преимущество фритюра в том, что вам нужно нагреть определенное количество масла до заданной температуры, а дальше все эти вещи произойдут сами, от вас как от повара потребуется лишь небольшое участие.

ВОК – ЛУЧШЕЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ФРИТЮРА

Можно жарить и в казане, но у него есть недостатки: прямые стенки затрудняют маневры с едой внутри казана. Можно, конечно, пойти и купить специальную фритюрницу, но неужели у вас есть для нее место на рабочей поверхности?* Вот вам альтернатива получше: готов поспорить, что каждый, кто жалуется, как сложно и неудобно дома жарить во фритюре, никогда не пробовал делать это в воке. Почему люди не жарят дома? Самый распространенный ответ: во-первых, это дорого, а во-вторых всё будет забрызгано маслом («И что мне потом делать со всем оставшимся маслом?»). И еще – это вредно. В общем, вок решит первые две проблемы, а с третьей вам придется разобраться самим. Жарка добавляет жир к еде, чтобы вы ни делали. Если не хотите лишних калорий, попробуйте уминать поменьше картошки фри или съедайте один кусок жареной курицы, а не несколько.

* И только представьте себе ее разрушительный эффект: какой ущерб она нанесет вашей талии, если у вас всегда будет доступ к жареной еде во фритюре?

продолжение следует

У покатых стенок вока есть несколько преимуществ по сравнению с прямыми стенками сковороды или казана:

- **Меньше грязи.** Если вы когда-нибудь пробовали жарить во фритюре, используя казан, вы знаете, что всё вокруг будет забрызгано капельками масла, которые отскакивают от шипящей еды внутри казана. А покатые стенки вока расширяются в стороны на добрые 8 см и ловят эти капли, оставляя вашу рабочую поверхность аккуратной и чистой.
- **Легкость маневрирования.** Чтобы еда получилась как можно более хрустящей, нужно, чтобы она двигалась (подробнее об этом ниже). Во время жарки еду нужно переворачивать, и не раз. Благодаря конусообразной форме вока в него можно легко опустить шумовку «паутину» или палочки для еды, и в нем достаточно места для маневра.
- **Меньше вероятность того, что перельется через край.** От казана, до краев наполненного бурлящим маслом, ничего хорошего не жди. Это опасно – масло может просто загореться. Во всяком случае, всё вокруг будет заляпано. Это можно приравнять к ситуации «рука попала в блендер» и «собака залезла в посудомоечную машину» – самые страшные кухонные кошмары, которые можно себе представить. Если в переполненную емкость с маслом добавить слишком много влажной или холодной еды, она начнет быстро высвобождать пузырьки водяного пара, которые будут громоздиться друг на друге и в результате перельются через край. Вок же наверху расширяется: пузырькам есть куда распространиться, благодаря чему площадь их поверхности увеличивается, их структура ослабляется, и они лопаются, прежде чем у них появляется шанс подняться и перелиться через край.
- **Масло проще очищать, оно служит дольше, и жарка во фритюре получается не такой затратной.** На краях казана остаются сожженные хлебные крошки, кусочки картошки фри и другие подобные штуки. В воке им негде спрятаться. Кусочки еды, оставшиеся в горячем масле, – это основная причина, по которой масло портится и становится непригодным. Пока вы готовите, тщательно очищайте масло, тогда его можно использовать как минимум еще дюжину раз.

СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО ФРИТЮРА

Независимо от того, какую посуду для жарки вы выберете, вот десять советов успешного приготовления во фритюре:

Пользуйтесь термометром

Другого способа определить, достигло ли масло нужной температуры, нет. В зависимости от того, что вы готовите, температура масла должна быть разная. Например, картошка фри, жаренная при 150 °C, никогда не станет хрустящей, а жаренная при 220 °C курица сгорит снаружи до того, как успеет приготовиться внутри. Термометр – единственный способ гарантировать, что вы всё делаете правильно. Вы можете купить



специальный термометр для фритюра, но если у вас уже есть *Thermapen* (а он у вас должен быть!), он справится с этой задачей еще лучше.

Не бойтесь жира!

Конечно, не стоит недооценивать вок с горячим маслом, но он, как питбуль, чувствует ваш страх. Боязливые новички часто пытаются держать руки на безопасном расстоянии от масла и бросают в него еду с высоты. Из-за этого горячее масло разбрызгивается из вока, попадает и на кожу, и на одежду, отчего новички пугаются еще больше. При добавлении еды во фритюр цель – минимизировать разбрызгивание. Для этого руку (или щипцы, если вы их используете) подносят как можно ближе к поверхности масла, после чего еду можно опускать. Для небольших кусочков, размером 5–6 см или меньше, это означает, что пальцы должны быть примерно на 2 см выше масла. Для больших кусков, типа целого рыбного филе, – нужно сначала окунуть один его конец в масло, а потом осторожно опускать всё филе, пока до масла не останется 2,5 см, после чего филе можно опустить. Также лучше опускать куски еды по одному, тогда они не слипнутся в одну большую массу.



Не переполняйте вок

Если в горячее масло добавить за раз слишком много еды, то его температура быстро упадет, что снизит эффективность жарки. Корочка не сформируется, а еда в кляре потеряет часть покрытия. Общее правило такое: никогда не добавлять более 225 г еды (холодной, как из холодильника) в 1 л горячего масла. Получается, на полкило картошки вам понадобится сразу 2 л масла, или придется жарить ее партиями (я за второй вариант). Замороженную еду, конечно, нужно жарить совсем небольшими партиями.

Сухой = Хороший

Как мы уже говорили, жарка во фритюре – это, по сути, обезвоживание. Горячее масло заставляет воду быстро превращаться в пар – он выделяется, что позволяет сформироваться корочке. Логичный вывод: чем суше еда в начале приготовления, тем эффективнее она жарится. Влага на поверхности еды также может вызвать чрезмерное образование пузырьков, и масло испортится быстрее. Для лучшего результата всю твердую еду перед жаркой нужно протереть насухо или покрыть панировкой или кляром. И позаботьтесь о том, чтобы лишний кляр стек прежде, чем вы опустите еду в масло.

Держите всё в чистоте

Чем больше использовать одно и то же масло, тем хуже оно обжаривает. Масло портится в основном из-за мелких частиц еды и из-за влаги. Чтобы продлить срок его службы, нужно постоянно его очищать. Я всегда держу под рукой шумовку «паутину», чтобы между партиями (или прямо во время жарки!) вылавливать все хлебные крошки, кусочки темпуры и другую еду. Чтобы вынуть весь этот мусор, я сначала размешиваю масло шумовкой по часовой стрелке, затем разворачиваю шумовку и начинаю мешать в другую сторону: благодаря течению в нее удается поймать почти все частички еды. Выловленные кусочки кладите в металлическую чашу (держите ее под рукой тоже). (НЕ бросайте их в пластиковый мешок для мусора!) Повторяйте, пока масло не очистится. После каждой жарки берите миску, сверху на нее устанавливайте сито, на него кладите бумажное полотенце или марлю и процеживайте масло, чтобы избавиться от всех мелких остатков еды.

Обеспечивайте движение

Замечали когда-нибудь, что, если стоять неподвижно в прохладном бассейне, то не так мерзнешь, а потом кто-нибудь проплывает рядом, создает волну, она окатывает и снова становится холоднее? Так вот с холодной едой в горячем масле происходит всё ровно наоборот. Если позволить ей не двигаться, то вокруг нее образуется зона с холодным маслом, что понижает эффективность обжаривания. Постоянно перемещая еду, вы подвергаете ее воздействию свежего горячего масла. Еда жарится равномернее, и корочка у нее получается более хрустящая, чем если просто опустить ее в масло и оставить в покое. Для этой работы лучше всего подойдут шумовка «паутина» или пара длинных палочек для еды.

Выбирайте масло с умом

Лучшие масла для фритюра – довольно дешевые масла без отдушек, с высокой точкой дымления. Масла с сильным вкусом, такие как кунжутное или оливковое масло extra virgin, содержат соединения, из-за которых они дымят при температуре гораздо ниже той, которая требуется для жарки во фритюре (для большинства продуктов). У других масел есть свои приверженцы, но я предпочитаю масло из арахиса или масло из арахиса с салом, жиром бекона и кулинарным жиром. Подробнее смотрите дальше в разделе «Всё о масле».

Сушите быстро и используйте бумажные полотенца!

Хотя кажется логичным давать жиру стечь, положив жареную еду на металлическую решетку, на самом деле гораздо эффективнее класть ее в миску или тарелку, выстеленную бумажным полотенцем. Если еда лежит на решетке, с нее стекает очень мало масла: поверхностное натяжение масла удерживает его на месте. А вот бумажное полотенце впитывает масло благодаря капиллярному эффекту, вытягивает жир из еды и помогает ей дольше оставаться хрустящей. Проведя эксперимент, я обнаружил, что бумажные полотенца вытягивают почти *в четыре раза* больше масла, чем если бы еда просто лежала на решетке. Чтобы еда получилась как можно менее масляной, прямо из фритюрницы перенесите ее на тарелку, поднос или миску, выстеленную бумажным полотенцем, переверните ее, чтобы промокнуть с обеих сторон, и сразу переложите на решетку, чтобы воздух циркулировал вокруг (образование пара под кусочками еды размягчает корочку).



Жареной еде нужно дать отдохнуть на бумажных полотенцах, они впитают лишний жир

Солите сразу же

Я работал у шефа, который любил говорить: «Мне всё равно, хоть ты там пожарил собачье г*вно. Как только достаешь из фритюра – сразу солишь!» И он прав. Соль лучше прилипает и быстрее растворяется на горячей поверхности, поэтому, чем скорее еду посолить, тем вкуснее она будет.

Используйте масло еще раз

Чтобы сохранить масло для следующего раза, выньте из него лишнее шумовкой, дайте ему остыть в воке, затем процедите через мелкое сито, выстеленное марлей или бумажным полотенцем. Вылейте масло через воронку в его бутылку (или бутылку из-под газировки). Закрутите крышку и храните в прохладном темном шкафу до следующего использования. Если при нагревании оно становится очень темным или на поверхности появляются пенящиеся пузыри, от него следует избавиться.

ВСЁ О МАСЛЕ

Какое масло лучше всего подходит для фритюра?

Сейчас в магазинах представлено невероятное количество разных жиров, от якобы полезных для сердца – оливковых и рапсовых масел с высоким содержанием жирных кислот омега-3 до дорогостоящих крутых масел типа масла авокадо или виноградной косточки или до твердых жиров в виде сала или растительного кулинарного жира. Какое лучше всего подходит для фритюра? С каким получается самая хрустящая корочка? С каким вкуснее всего?

Я решил узнать с помощью единственного известного мне способа: попробовать их все.

Пожарил с десяток партий курицы, используя следующие жиры: кулинарный жир, сало, рапсовое масло, оливковое, подсолнечное, кукурузное, пальмовое, масло авокадо, масло арахиса, универсальное «растительное» (обычно смесь соевого и кукурузного масел), масло виноградных косточек и жир бекона.

Я сразу заметил корреляцию между уровнем насыщенности жира у используемого кулинарного агента и степенью «хрусткости» корочки у курицы. Курица, приготовленная в насыщенных жирах – сале (40% насыщенного жира), кулинарном жире (31%), жире из бекона (40%) или в пальмовом масле (81%), – получалась самой хрустящей. С первого взгляда казалось, что это неплохо, но потом мясо немного остывало, и его можно было пробовать. Так как все эти жиры затвердевают при температуре тела, во рту после них остается неприятное восковое покрытие. Особенно оно чувствовалось с легкой едой типа овощей или рыбы в темпуре.

С другой стороны, курица, жаренная в вовсе ненасыщенных жирах, например в масле виноградных косточек (10–12% насыщенных жиров), оливковом масле (13%), кукурузном (13%), подсолнечном (10%), растительном (13%) или в масле авокадо (около 12%), страдала от противоположной проблемы: она просто не получалась хрустящей. Какое же масло лучше других? Масло арахиса с умеренно высоким содержанием насыщенных жиров (17%) и чистым, нейтральным вкусом. Курица выходила хрустящей и не оставляла после себя никакого привкуса воска. Я использую именно этот жир для жарки, и не только для курицы.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ ПРОТИВ НЕНАСЫЩЕННЫХ

Мы часто слышим термины «насыщенный жир» и «ненасыщенный жир», но что они действительно означают и как они влияют на приготовление?

Как и большинство органических соединений, жиры – это довольно сложные молекулы. В своем натуральном состоянии они согнуты и скручены, но если бы одну молекулу можно было выпрямить, она бы напоминала букву Е, в которой молекула глицерина – это спинка, а длинные цепи атомов углерода (их называют «жирными кислотами») образуют три ответвления. Точный состав этих ответвлений и определяет, насыщен ли жир.

Атом углерода может образовывать четыре связи с другими атомами. В насыщенных жирах каждый атом в углеродной цепи связан с двумя атомами водорода и с двумя атомами углерода (которые идут перед ним и после него)*. В ненасыщенных жирах один или больше атомов углерода связаны только с одним атомом водорода.

* За исключением последнего атома в углеродной цепи, он связан с тремя атомами водорода, и первого, связанного с двумя атомами кислорода (одна из связей двойная).

продолжение следует

Вместо отсутствующего водорода образуется двойная связь с соседним атомом углерода. Мононенасыщенные жиры содержат одну двойную углеродную связь, в то время как полиненасыщенные жиры содержат две и более двойные углеродные связи.



Высоконасыщенные жиры, такие как сало или кулинарный жир, при комнатной температуре твердеют, а при нагревании плавятся

Поскольку молекулы насыщенного жира прямые, они могут держаться вместе плотнее и эффективнее, что делает их твердыми при комнатной температуре. Вот почему жиры с высоким содержанием насыщенных жиров – сливочное масло, кулинарный жир, животные жиры и пальмовое масло – твердые и непрозрачные при комнатной температуре, становятся прозрачными и жидкими только при нагревании. С другой стороны, ненасыщенные жиры, такие как рапсовое или оливковое масло, остаются прозрачными и жидкими при комнатной температуре, потому что их молекулам сложно организованно держаться вместе.

Всё становится еще запутаннее, если принимать во внимание транс- и цис-жиры. Эти термины используются для описания форм ненасыщенных жиров. Трансжиры – ненасыщенные жиры, в которых двойная углеродная связь формируется так, что жирная кислота получается прямой. У цис-жира двойная углеродная связь формируется таким образом, что жирная кислота изгибается, как бумеранг. Хотя оба вида встречаются в природе (трансжиры обычно бывают в животных жирах), трансжиров больше в гидрогенизированных жирах, сделанных людьми. В таких жирах атомам водорода приходится сформировать связь с полиненасыщенными жирами, чтобы стать более насыщенными. Пример гидрогенизированных жиров – маргарин и некоторые виды кулинарного жира.

Последние исследования говорят о том, что трансжиры влияют на коронарную недостаточность, из-за чего искусственные трансжиры запрещены в некоторых регионах. Современные кулинарные жиры производят таким образом, чтобы свести к минимуму количество трансжиров в готовом продукте.

У моей мамы в холодильнике всегда была припасена банка с жиром бекона, и она уверяла, что в нем и есть секрет идеальной жареной курицы. А вы как считаете?

Так и есть! Жир бекона не только один из самых насыщенных (что позволяет получить суперхрустящую корочку), но он еще придает еде дополнительный вкус. Это отлично подойдет для таких блюд, как жареная курица или жареный говяжий стейк. Только не стоит класть его в больших количествах: он может заглушить вкус основного блюда. Идеальное соотношение 1:7 (т. е. из 4 чашек масла арахиса одну половину чашки замените на половину чашки жира бекона). Не используйте жир бекона для более деликатных продуктов, таких как овощи или рыба.

Я слышал, что, если жарить рыбу в масле, оно приобретет рыбный запах. Это правда?

Наверное, вам случалось зайти в ресторан или, может быть, в гости к соседу и сразу почувствовать запах прогорклого рыбного масла. Может, вы даже сказали вслух (а если были сдержанней меня – то про себя): «Ух, кажется, тут кто-то жарит рыбу?»

Видите ли, в моем квартале в Гарлеме есть как магазинчик с жареной рыбой, так и с жареной курицей. Как ни странно, в том месте, где курица, как раз пахнет прогорклым рыбным маслом, а там, где рыба – только свежими морепродуктами. В чем дело? Оказывается, запах «рыбного масла», которым иногда пахнет жареное, не имеет ничего общего с самой рыбой. Причина запаха – неизбежный распад молекул жира.

Погодите. Распад молекул жира? Вы, видимо, имеете в виду окисление и гидролиз. Можете пояснить?

Конечно. Помните химию старшей школы, нам рассказывали о молекуле жира, которая состоит из трех жирных кислот, прикрепленных к цепи глицерина, и их расположение похоже на заглавную букву E? Дело в том, что эти молекулы жира не совсем стабильны. При достаточном воздействии кислорода в течение определенного времени они разрушаются. И это постепенное разрушение ускоряется под воздействием тепла, света и воздуха. К сожалению, во время жарки все три вида воздействия присутствуют в избытке. Само по себе воздействие кислорода вызывает *окисление*, процесс, который заставляет большие молекулы жира разрушаться, в результате чего образуется много более мелких молекул, среди которых есть кетоны и короткоцепочечные жирные кислоты. Эти плохо пахнущие молекулы и есть истинная причина рыбного запаха в заведениях с жареной едой, и эта реакция происходит даже тогда, когда в горячее масло не кладут никакой еды. В крайних случаях это происходит даже после неправильного хранения бутылок с маслом (поэтому ни в коем случае нельзя держать масло возле плиты – оно так может прогоркнуть).

Если говорить прямо про жарку, то всё становится только хуже. *Гидролиз* – реакция, возникающая при объединении воды, масла и тепла (то есть когда вы жарите что-то), – только усиливает эффект окисления и ускоряет его. Вот почему масло, используемое для фритюра, в конце концов разрушается, начинает плохо пахнуть и становится непригодным для использования. В зависимости от того, насколько масло горячее и сколько еды за раз в нем жарить, контейнер с маслом можно использовать примерно раз пять или немногим больше, прежде чем оно станет непригодным.

И наконец последний процесс, при котором происходит разрушение масла, – это *омыление*. Буквально – превращение масла в мыло, и под мылом мы имеем в виду не кусковое мыло *Dove*, а химическое определение: соли жирных кислот. Мыла – это поверхностно-активные

* Хотя, да, и банное мыло содержит химические мыла, вместе с пенообразователями, ароматизаторами, эксфолиантами и прочим.

вещества, что означает, что у них есть гидрофобный (любящий масло, ненавидящий воду) конец и гидрофильный (любящий воду, ненавидящий масло) конец. Они миротворцы в мире масла и воды – благодаря им масло и вода могут сосуществовать, не разделяясь (а именно к этому они обычно стремятся).

Однако в данном случае мирное сосуществование нежелательно: чем больше поверхностно-активных веществ содержится в масле, тем больше воды оно может удерживать, гидролиз из-за этого происходит быстрее, точка дымления масла становится ниже, и тем менее эффективно будет это масло в плане жарки.

Как оказалось, в магазине с жареной курицей сомнительно пахнет *не* потому, что они под прилавком держат старую рыбу, а потому что они не фильтруют или не меняют масло регулярно. В магазине с жареной рыбой его меняют регулярно, и в воздухе витает только аромат свежей рыбы (попробуйте угадать, в какое заведение очередь длиннее).

А как быть дома? Сколько раз я могу повторно использовать масло?

Жаря дома, можно рассчитывать на использование одной и той же партии масла шесть-восемь раз, прежде чем она начнет портиться. Из-за некоторой еды масло разрушается быстрее. Правило такое: чем мельче частицы в панировке или кляре, тем быстрее масло станет непригодным. То есть жареная курица, обвалянная в муке, испортит масло быстрее, чем ломтики баклажанов в хлебных крошках, которые, в свою очередь, испортят масло быстрее, чем луковые кольца в кляре, который твердеет при обжаривании.

А почему в ресторане масло можно использовать большее количество раз, чем дома?

Это связано с одним из главных преимуществ профессиональных фритюрниц по сравнению с домашними устройствами: они не нагреваются снизу. У ресторанных фритюрниц электрические или газовые нагревательные элементы, которые находятся на расстоянии нескольких сантиметров от основания фритюрницы. Что это означает? Одна из самых больших проблем с фритюром – скопление частичек еды в жире. Кусочки кляра, муки и хлебных крошек отделяются от еды, когда ее погружают в масло, и остаются там после того, как готовую еду вынимают. Что происходит с этим «мусором»? В конце концов он полностью обезвоживается и опускается на дно. В случае с ресторанной фритюрницей это не проблема: мусор находится в относительно прохладной секции масла под нагревательным элементом. Дома вок или кастрюля с маслом нагреваются непосредственно снизу. Упавшие частицы горят, значительно ухудшая качество масла и прилипая к следующим порциям еды, которые вы в него погружаете.

Как же быть? Чтобы не дать маслу испортить еду, нужно очень тщательно чистить его перед добавлением новой порции еды и между жарками. Еще существуют электрические фритюрницы небольшого объема, в которых нагревательные элементы устроены, как в ресторанных фритюрницах, что позволяет дольше пользоваться одним и тем же маслом. Но они занимают место на рабочей поверхности и дольше нагреваются. Каждый выбирает, что ему удобнее.

Есть еще преимущества у ресторанной фритюрницы?

Огромные ресторанные фритюрницы рассчитаны на большой объем: в основном они все вмещают в себя по 40 л и больше. Дома вы, скорее всего, будете готовить максимум с парой литров, что примерно в двадцать раз меньше. Преимущество использования тонны масла в том, что легче регулировать температуру. Закиньте горстку картошки фри комнатной температуры в 40 л

масла при 190 °C, и она упадет *всего* на 1 градус. Сделайте то же самое с двумя литрами, и разница будет около 30 градусов. Поэтому дома приходится нагревать масло сильнее, чтобы компенсировать эту потерю.

Ладно, кажется, я всё усвоил. Свежее масло = хорошо, старое масло = плохо, так?

Не совсем так! Может казаться, что использовать свежее новое масло – правильный путь к фритюру. И вам простят ваше ошибочное мнение. На самом деле:

Совершенно свежее масло очень гидрофобное: ему *совсем* не хочется соприкасаться с водой. В любой еде, которую вы бросаете во фритюрницу, содержится много воды (а ведь весь смысл жарки в вытеснении воды), то есть маслу это *не понравится*. Оно ненавидит воду настолько, что ему будет тяжело соприкоснуться с поверхностью еды. Замечали, что, когда опускаешь еду в кляре в свежее масло, вокруг нее образуется блестящий пузырь? Это слой водяного пара, который быстро выделяется и не подпускает жир к еде. Поскольку жир не может подступиться к еде, перенос тепла при использовании свежего масла неэффективен. То есть готовить придется дольше, корочка получится менее хрустящая, и вкус будет не такой «жареный» (помните, что этот вкус получается за счет сочетания обжаривания, обезвоживания и впитывания жира – см. «Что такое жарка во фритюре?», стр. 849).

А в чуть более старом масле содержатся поверхностно-активные вещества – те молекулы, которые позволяют жиру и воде сближаться. Поэтому более старое масло лучше проникает в еду, готовит ее намного быстрее и на выходе дает более хрустящую и вкусную корочку.

Любой повар, много работавший с фритюром, скажет вам, что в свежее масло всегда нужно добавлять немного старого, если вы хотите, чтобы еда сразу получилась идеально хрустящая. Для домашних поваров хватит одной столовой ложки старого масла на литр свежего.

Как быть с маслом между жарками?

Равно как и свежее масло, использованное нужно хранить в прохладной, темной, относительно воздухонепроницаемой среде. Если вы собираетесь жарить в ближайшие дни, то можно просто процедить масло через сито, выстеленное марлей или бумажным полотенцем, в кастрюлю с металлической крышкой (не стеклянной: стекло пропускает свет) и поставить его в прохладное место на кухне. Для более долго хранения процедите использованное масло через мелкое сито, а затем перелейте через воронку в бутылку из-под масла. Плотно закройте и храните в прохладном темном шкафу.

А что делать, когда масло совсем испортится? Как его утилизировать?

Утилизация использованного масла – большая морока. Маленькое количество, скажем, меньше половины чашки или около того, можно вылить в раковину *вместе с достаточным количеством мыла и теплой воды* (мыло создает эмульсию из масла и воды, благодаря чему масло не остается на внутренней поверхности труб). Но с большим объемом масла приходится поступать иначе.

Самый лучший способ избавиться от такого масла – пожертвовать его организации, которая собирает отработанное масло, чтобы использовать его в качестве топлива для специально адаптированных автомобилей (в Бостоне мы называли их автомакнаггетсами, потому что выхлопы от них пахли, как кухня фастфудной забегаловки). К сожалению, найти такие места не так просто. Для обычного человека самый простой способ избавиться от масла – сохранить его бутылку, чтобы потом обратно в нее перелить холодное использованное масло, закрыть и выбросить с обычным мусором.

КАК ПОЛУЧИТЬ ОТ МАСЛА ВСЁ

Вот краткий пересказ того, что нужно делать, чтобы масло можно было использовать дольше.

- **Следите за температурой.** Не давайте маслу нагреться до точки дымления, при которой оно начинает быстро разрушаться.
- **Тщательно удаляйте частички кляра и панировки во время и после жарки.** Маленькие частицы кляра, хлебных крошек и особенно муки могут собираться на дне емкости для жарки, вызывая разрушение масла.
- **Осторожно очищайте масло после жарки.** Пока масло еще горячее, выловите все остатки еды с помощью сита. После каждого использования можно еще процеживать масло через сито, выстеленное марлей или бумажным полотенцем, чтобы полностью очистить его.
- **Храните масло в прохладном, темном, сухом месте.** Для кратковременного хранения (до нескольких дней) держите его в кастрюле с металлической крышкой в прохладном месте на кухне. Для длительного хранения перелейте масло в бутылку, плотно закройте и поставьте в прохладный темный шкаф.

ТОЧКИ ДЫМЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ МАСЕЛ

У каждого масла своя точка дымления – температура, при которой на поверхности масла появляется дым, и свой момент возгорания, когда на поверхности масла буквально возникает пламя.

Масла, используемые для фритюра, никогда не стоит нагревать до любой из этих температур, как по соображениям безопасности, так и с точки зрения вкуса. Я привел здесь точки дымления большинства распространенных масел, а также процент насыщенных жиров, которые они содержат. Есть много причин, по которым стоит выбирать разные масла для фритюра. Некоторые люди отдают предпочтение маслам с низким содержанием насыщенных жиров (например, оливковое и рапсовое масла и масло канолы), считая, что они полезнее. Но кого мы пытаемся обмануть? Мы же не едим жареную еду, чтобы стать здоровее. Другие выбирают масла с высоким содержанием насыщенных жиров с относительно высокими точками дымления, поскольку они лучше обжаривают. Решать вам, но я свой выбор сделал. Почти всегда для фритюра я беру масло арахиса, у которого высокая точка дымления и достаточное количество насыщенного жира, чтобы корочка получилась идеально хрустящая, без привкуса воска и не такая жирная, как бывает с кулинарным жиром, салом или другими животными жирами.

Термин «растительное масло» довольно расплывчатый, это может быть любой набор из определенных масел. Хотя обычно это почти всегда смесь из кукурузного, рапсового и/или подсолнечного масла, а точка дымления оказывается примерно в диапазоне от 200 до 230 °C.

ЖИР	ТОЧКА ДЫМЛЕНИЯ	% НАСЫЩЕННОГО ЖИРА
Сливочное масло	148–176 °C	62%
Кокосовое масло	176 °C	86%
Растительный кулинарный жир	182 °C	31%
Сало	187 °C	40%
Оливковое масло extra virgin	190–210 °C	13%
Рапсовое масло	204–218 °C	7%
Кунжутное масло	210 °C	14%
Оливковое масло light	218 °C	13%
Масло арахиса	226 °C	17%
Подсолнечное масло	226 °C	10%
Кукурузное масло	232 °C	13%
Пальмовое масло	232 °C	81%
Соевое масло	257 °C	14%
Сафлоровое масло	265 °C	9%
Масло авокадо	271 °C	12%

МИФ О ФРИТЮРЕ: ОТТОГО ЧТО МАСЛО ГОРЯЧЕЕ, В ГОТОВОЙ ЕДЕ МЕНЬШЕ ЕГО НЕ БУДЕТ

Откройте любую (почти) книгу о фритюре, и вы найдете там такой совет: «Проследите, чтобы масло было достаточно горячим, прежде чем опускать в него еду, иначе она впитает в себя жир и станет слишком жирной». Теория такая: если в достаточно горячее масло добавить еду, то исходящее из нее давление пузырьков водяного пара не допустит попадания масла внутрь еды, и поэтому она получится нежирной. На первый взгляд всё кажется логичным, так? Мы же все пробовали плохую жареную еду, которую достали из слишком холодного фритюра, и она *действительно* на вкус была жирная и масляная. Но точно ли это оттого, что в ней содержится больше жира? Исследование, опубликованное в *Journal of food process engineering*, говорит о другом.

Оказывается, всё совершенно наоборот: чем выше температура масла при жарке, тем *больше* масла еда впитает. Смотрите, почти вся еда, которую вы кидаете во фритюрницу, не важно, еда в кляре, или картошка, или кусок курицы, содержит воду. Она буквально ею насыщена. Представьте, что одна картошка фри – это отель без свободных номеров: каждая отдельная комната занята молекулой воды. Для того чтобы масло проникло в картошку и заняло там номер, вода сначала должна его освободить. Если вы вообразите себе процесс, то сразу поймете: если бросить кусочек холодной картошки в холодное масло, то масло впитается? *Нет же*. Помойте кусочек, и масла на нем как не бывало. Дальше: воде очень нравится в ее отельных номерах. Единственный способ заставить ее их покинуть – принудительный, а именно: применить к ней энергию в виде тепла. Когда вы опускаете кусочек картофеля в горячее масло, энергия из масла переносится в воду внутри картошки, и вода в результате поглощает так много энергии, что вырывается из клеток картофеля и улетает в виде пузырьков пара, тем самым освобождая номера для масла.

В жарящемся куске еды вода существует в двух формах: свободная вода легко покидает еду при относительно низкой температуре. Что касается связанной воды, прежде чем высвободиться, ей потребуется значительно большая энергия и высокая температура. Нагрейте ломтик картофеля до 135 °C, и, несмотря на то что температура намного выше точки кипения воды, часть связанной воды останется внутри, пока масло не станет еще горячее. Так что, чем масло горячее, тем больше выйдет воды, и тем больше места появится для поглощения масла.

Всё это было для меня потрясающим открытием, поэтому я поступил, как поступил бы на моем месте любой скептик: я протестировал эту теорию. Наполнил вок двумя литрами масла и взвесил на весах. Нагрел масло до 135 °C и поддерживал эту температуру, пока жарил курицу в течение фиксированного периода времени. Вынув курицу из вока, я его взвесил. Потом я повторил тест, на этот раз жарил курицу в масле при 162 °C. Результаты нескольких тестов подтвердили то, о чем я прочитал: чем выше температура, тем больше масла впитывает курица.

Идея, что при более высокой температуре еда впитывает меньше масла, обычно объясняется так: исходящее из еды давление водяного пара предотвращает приток масла. Это правдиво относительно только того момента, когда еда находится в горячем масле, – как только ее из масла достают, температура быстро уменьшается. Давление внутри еды за миллисекунды падает. Вместо того чтобы выталкивать водяной пар, еда начинает быстро всасывать в себя масло, прилипшее к ее поверхности. Даже самый быстрый повар на свете не успеет просушить луковые кольца достаточно быстро, чтобы остановить это поглощение масла. До 70% масла, поглощаемого жареной едой, впитывается в течение первых нескольких секунд *после того*, как ее достают из фритюра.

Но, несмотря на то что курица, жаренная при 135 °C, впитала меньше масла, она получилась клеклой, масляной и *на вкус* была гораздо более жирной, чем хрустящая курица, приготовленная при 162 °C. Оказывается, то, что мы называем «жирным», на самом деле не имеет никакого отношения к общему количеству жира в еде, это просто иллюзия. Скорее, это просто сочетание масла на поверхности еды и мягкой, влажной панировки (или кляра) дает нам ощущение жира или тяжести во рту. Хрустящие, хорошо зажаренные кляр, панировка или куриная кожа могут содержать больше жира, но по их вкусу этого точно не скажешь.

Извлеченный урок: если вы хотите, чтобы при жарке во фритюре еда получалась хрустящей, а на вкус – нежирной, совершенно необходимо готовить ее при высокой температуре. Но не пытайтесь себя убедить, что еда таким образом получается менее жирной!

КЛЯР И ПАНИРОВКА

Вы когда-нибудь опускали во фритюр куриную грудку без кожи? Не советую. В тот момент, когда она погружается в чашу с маслом, температура которого 200 °C, начинает происходить несколько вещей. Вода быстро превращается в пар, пузырящийся, как гейзер, и внешние слои курицы становятся всё суше и суше. В то же время сеть свернутых белков в мышцах начнет денатурировать и стягиваться, делая мясо более плотным и выжимая мясной сок. Выньте грудку через минуту-другую, и вы увидите, что мясо довольно жесткое: около половины сантиметра наружного слоя совершенно высушены. В этот момент вы резонно скажите себе: «М-да, надо было использовать кляр».

Кляр – это смесь муки, обычно пшеничной, хотя нередко используют и кукурузный крахмал, и рисовую муку, с жидкостью. К этому иногда добавляют разрыхляющие или связующие ингредиенты типа яиц и разрыхлителя. Кляр покрывает еду толстым липким слоем. Панировка состоит из нескольких слоев. Как правило, сначала кусок еды обваливается в муке, чтобы поверхность получилась сухой и шероховатой, тогда второй слой, жидкий связующий, – лучше на ней держится. Этот слой обычно состоит из взбитых яиц или какого-нибудь молочного продукта. Последний слой создает дополнительную текстуру. Он может состоять из простого молотого зерна (пшеничной муки или кукурузной муки в случае классической панировки для курицы), из молотых орехов, или любого сухого молотого хлеба, или хлебобулочных изделий, таких как хлебные крошки, крекеры или сухие завтраки.

Независимо от того, из чего состоит кляр или панировка, функция у них одна: добавить слой вокруг обжариваемой еды, чтобы маслу было тяжело подобраться к ней и передать ей свою энергию. Вся энергия, передаваемая в еду, должна проходить через толстую оболочку, наполненную воздушными полостями. Подобно заполненному воздухом теплоизоляционному слою в вашем доме, который помогает смягчить внешнее воздействие тяжелых погодных условий на температуру воздуха внутри, кляр и панировка помогают еде готовиться мягче и равномернее, вместо того чтобы сгорать или высыхать под воздействием бурлящего масла.

Конечно, пока еда внутри оболочки мягко прожаривается, совершенно противоположное происходит с кляром и панировкой: они высыхают, и их структура становится более жесткой и твердой. Жарка во фритюре – это, по сути, сушка. Кляр и панировка созданы для того, чтобы изящно высыхать. Вместо того чтобы сгореть или стать сухим и твердым, приятный воздушный кляр образует нежную, хрустящую, наполненную воздухом сеть крошечных пузырьков – твердую пену, которая обеспечивает структуру и хруст. Панировка работает примерно так же, просто по структуре она не пенистая, а шероховатая. Неровность покрытия значительно увеличивает площадь поверхности жарящейся еды, она получается хрустящей со всех сторон. В идеальном мире кляр и панировка становятся идеально хрустящими ровно в тот момент, когда еда внутри них, скажем, кусочек лука или нежный кусочек рыбы, приближается к идеальному уровню готовности. Только тот повар, который действительно умеет работать с фритюром, может достичь этого баланса.

В эту главу включены рецепты основных видов панировок и кляра, несколько нестандартных панировок и рецептов жарки во фритюре без кляра.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПЯТИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПАНИРОВКИ И КЛЯРА

ПОКРЫТИЕ	КАК ГОТОВИТЬ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ	ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ	НАСКОЛЬКО ХРУСТЯЩЕЕ (от 1 до 10, от низкого к высокому)
Панировка: обваливание в муке	Маринованные или замоченные (чаще всего в пахте) кусочки еды обваливают в посоленной муке и жарят	При правильном приготовлении у еды получается хрустящая темно-коричневая корочка	Можно запачкать всё вокруг (панировка прилипает к рукам). Масло портится очень быстро	Жареная курица в южном стиле, жареный стейк	8
Панировка: обычные хлебные крошки	Еду обваливают в муке, потом в яйцах, потом в хлебных крошках	Очень просто, но требует нескольких емкостей для обваливания. Получается очень хрустящая, плотная корочка, которая хорошо впитывает соусы	Иногда сильный вкус хлебных крошек перебивает вкус еды под ними. Обычные хлебные крошки могут быстро стать мягкими. Масло портится достаточно быстро	Курица в соусе из пармезана, шницель	5
Панировка: смесь панко	Так же, как и обычные хлебные крошки	С панировочной смесью панко получается покрытие с большой площадью поверхности, благодаря чему еда получается очень хрустящей	Иногда ее не так просто найти. Образует очень толстое покрытие. Еда внутри должна быть прочной	Традиционно – тонкацу в японском стиле (жареное куриное или свиное филе)	9
Кляр: пиво	Приправленная мука (иногда с разрыхлителем) смешивается с пивом (и иногда с яйцами), чтобы получилось густое тесто, как для панкейков (пиво способствует образованию корочки, а его пузырьки делают тесто легким). Блюда в пивном кляре можно дополнительно обвалять в муке для получения еще более хрустящей корочки	Отличный вкус. Толстое покрытие, поэтому хорошо защищает деликатную еду (такую как рыба). Легко сделать, и кляр остается относительно стабильным после смешивания. Масло портится очень медленно (если не обваливать в муке дополнительно)	Еда получается менее хрустящей, чем с другими видами кляра. Нужно довольно много ингредиентов. Кляр после смешивания необходимо быстро использовать. Покрытие может быстро стать мягким (если не обваливать в муке дополнительно). Если в муке обвалять, то масло портится очень быстро	Жареная рыба, луковые кольца	5
Кляр: кукурузный крахмал/ темпура	Мука с высоким содержанием крахмала и низким содержанием белков (например, смесь из пшеничной муки и кукурузного крахмала) смешивается с ледяной водой (иногда с содовой, а иногда с яйцами), быстро замешивается, в кляре остаются комочки. Еду немедленно обмакивают в кляре и быстро обжаривают	Очень хрустящее. Большая площадь поверхности = много хрустящих кусочков. Кляр с низким содержанием белков означает, что корочка не будет зажаренной, и что она не будет заглушать вкус деликатных продуктов, таких как овощи или креветки. Масло портится довольно медленно	Трудно правильно замешать кляр (очень легко пере- или недомешать). Кляр нужно использовать немедленно	Овощи, креветки, жареная курица в корейском стиле	8

ПОКРЫТИЕ 1:
ОБВАЛИВАНИЕ В МУКЕ

Жареная курица в южном стиле

Я знаю, какие страсти могут разгореться при обсуждении жареной курицы, и я не буду высказывать своего мнения, где ее готовят лучше всего, но если спросить Эда Левина, повелителя *Serious Eats,* он скажет вам, что в *Gus's* – ресторане, основанном 67 лет назад в Мейсоне, штат Теннесси. Они подают жареную курицу с упоительно хрустящей корочкой (как он описывает), сочным мясом и «космическим целым» из панировки и кожи. Мы говорим о жареной курице такого уровня, что придется погрузиться в метафизику, чтобы понять ее.

Для меня, ребенка из Нью-Йорка, жареная курица означала только одно: картонные ведра, все в жирных пятнах, от самого полковника. Мне тогда казалось, что ничего не бывает вкуснее суперхрустящей курицы из KFC. Я очень хорошо помню весь процесс поедания: вгрызаешься в хрустящую корочку; пробуешь солено-острый жир; разбираешь мясо пальцами и отправляешь его в рот. Это было божественно.

Но времена изменились, и, как это часто случается, попытка вернуться в прошлое оборачивается только разочарованием и утратой иллюзий. Сейчас во всей стране снова стала популярной жареная курица и южная кухня. Даже в самых фешенебельных ресторанах в Нью-Йорке ее добавляют в меню. Моим глазам (и вкусовым рецепторам) открылось, что *на самом деле* может представлять из себя жареная курица. Мне всё еще нравится суперхрустящая, отлично приправленная корочка на курице из KFC, но это, наверное, единственное, что в ней есть хорошего.



Клеклая кожа, сухое, волокнистое мясо грудок, курица на вкус, как бы сказать, без своей корочки вообще-то совершенно *безвкусная*.

Тем не менее, с точки зрения стиля, тут не к чему придраться. Так что я подумал, может быть, мне удастся взять за основу то, с чего начал полковник, и довести это до идеала: ярко выраженного куриного вкуса; неклеклой кожи; сочного, нежного мяса и хрустящего, острого покрытия. Может быть, мне удастся вернуть эти первые мимолетные детские ощущения от жареной курицы, те, что я помню.



Снаружи курица выглядит хрустящей, но внутри она сухая

Наизнанку

Начал я с простого рецепта: кусочки курицы обмакнуть в пахту, обвалять в муке (посоленной и поперченной), обжарить в масле из арахиса при 162 °C до готовности. Сразу выявилось несколько проблем. Во-первых, время. К тому моменту, когда курица прожарилась (т. е. 65,5 °C для грудки и 74 °C для ножек)*, корочка была темно-коричневой, местами черной. Во-вторых, она была совсем не такой хрустящей, как мне хотелось бы. Наконец, в-третьих, мясо под корочкой не было прямо высушенным, но назвать его сочным точно нельзя, не говоря уже о его слабом вкусе. Я решил сначала исправить ситуацию внутри курицы.

Проблема с жареной курицей в том, что хрустящее, хорошо приправленное покрытие отделено от остальной курицы. Его вкус не проникает глубоко. Но ведь с этой проблемой может помочь выдерживание в солевом растворе и/или маринование? Выдерживание в солевом растворе – процесс, при котором нежирное мясо (чаще всего курица, индейка или свинина) погружается в раствор соленой воды. Соленая вода постепенно растворяет основные мышечные белки, прежде всего миозин – белок, который действует как своего рода клей, удерживая мышечные волокна вместе. После того как миозин растворился, происходят три вещи:

- **Во-первых, способность мяса удерживать влагу увеличивается.** Представьте себе, что мясо – это несколько длинных, тонких тюбиков зубной пасты, скрепленных вместе. Когда вы готовите мясо, тюбики сжимаются и выталкивают ценный сок изнутри. Панировка поможет смягчить этот эффект до некоторой степени, замедляя передачу энергии в мясо, но тюбики всё равно будут сдавливаться, независимо от того, сколько панировки на курице. Миозин – один из главных протеинов, отвечающих за это сжатие, поэтому, растворяя его, вы существенно предотвращаете потерю влаги.
- **Во-вторых, выдерживание в солевом растворе изменяет текстуру мяса, позволяя растворенным белкам сшиваться друг с другом.** На этом принципе основано приготовление колбас: растворенные белки могут связываться друг с другом, создавая приятную упругую, нежную текстуру. Вымачивая в солевом растворе куриную грудку или свиной стейк, вы фактически засаливаете мясо, просто не сильно. Этот же процесс превращает сырую ветчину в нежное прошутто.

* Для тех, кто брезгливо относится к «недожаренной» курице или кто настаивает, что грудку *надо* готовить до 74 °C, чтобы мясо было безопасным и вкусным, пожалуйста, откройте стр. 388. Там написано, какая температура *действительно* безопасна. Она сильно отличается от рекомендованной нам правительством США.

- **В-третьих, по мере того как рассол медленно проникает в мясо, соль остается не только на поверхности мяса, но и проникает вглубь.** Вымачивание в течение ночи позволит соляному раствору проникнуть на несколько миллиметров, что уже приправит мясо, еще до всякого обваливания в панировке. Благодаря рассолу мясо выходит сочнее, потому что мышцы лучше удерживают влагу. Я обычно вымачиваю куриную грудку в солевом растворе от 30 минут до 2 часов. Правда, в данном случае, чтобы добиться у мяса невероятно сочной и гладкой текстуры (и полностью смягчить эффекты от жарки в очень горячем масле), понадобилось гораздо больше времени.

Целых 6 часов в растворе с солью и сахаром дали отличный результат, посмотрите на эту красоту. Взвешивание мяса подтвердило, что вымоченная в течение ночи, а потом пожаренная птица потеряла на 9% меньше влаги, чем необработанная курица. К тому же она была значительно вкуснее.



Курица, не побывавшая в рассоле, – *слева*,
курица из рассола – *справа*

Я пробовал натирать разные мясные куски смесью разрыхлителя и соли и оставлял их на день, чтобы они получились более хрустящими снаружи (см. Поркетта со стр. 664). Соль действует как рассол, а разрыхлитель повышает уровень pH кожи: она сильнее подрумянивается. К тому же тонкая пленка вокруг нее, наполненная жидкостью, богатой белком, превращается в микропузырьки, которые тоже способствуют хрусткости. Я опробовал этот метод на жареной курице, но всё закончилось тем, что кожа пересохла, из-за чего панировка начала отходить от мяса.

Так как я в любом случае собирался выдерживать курицу в пахте на следующий день, я подумал, что можно убить сразу двух зайцев, заменив воду в рассоле пахтой. Курица не только получилась такой же сочной, как после водяного солевого раствора, она была значительно нежнее, благодаря смягчающему действию пахты. (Продолжительное вымачивание в пахте привело к тому, что курица стала настолько нежной, что была почти кашеобразной.) Наконец, если в пахту замешать специи, то их вкус тоже останется на поверхности птицы. Я немного поиграл со смесью, прежде чем остановиться на варианте из кайенского перца и паприки (из-за их остроты и перечности), чесночного порошка*, капельки сушеного орегано и молотого черного перца. Полковник, может быть, и использует одиннадцать тайных трав и специй в своем рецепте, но для меня вполне достаточно пяти (и моя жена, и наш консьерж со мной совершенно согласны).

Вожделенная корочка

Следующий шаг: сделать корочку более хрустящей. Я решил, что тут есть несколько способов. Прежде всего мне хотелось, чтобы корочка была потолще. Сначала я попробовал дважды окунуть курицу, т. е. вымоченную курицу обвалял в муке (приправленную той же смесью специй, что и рассол), снова окунул ее в пахту, а перед

* Некоторые люди избегают чесночного порошка – говорят, что он не имеет ничего общего с настоящим чесноком. Я согласен: чесночный порошок совсем не похож на настоящий чеснок. Но это не значит, что у него нет кулинарного применения. Он хорошо работает в панировке и смесях для натирания мяса, где свежий чеснок не очень подходит из-за текстуры.

жаркой – еще раз в муку. Этот метод использует шеф Томас Келлер для своей прославленной (заслуженно) жареной курицы в ресторане *Ad Hoc*. Это сработало намного лучше: со вторым слоем поверхность получилась более шероховатой, чем только с одним слоем. Но панировка получилась чрезвычайно толстой, и из-за своей тяжести она отваливалась от куриной грудки.*



Двойное обваливание в муке образует толстую корочку, которая не держится на курице

Лучший способ – вмешать в пахту яйца, чтобы сделать структуру панировки прочнее.

Теперь моя корочка точно была достаточно толстой, но я столкнулся с другой проблемой: вместо хрустящей она стала жесткой и плотной, почти как камень. Я догадывался, что виной всему клейковина – сеть белков, которая образуется во время смешивания муки с водой. Я попытался найти способы свести ее образование к минимуму. Главное, разбавить насыщенную белками пшеничную муку кукурузным крахмалом, который повышает способность панировки впитывать влагу, но не добавляет лишние белки. Оказалось, достаточно заменить одну четверть муки. Пара чайных ложек разрыхлителя добавляет в смесь немного воздуха, корочка получается более легкой и хрустящей, с увеличенной площадью поверхности (а мы ведь все знаем – чем больше площадь поверхности, тем более хрустящей получается корочка, да?).

Наконец, я использовал трюк, о котором мне рассказал друг, бывший сотрудник фастфудной сети *Chick-fil-A Southern*, специализирующейся на жареной курице. Он упомянул, что обвалянные в муке куски курицы, которые дольше ждали жарки, получались вкуснее, так как кусочки муки в смеси успевали слипнуться вместе и образовать более шероховатую поверхность. Чтобы воспроизвести этот эффект, я добавил пару столовых ложек пахты к панировке и растер ее кончиками пальцев, прежде чем обвалять курицу.*



Если добавить пахту к мучной смеси, то поверхность курицы получится более неровной *(слева)*

Последнюю проблему (покрытие пережаривалось задолго до того, как мясо прожаривалось в центре) было просто решить. Обжарьте курицу до золотисто-коричневого цвета, затем переложите ее в горячую духовку, чтобы она доготовилась при более мягком режиме. В результате получается курица с темно-коричневой, неровной корочкой, невероятно хрустящей, но не жесткой, а под ней – удивительно сочное, насыщенное мясо.

* Вы, наверное, заметили красные пятна в центре куриной грудки. Это не потому, что она недожарена: внутри надломленной кости можно увидеть красный костный мозг. Иногда кости ломаются или трескаются сами по себе, или во время разделки курицы, из-за этого остаются красные пятна, даже когда курица совершенно готова. Это не должно вас беспокоить.

* Этот метод также используется в рецепте жареной курицы в журнале *Cook's Country*.

БОЛЕЕ ХРУСТЯЩАЯ ЖАРЕНАЯ КУРИЦА?

Как-то я болтал с моим другом, шефом из Сан-Франциско Энтони Минтом, и между делом он упомянул, что всякий раз, когда у него остается жареная курица, на следующий день он снова обжаривает ее в горячем масле, и она выходит вкуснее, чем была до этого. Вообще, количество влаги, которое можно вытеснить из покрытия жареной курицы, ограниченно. Это определяется тем, как долго держать кусок курицы в масле. Если он нагреется слишком сильно, то его поверхность начнет подгорать. Но если дать мясу остыть в течение ночи, часть влаги из внутренних слоев корочки переместится ближе к поверхности. При обжарке курицы на второй день эта влага вытесняется, оставляя вам толстую обезвоженную корочку вокруг куска курицы.

Этот способ подходит не только для того, чтобы расправиться с остатками еды: если у вас есть время оставить жареную курицу отдохнуть при комнатной температуре или в холодильнике в течение часа или двух, прежде чем *снова* ее обжарить, результат будет тот же, только работы всего на один день, а не на два.



БРАК

Я не шутил, когда говорил, что тщательно проверял этот рецепт. Я приготовил более пятидесяти целых куриных тушек и провел более ста отдельных итераций и тестов, иногда мне не хватало на всё решеток, и мне приходилось выкладывать курицу на стойку для сушки посуды. У меня получались разные образцы курицы, в том числе все самые ужасные, какие вы только можете себе представить.










ЭКСПЕРИМЕНТ

Нужно ли давать ей отдыхать?

Вот вопрос, который всегда меня беспокоил: во многих рецептах жареной курицы советуют дать ей отдохнуть полчаса после панирования, перед обжаркой. Но мало где объясняется – зачем? Это вызывало у меня сомнения в необходимости этого действия. Неужели жареная курица получается вкуснее, если позволить ей отдохнуть? Я приготовил несколько партий курицы одновременно, чтобы выяснить этот момент.

Материалы

- **См. рецепт Очень хрустящая жареная курица в южном стиле** (стр. 871).

Процесс

Следуйте рецепту до 4-го шага, только не нагревайте масло. На шаге 4 обваляйте половину кусочков курицы в приправленной муке, положите их на решетку, установленную на противне, и оставьте так как минимум на 30 минут и до 1 часа. Нагрейте масло, как указано в шаге 3. Обваляйте оставшиеся кусочки курицы, дальше пожарьте всю курицу и запеките ее в духовке (следите за тем, где какая партия).

Попробуйте курицу из обеих партий и отметьте, какая у них текстура.

Результаты и анализ

Хотя ни одну партию нельзя назвать *плохой*, отдохнувшая перед жаркой курица получилась заметно жестче, с более твердой и хрупкой корочкой, в отличие от той, которая жарилась во фритюре сразу после панирования, – ее корочка была прекрасной и хрустящей. В чем причина?

Опять-таки виновата клейковина. Пока курица отдыхает, мука в панировке постепенно поглощает влагу из пахты и с поверхности курицы. Во время поглощения влаги ее белки начинают связываться друг с другом, образуя оболочку, которая постепенно становится тверже. Если дать курице пролежать слишком долго, то корочка получится такой жесткой, что об нее можно сломать зубы. Жареная курица должна быть хрустящей, а не жесткой, и чтобы этого достичь, обвалянную в муке курицу нужно как можно быстрее опустить в горячее масло. Конечно, это спровоцирует другую проблему: со свежепанированной курицы много сухой муки попадет в масло, из-за чего масло быстро испортится. Я советую использовать сито, чтобы «вытрясти из курицы душу» (вернее, муку), чтобы мучных крупинок оставалось как можно меньше.



ОЧЕНЬ ХРУСТЯЩАЯ ЖАРЕНАЯ КУРИЦА В ЮЖНОМ СТИЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ

2 ст. л. паприки
2 ст. л. свежемолотого черного перца
2 ч. л. чесночного порошка
2 ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. кайенского перца
1 чашка пахты
1 крупное яйцо
кошерная соль
1 целая курица, примерно 2 кг, разделанная на 10 кусков (см. «Как разделать курицу», стр. 363), или 1,5 кг куриного мяса на кости и с кожей – грудок, бедер, голеней и/или крыльев
1½ чашки универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
4 чашки растительного кулинарного жира или масла из арахиса



1



2

1. В маленькой миске тщательно перемешайте вилкой паприку, черный перец, чесночный порошок, орегано и кайенский перец.
2. В большой миске взбейте венчиком пахту, яйцо, 1 столовую ложку соли и 2 столовые ложки смеси специй. Добавьте куски курицы и перемешайте так, чтобы они полностью покрылись смесью. Переложите всё содержимое миски в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией и положите в холодильник по крайней мере на 4 часа, максимум на ночь, периодически переворачивайте мешок, чтобы перераспределить содержимое и равномерно покрыть курицу.
3. В большой миске смешайте муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель, 2 чайные ложки соли и оставшуюся смесь специй. Добавьте 3 столовые ложки маринада из пакета с застежкой-молнией и вотрите его в муку кончиками пальцев. Возьмите из пакета один кусок курицы, дайте лишней пахте стечь, после чего обваляйте кусок в мучной смеси. Продолжайте добавлять по одному куску курицы в смесь, пока они все не окажутся в миске. Перемешайте курицу, пока каждый кусок не будет как следует покрыт мучной смесью, иногда втирая муку в курицу, чтобы получился толстый слой.
4. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 180 °C. Нагрейте кулинарный жир или масло до 218 °C в 30-сантиметрой чугунной сковороде для жарки курицы с прямыми стенками или в большом воке на огне выше среднего. При необходимости регулируйте нагрев, чтобы поддерживать одну и ту же температуру, следя за тем, чтобы жир не стал горячее.
5. По одному куску за раз перекладывайте курицу в сито и встряхивайте, чтобы удалить лишнюю муку. Переложите на решетку, установленную на противне. Когда все куски будут готовы, положите их кожей вниз в сковородку. Температура масла должна упасть до 150 °C; регулируйте огонь, чтобы поддерживать 150 °C в течение всего времени приготовления. Жарьте курицу с первой стороны около 6 минут до глубокого золотисто-коричневого цвета; не трогайте курицу и не проверяйте на готовность как минимум первые 3 минуты: так вы испортите покрытие. Осторожно переверните куски курицы щипцами и жарьте, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, еще примерно 4 минуты.

продолжение следует



3



4

6. Перенесите курицу на чистую решетку, установленную на противне, и поставьте всё в духовку. Готовьте от 5 до 10 минут: термометр должен показать в самой толстой части куриной грудки 65,5 °C, а в ножках – 74 °C; переложите кусочки курицы на вторую решетку или тарелку, выстеленную полотенцем: они еще будут доходить до своей конечной температуры. Посолите и подавайте – или, если хотите более хрустящую курицу, переходите к шагу 7.
7. Поставьте тарелку с готовой курицей в холодильник минимум на 1 час, максимум на ночь. Когда будете готовы подавать, разогрейте масло до 204 °C. Добавьте куски курицы и жарьте примерно 5 минут, перевернув их один раз в середине приготовления, до идеальной хрустящей корочки. Перенесите на решетку, установленную на противне, чтобы дать лишнему жиру стечь, затем сразу подавайте.



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



ОЧЕНЬ ХРУСТЯЩИЙ ЖАРЕНЫЙ СТЕЙК
СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

После того как вы довели до совершенства хрустящую жареную курицу, вам осталось всего ничего до жареного стейка в техасском стиле: говяжий стейк, пожаренный тем же методом, что и курица, подается со сливочным перечным бешамелем. Тут важнее всего выбрать правильный отруб. В главе 3 мы подробно разбирали говяжьи отрубы, подходящие для стейков (см. стр. 328), но сейчас нам нужен просто недорогой отруб с насыщенным мясным вкусом. Так как его нужно будет сильно отбить (так делают, чтобы сделать мясо мягче) и подержать в рассоле из пахты, нежность отруба не играет роли, при его выборе лучше исходить из его вкуса, он успеет стать мягче до обжарки. К тому же отбивание и вымачивание делают мясо сочнее, поэтому даже стейк средней или полной прожарки (а с фритюром получается только так) всё равно будет сочным.

Мой любимый отруб для этого блюда – флэп-мясо (обрезки костреца), хотя верхняя часть костреца или «раунд» тоже сойдут, если вы не можете найти флэп-мясо. Курица нежная сама по себе, а стейку тут нужно помочь. Острым ножом сделайте неглубокие надрезы поперек волокон – это укоротит длинные мышечные волокна, и готовый продукт получится нежнее. Сливочный соус почти ничем не отличается от сливочного соуса для колбасок на стр. 164; просто готовьте без колбасок. Но если вам хочется сделать его с колбасками, то, конечно, сделайте.

Этот стейк вымачивается и панируется так же, как жареная курица. Изучите фотографии, чтобы более подробно ознакомиться с процессом.

НА 4 ПОРЦИИ

Для стейка

2 ст. л. паприки
2 ст. л. свежемолотого черного перца
2 ч. л. чесночного порошка
2 ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. кайенского перца
0,5 кг флэп-мяса (см. Примечание выше), нарезать на 4 стейка по 125 г
1 чашка пахты
1 крупное яйцо
кошерная соль
1½ чашки универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
4 чашки растительного жира или масла из арахиса

Для сливочного соуса

30 г (2 ст. л.) несоленого сливочного масла
1 маленькая луковица, нарезанная кубиками
2 средних зубчика чеснока, измельченных или натертых на микроплане (примерно 2 ч. л.)
2 ст. л. универсальной муки
1 чашка цельного молока
¾ чашки жирных сливок
кошерная соль и свежемолотый черный перец

1. В маленькой миске смешайте вилкой паприку, черный перец, чесночный порошок, орегано и кайенский перец.
2. Положите стейки на разделочную доску и на каждом сделайте несколько надрезов (глубиной около 0,5 см) с интервалом 2,5 см; нарезайте против волокон. Переверните и повторите. Каждый стейк положите между кусками пищевой пленки и отбейте мясо кухонным молотком или дном тяжелой сковородки до толщины приблизительно 0,5 см.
3. В большой миске взбейте венчиком пахту, яйцо, 1 столовую ложку соли и 2 столовые ложки смеси специй. Положите стейки, они должны полностью покрыться смесью. Переложите содержимое миски в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией и положите в холодильник как минимум на 4 часа, максимум на ночь, периодически переворачивая пакет, чтобы перераспределить содержимое и равномерно покрыть стейки.
4. Перед тем как начать жарить стейки, сделайте соус: нагрейте сливочное масло в 25-сантиметровой антипригарной сковороде с тяжелым дном на огне выше среднего, пока оно не начнет пениться. Положите лук и жарьте до мягкости, около 4 минут (убавьте огонь, если масло начнет темнеть). Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до появления аромата, около 30 секунд. Всыпьте муку и готовьте, постоянно помешивая, пока она полностью не разойдется, около 1 минуты. Постоянно взбивая, влейте молоко тонкой струйкой. Взбивая, влейте сливки и доведите до слабого кипения, не прекращая взбивать. Держите при слабом кипении около 3 минут, смесь должна загустеть. Поперчите как следует и посолите. Держите теплым, пока жарите стейки.
5. В большой миске смешайте вместе венчиком муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель, 2 чайные ложки соли и оставшуюся смесь специй. Добавьте 3 столовые ложки маринада из пакета с застежкой-молнией и вотрите его в муку кончиками пальцев. Достаньте стейки из пакета, дайте стечь пахте, обваляйте их как следует в мучной смеси, прижимайте рукой, чтобы получился толстый слой из муки. Встряхните стейки над миской, чтобы удалить лишнюю муку, затем переложите на большую тарелку.
6. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 80 °C. Нагревайте кулинарный жир или масло до 218 °C в воке или 30-сантиметровой чугунной сковороде на огне выше среднего, около 6 минут. При необходимости отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать постоянную температуру, следите за тем, чтобы жир не нагревался сильнее.
7. Осторожно опустите 2 стейка в сковороду. Отрегулируйте огонь, чтобы во время приготовления поддерживать температуру

в пределах 162 °C. Жарьте стейки 2 минуты, не трогая их, затем осторожно поворошите их шумовкой «паутиной», стараясь не сбить панировку, и жарьте еще примерно 4 минуты, пока снизу они не станут темного золотисто-коричневого цвета. Осторожно переверните стейки и продолжайте готовить, пока они не станут золотисто-коричневыми со второй стороны – еще 3 минуты.

8. Переложите стейки на тарелку, выстеленнную бумажным полотенцем, оставьте на 30 секунд, чтобы стек лишний жир (переверните один раз). Переложите на решетку, установленную на противне, и поставьте в духовку, чтобы они оставались теплыми. Повторите с оставшимися 2 стейками. Подавайте со сливочным соусом.

ОТБИВАНИЕ МЯСА



Самый простой способ отбить мясо, не загрязняя всё вокруг, следующий: положите его между двумя кусками пищевой пленки или внутрь плотного пакета на молнии, предварительно разрезав его боковые стороны ножом. Так стейк не прилипнет к разделочной доске или к приспособлению для отбивания, к тому же это позволит отбить мясо равномерно. Молоток для отбивания – хороший выбор, если есть где его хранить, но с этой задачей отлично справится и тяжелая 20-сантиметровая сковорода.



СУПЕРХРУСТЯЩИЕ СЭНДВИЧИ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ

У фастфудной сети *Chick-fil-A* из Атланты (штат Джорджия), можно сказать, целая секта поклонников. Классический сэндвич *Chick-fil-A* прекрасен в свой простоте: сочная, соленая, хрустящая куриная грудка; поджаренная в сливочном масле сладкая булочка; два кружочка маринованного огурца. Вот и весь сэндвич.

Секрет в том, что каждый из этих элементов идеален. Хрустящая, золотая жареная корочка, пряная, с совершенным балансом вкусов: умами, сладкого, соленого и острого. Как она покрывает куриную грудку, перед которой, в свою очередь, меркнет всё, что мы знаем о курице. Не сухая, волокнистая, безвкусная курица, нет, это – грудка непревзойденной сочности, с плотной, мясистой текстурой и глубоким вкусом. Соедините все эти элементы, и у вас получится сэндвич, который почти невозможно улучшить. Конечно, почти невозможное означает немного возможное. Мы рискнем.

Как мы будем его улучшать? Конечно, используем наш собственный рецепт жареной курицы. К счастью, его можно без проблем адаптировать для сэндвича. Всё, что нам нужно сделать, это взять кусочки курицы небольшого размера: одно куриное филе, разрезанное пополам горизонтально, чтобы получилось два куска по 90–120 граммов. Это идеальный размер для сэндвича. А дальше подобрать к ним правильный тип булочки, поджаренной с маслом, и маринованные огурцы.

Для булочек сойдут обычные булочки для гамбургеров. Мягкие и немного сладковатые, с воздушной текстурой, как у американского хлеба для сэндвичей. В диаметре они должны быть примерно 12 см, а значит, подойдут *Arnold Hamburger Rolls* (или *Oroweat*). Поджаренные в небольшом количестве растопленного сливочного масла, они получатся идеальными, похожими на булочки *Chick-fil-A*.

Что касается огурцов, я попробовал несколько разных марок, которые выпускают нарезанные рифлеными кружочками огурцы. У огурцов фирмы «Хайнц» правильный вкус, но кружочки были слишком маленькими, я мог бы, наверное, добавить пару штук, но правило *Chik-fil-A* – класть только две штуки – мне кажется незыблемым. Вместо этого я взял *Vlasic Ovals Hamburger Dill Chips*, у которых площадь поверхности больше, а вкус такой же солено-уксусно-чесночный.

НА 6 ПОРЦИЙ

2 ст. л. паприки
2 ст. л. свежемолотого черного перца
2 ч. л. чесночного порошка
2 ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. кайенского перца
1 чашка пахты
1 крупное яйцо
кошерная соль
3 куриных филе (без костей и без кожи), по 170–230 г каждое, разрезанных пополам горизонтально (получится 6 кусков **см. стр. 367)**
6 чашек растительного кулинарного жира или масла из арахиса
1½ чашки универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
6 мягких булочек для гамбургеров, обжаренных в сливочном масле
12 кружочков нарезанных маринованных огурцов

1. В маленькой миске тщательно перемешайте вилкой паприку, черный перец, чесночный порошок, орегано и кайенский перец.
2. В миске среднего размера взбейте венчиком пахту, яйцо, 1 столовую ложку соли и 2 столовые ложки смеси специй. Положите куски курицы и перемешайте, чтобы они полностью покрылись смесью. Переложите содержимое миски в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией и положите в холодильник как минимум на 4 часа, максимум на ночь, периодически переворачивая пакет, чтобы перераспределить содержимое и равномерно покрыть курицу.
3. Нагрейте кулинарный жир или масло до 190 °C в большом воке, фритюрнице или казане.
4. В большой миске смешайте вместе венчиком муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель, 2 чайные ложки соли и оставшуюся смесь специй. Добавьте 3 столовые ложки маринада из пакета с застежкой-молнией и вотрите его в муку кончиками пальцев.
5. Достаньте один кусок курицы из пакета, дайте стечь пахте, обваляйте его как следует в мучной смеси. Добавляйте остальные куски по одному, пока они все не окажутся в миске. Переворачивайте курицу до тех пор, пока каждый кусок не будет полностью покрыт смесью, надавливайте руками, чтобы мука хорошо прилипала, толстым слоем. Перенесите один из панированных кусков в мелкое сито и встряхните, чтобы удалить лишнюю муку, после чего руками или щипцами медленно опустите его в горячее масло. Повторите с оставшимися кусками. Готовьте, периодически переворачивая курицу, до готовности, золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки с обеих сторон, около 4 минут. Переложите на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем.
6. На каждую нижнюю половинку булочки положите 2 кусочка маринованного огурца, а сверху – кусок жареной курицы. Накройте вторыми половинками булочек. Накройте сэндвичи либо перевернутой миской, либо фольгой и дайте постоять 2 минуты, чтобы пар проник в булочки. Немедленно подавайте.


1


2


3


4

ПОКРЫТИЕ 2:
ПАНИРОВКА ИЗ ХЛЕБНЫХ КРОШЕК



КУРИЦА В СОУСЕ ИЗ ПАРМЕЗАНА

Жареные куриные филе в панировке хороши сами по себе, но если добавить немного отличного соуса маринара, а сверху слой расплавленного сыра? Это как суперхрустящая пицца, только вместо хлеба – мясо. Эх, такое возможно только в Америке.

Самое замечательное – это то, что рецепт простой. Придется немного помучиться только с панировкой. Обычная панировка состоит из трех слоев: муки, яйца и хлебных крошек. Вот для чего они нужны.

- **Хлебные крошки** составляют внешний слой, и они выполняют две функции. Во-первых, многие неровности и трещины, образованные крошками, увеличивают общую площадь поверхности курицы (см. «Фракталы, панко и покрытия», стр. 882). Во-вторых, они ведут себя, как изолятор, предотвращающий пережаривание и высыхание курицы. Конечно, хлебные крошки не прилипнут без…

- **Яйца.** Образуют клейкий слой – с этим они прекрасно справляются. Изначально они представляют собой вязкую жидкость, но во время жарки образуют плотный гель, гарантируя, что крошки остаются на месте. В свою очередь яйца с трудом удержались бы на еде без…
- **Мука.** Как покрытие стен грунтовкой перед покраской, мука покрывает еду, начинает поглощать часть влаги, становится влажной и превращается в тонкий слой липкого, неоднородного геля. К этому гелю прилипают яйца.

Курица в соусе из пармезана – один из самых простых и вкусных способов научиться правильно панировать. Для меня здесь самое неприятное – случайно запанированные пальцы. Чтобы это предотвратить, важно запомнить правило – использовать одну руку для работы с сухими ингредиентами, а вторую – с влажными.

Вот так:






1. Правой рукой (или левой, если вы левша), возьмите кусок еды и положите в миску с мукой. Зачерпните немного муки и насыпьте ее поверх, затем обваляйте кусок, пока он как следует не покроется мукой.
2. Всё еще правой рукой достаньте продукт из муки, немного потрясите его, чтобы избавиться от лишней муки, и опустите в миску с яйцами. На этот раз левой рукой переворачивайте еду, пока она не покроется яичной смесью.
3. Левой рукой достаньте кусок еды из яичной смеси, дайте ему немного стечь и положите в миску с хлебными крошками. Вот сложная часть: если вы будете обваливать еду правой рукой, то рука испачкается в яйце. Если левой, то к ней пристанут хлебные крошки. Вот выход: правой рукой соберите хлебные крошки и посыпьте ими еду, аккуратно распределите их на ней, чтобы можно было взять кусок правой рукой, не испачкав ее в яйце. Переверните кусок еды и повторите, прижимая крошки, чтобы полностью покрыть поверхность. Хорошо, чтобы хлебных крошек в миске было побольше.
4. Правой рукой возьмите кусок еды и перенесите на тарелку или решетку, он готов к жарке.

В случае с курицей мне кажется, что лучше жарить ее в широкой сковороде в слое масла: меньше грязи вокруг и проще всё отмыть, чем после жарки во фритюре. Еще я использовал панировочную смесь панко, которую сам приправил, – это гораздо проще, чем делать хлебные крошки самому, и намного лучше, чем мелкие панировочные сухари «в итальянском стиле» из магазина (см. «Фракталы, панко и хлебные крошки», стр. 882).

Дальше – соус и сыр. Для этого блюда я решил использовать мой основной соус маринара; его насыщенность и глубокий вкус прекрасно сочетаются с хрустящей курицей. Сыр. Я традиционно посыпаю еду перед запеканием небольшим количеством тертой свежей моцареллы. Несмотря на название, пармезан вовсе не всегда используют в этом блюде. Но нас это не остановит. Мне нравится класть хороший пармезан на трех разных этапах. Первый: немного пармезана я кладу в панировку. Это придает ей сладковатый, ореховый вкус при обжарке, что гораздо вкуснее, чем просто хлебные крошки. Второй: смешиваю его с моцареллой, перед тем как посыпать сыром курицу перед запеканием. Третий: посыпаю горстью тертого пармезана курицу после запекания. Горячая курица слегка расплавляет сыр, но его интенсивный соленый вкус всё равно будет чувствоваться и в готовой еде.

Во многих ресторанах всю курицу целиком покрывают толстым слоем моцареллы, и это слишком размягчает ее покрытие. Мне кажется, что лучше выложить куриные филе в форму для запекания, налить сверху соус, но только в центр, а на соус насыпать сыр. Тогда корочка на краях филе остается непокрытой и хоть сколько-то хрустящей, а ведь мы над этим столько трудились.

Я готов биться об заклад, что эта версия курицы в соусе пармезан ничуть не хуже любой другой версии из любого итальянского квартала в США.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

8 

9 

НА 4 ПОРЦИИ

2 куриных филе (без костей и без кожи), по 230 г каждое, разрезанных пополам горизонтально (получится 4 куска **см. стр. 367)**
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1½ чашки панировочной смеси панко
2 ч. л. сушеного орегано
60 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно 1 чашка)
½ чашки универсальной муки
2 крупных яйца, взбитых
1 чашка растительного масла
1 порция Идеального легкого красного соуса (стр. 695)
230 г моцареллы, натертой
2 ст. л. измельченного свежего базилика
2 ст. л. измельченной свежей петрушки

1. Установите решетку в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 190 °C. Каждое филе положите между кусками пищевой пленки (можно по очереди) и аккуратно отбейте молотком для мяса или дном тяжелой сковороды до толщины 0,3–0,6 см. Посолите, поперчите и отложите.
2. В неглубокой миске или в блюде для пирога смешайте панировочную смесь, орегано и ¼ чашки пармиджано реджано. Муку и яйца поместите в отдельные неглубокие миски. Правой рукой возьмите одно куриное филе и положите его в миску с мукой. Левой рукой равномерно обваляйте его в муке, правой рукой возьмите его, стряхните лишнюю муку и положите в миску с яйцами. Левой рукой переверните филе, чтобы оно равномерно покрылось яичной смесью, и перенесите филе в хлебные крошки. Правой рукой зачерпните немного крошек и прижмите их к поверхности курицы, правой же рукой переверните курицу несколько раз, прижимая к ней крошки для равномерного покрытия. Перенесите на решетку, установленную на противне. Повторите с оставшимися филе.
3. Нагревайте масло в 30-сантиметровой антипригарной или чугунной сковороде на высоком огне, пока оно не достигнет 190 °C, проверяйте термометром. (Краешек погруженного в масло филе должен начать сильно шипеть.) Осторожно добавьте куриные филе (возможно, вам придется жарить партиями) и жарьте около 3 минут, пока они не станут золотисто-коричневыми с одной стороны. Немного встряхивайте сковороду и при необходимости регулируйте огонь, чтобы поддерживать постоянную температуру. Осторожно переверните курицу щипцами и жарьте, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, еще 2 минуты. Перенесите филе на поднос, выстеленный бумажным полотенцем, чтобы стекло лишнее масло.
4. На дно формы для запекания налейте половину соуса. Положите куриные филе, по необходимости слегка приминая их. Оставшийся соус налейте равномерно по центру всех филе, оставив края непокрытыми. На соус равномерно насыпьте моцареллу и половину оставшегося пармиджано реджано. Запекайте примерно 15 минут, пока сыр не расплавится и не начнет подрумяниваться. Достаньте из духовки и дайте отдохнуть 5 минут.
5. Посыпьте курицу оставшимся пармиджано реджано, базиликом, петрушкой и подавайте.

ФРАКТАЛЫ, ПАНКО И ПОКРЫТИЯ ИЗ ХЛЕБНЫХ КРОШЕК

Вы когда-нибудь слышали о фракталах Мандельброта? Это сгенерированные компьютером изображения, которые на маленьких масштабах выглядят в точности, как на больших. Фракталы довольно часто встречаются в природе, например – контуры облака или листья папоротника. Один известный фрактальный эффект относится к береговым линиям. Когда вы смотрите издалека на береговую линию и измеряете ее, вы измеряете определенный периметр. По мере укрупнения изображения вы понимаете, что на пляже есть крошечные элементы или кривые, которые не были видны издалека. При повторном измерении эти изгибы добавляют длину к общему периметру. Это феномен, известный как эффект Ричардсона, который более-менее говорит о том, что чем точнее вы измеряете береговую линию, тем больше конечный результат. И чем более неровная или нерегулярная поверхность, тем более выражен этот эффект.

То же относится и к панированной еде. Хотя у панированного куриного филе и филе без панировки, по сути, одинаковые масса и объем, но на самом деле из-за неровности краев у панированного филе площадь поверхности гораздо больше, чем у оголенного филе.

Панко, панировочная смесь в японском стиле, может еще усилить этот эффект. В отличие от мелких, как песок, или крупных хлебных крошек, крошки панко – широкие и слоистые. При нанесении они сильно топорщатся, тем самым увеличивая площадь поверхности в два раза по сравнению с обычными хлебными крошками. Вот это я понимаю, хрустящая корочка!

ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПАРМЕЗАНОМ

Если спросить меня четырнадцатилетнего, какие три вещи на свете я не любил больше всего, я бы ответил: «Моя сестру, Ши-Ру[1] и баклажаны». Но я бы всё равно предпочел посмотреть все серии «Принцессы Ши-ры» вместе с моей сестрой, чем проглотить хоть кусочек склизкого, горького овоща. Позже, однако, я понял, что баклажан сам по себе вовсе не ужасен, просто моя мама совсем не умела его готовить (прости, мам) – и не она одна.

Да, в этом рецепте испортить какой-нибудь из ингредиентов довольно трудно. И я не говорю о традиционном сицилийском блюде, где нарезанные ломтиками баклажаны обжариваются в оливковом масле, а потом аккуратно выкладываются слоями с помидорами и моцареллой, я имею в виду американскую версию. Мясистые ломтики баклажанов панируют и жарят, потом кладут в форму для запекания, заливают готовым томатным соусом, покрывают моцареллой и посыпают пармезаном. Самое лучшее тут – кусочки жареной панировки, впитавшей сладкий томатный соус и разбухшей между слоями мясистого баклажана и плавленого сыра.

* Я не скажу, какую из двух, но ты-то знаешь, о ком я, Айя.

[1] «Ши-Ра и Непобедимые Принцессы» – американский мультсериал 1980-х гг. *Прим. ред.*

Томатный соус? Нет проблем (см. стр. 693). Расплавленная моцарелла? Можно сделать. Панировка и фритюр? Немного муторно, но не слишком. Но как правильно приготовить баклажан? Не так уж просто. Даже если вам удастся избавиться от горькой жидкости (непростая задача), они всё равно остаются настолько воздушными и губчатыми, что мгновенно поглощают любое масло. А если их пережарить, они превращаются в месиво. А если недожарить, они получаются жесткими и немного вяжущими.

Что произойдет, если просто обжарить сырой баклажан? Чтобы выяснить, я взвесил 24-граммовый кусочек баклажана и положил его в миску, полную масла. Через двадцать минут я взвесил его снова.



Как вы можете видеть, он поглотил масла в количестве 92% от собственного веса! Если вы когда-либо пробовали обжарить сырой баклажан в небольшом количестве масла, то знаете, что он почти мгновенно поглощает всё масло из сковороды, прилипает ко дну и пригорает. Клетки ломтиков баклажана устроены, как у губки: сеть этих клеток очень неплотная, и между ними достаточно воздуха. Прежде чем вы только задумаетесь о том, чтобы приготовить баклажан, сначала нужно понять, как убрать этот лишний воздух.

Чтобы найти лучший способ, я попробовал пять разных методов:

- **Посолить, дать отдохнуть и отжать ломтики баклажана** – такой способ позволяет сначала избавиться от влаги с помощью осмоса. Это похоже на подтекающий водяной мяч: когда влага покидает баклажан, его структура ослабляется, что позволяет в конечном итоге выжать лишний воздух. В целом это работает, но нужно довольно много давления, легко недо- или пересолить ломтики, и иногда в их центре всё равно остаются несжатые секции, которые получаются недожаренными и вяжущими. Этот метод подходит для рецептов с карамелизованными баклажанами и насыщенными томатными соусами, такими как Паста алла норма (стр. 701), где баклажан готовится медленно и тщательно, но в этом случае этот метод слишком непредсказуем.
- **Приготовить ломтики баклажанов на пару** в бамбуковой пароварке. Они смягчаются до такой степени, что их будет очень легко отжать. Но также они становятся слишком кашеобразными. Эта техника больше подходит для баклажанов, которые потом тушатся или пюрируются.
- **Запекать неприкрытые ломтики баклажанов** сложно. Если готовить их сухими, они получатся жесткими, с текстурой, как у бумаги. Смажьте их маслом перед запеканием, и возникнет обычная проблема: ломтики впитают всё масло, но всё равно выйдут жесткими, с бумажной текстурой, да еще и жирными.
- **Запекать ломтики баклажанов, накрыв их слоем бумажных полотенец**, между двумя противнями, – самый удачный способ приготовления в духовке. Покройте противень бумажными полотенцами (или чистым кухонным полотенцем), сверху выложите ломтики баклажана, накройте их еще одним слоем бумажных полотенец, а на них положите еще один противень. Так баклажан приготовится равномерно, а бумажные полотенца впитают часть влаги, но при этом сохранят ломтики достаточно сочными: они не получатся жесткими.

- **Микроволновка** – мой метод: он быстрый и никогда не подводит. (См. «Как работают микроволновки» на стр. 887.) Просто положите ломтики (или кубики) баклажанов на тарелку для микроволновки, выстеленную парой бумажных полотенец. Сверху прикройте их бумажными полотенцами и накройте тяжелой тарелкой, готовьте 5–10 минут на высокой мощности. Баклажан должен отдать лишнюю влагу через пар и стать очень мягким. Вы можете сделать «стопку» из нескольких тарелок, проложенных бумажными полотенцами, чтобы одновременно готовить больше ломтиков.



Так что первое место отдается микроволновке, но вы, если хотите, можете запечь баклажан в духовке между противнями. Меньше чем за 10 минут баклажаны были предварительно обработаны. Осталось только отжать лишнюю влагу, после чего ломтики можно панировать и жарить.

Как и с курицей в соусе из пармезана, здесь нужна приправленная панировочная смесь панко. Когда все операции будут проделаны, готовый баклажан в разрезе должен выглядеть примерно так: хрустящий золотисто-коричневый снаружи и плотный, мясистый, как следует приготовленный внутри.

Подождите! То есть вы имеете в виду, что после всего этого нужно еще и сделать соус, натереть сыр, всё это собрать воедино и запечь? Так и есть, неопытные мои, – любишь кататься, люби и саночки возить.

Соус и смесь сыров тут та же, что и в рецепте «Курица в соусе из пармезана» (стр. 878), единственное отличие – в чередовании слоев. Запеканка из баклажанов с пармезаном по-американски похожа по своему устройству на лазанью, только роль пасты тут играет жареный баклажан. Я не вижу причин отклоняться от традиции в этом отношении.

ЗАБАВНЫЙ ФАКТ. Несмотря на то что блюдо изначально называется «Баклажан пармиджано», на самом деле оно не имеет ничего общего с Пармой – городом в Эмилии-Романье, где производят как прошутто ди парму, так и сыр пармиджано реджано. Существует два мнения: либо название происходит от сыра пармезан, либо от сицилийского слова parmiciana, отсылающего к оконным ставням: ломтики баклажана выкладывают внахлест, и этим они напоминают деревяшки ставен. Я оставлю этот вопрос итальянцам, пусть они разбираются с этимологией.









НА 4 ПОРЦИИ

1 крупный баклажан (около 0,5 кг), нарезанный вдоль на ломтики примерно по 1,2 см
кошерная соль и свежемолотый черный перец
1½ чашки панировочной смеси типа панко
2 ч. л. сушеного орегано
120 г пармиджано реджано, мелко натертого (примерно 2 чашки)
½ чашки универсальной муки
2 крупных яйца, взбитых
1 чашка растительного масла
2 порции рецепта «Идеальный простой красный соус» (стр. 695), теплого
0,5 кг моцареллы, натертой
2 ст. л. измельченного свежего базилика
2 ст. л. измельченной свежей петрушки

1. Несильно посолите и поперчите ломтики баклажана с обеих сторон. На большую тарелку, подходящую для микроволновки, положите двойной слой бумажных полотенец или чистое кухонное полотенце, сверху выложите один слой ломтиков баклажана. Накройте двойным слоем бумажных полотенец или кухонным полотенцем. Накройте всё второй большой тарелкой. Готовьте на высокой мощности около 3 минут, пока ломтики не будут легко сжиматься (будьте осторожны, тарелки будут горячими).
2. По одному сжимайте ломтики баклажана между бумажными полотенцами. Отложите на большой лоток. Повторите шаги приготовления в микроволновке и процесс отжатия с оставшимися ломтиками.
3. В неглубокой миске или блюде для пирога смешайте панировочную смесь, орегано и ¼ чашки пармиджано реджано. Муку и яйца поместите в отдельные неглубокие миски. Правой рукой возьмите один ломтик пармезана и положите его в миску с мукой. Левой рукой равномерно обваляйте в муке, правой рукой возьмите его, стряхните лишнюю муку и положите в миску с яйцами. Левой рукой переверните ломтик, чтобы он равномерно покрылся яичной смесью, и перенесите в хлебные крошки. Правой рукой зачерпните немного крошек, посыпьте ими ломтик и прижмите их, правой рукой переверните ломтик несколько раз, прижимая к нему крошки для равномерного покрытия. Перенесите на решетку, установленную на противне. Повторите с оставшимися ломтиками.
4. Установите противень в центре духовки и предварительно разогрейте ее до 190 °C. Выложите противень двойным слоем бумажных полотенец. Нагревайте масло в 30-сантиметровой антипригарной или чугунной сковороде на сильном огне, пока оно не достигнет 190 °C (проверяйте термометром). Осторожно опустите в горячее



продолжение следует



Тягучая сырная итальянская запеканка из баклажанов с пармезаном по-американски (стр. 882)

масло 3–4 баклажанных ломтика, они должны жариться в один слой. Готовьте примерно 2½ минуты, встряхивая сковороду, пока ломтики не станут золотисто-коричневыми с одной стороны. Осторожно переверните ломтики щипцами и жарьте, иногда встряхивая сковороду, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, еще 1½ минуты. Перенесите ломтики на поднос, выстеленный бумажным полотенцем, и сразу же посолите. Повторите с оставшимися ломтиками баклажанов.

5. На дно стеклянной формы для запекания размером 22 на 33 см равномерно налейте четверть томатного соуса. В один слой выложите треть баклажанных ломтиков (они могут лежать немного внахлест). Придавите, чтобы слой получился ровный. Вылейте сверху еще четверть соуса и равномерно распределите. На соус равномерно насыпьте треть моцареллы и треть оставшегося пармезана. Выложите еще два слоя из баклажанов, соуса и сыра, оставив ¼ чашки пармезана.
6. Накройте фольгой и запекайте 20 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 20 минут – до светло-золотистого цвета и пузырьков на поверхности. Насыпьте оставшийся пармезан сверху и дайте отдохнуть 15 минут.
7. Посыпьте базиликом и петрушкой и подавайте.

КАК РАБОТАЕТ МИКРОВОЛНОВКА

Микроволновая печь бомбардирует еду электромагнитным излучением в диапазоне сверхвысоких частот. Звучит страшновато, но помните, что не всякое электромагнитное излучение вредное. Например, и тепло, и видимый свет – это виды электромагнитных излучений в высокочастотном спектре, их способны заметить наши глаза или чувствительные к теплу нервы.

Полярные молекулы, такие как молекулы воды, пытаются выстраиваться вдоль электрического поля, создаваемого микроволновкой, поэтому, когда длинные волны микроволн* проходят мимо них, молекулы будут быстро двигаться, пытаясь подстроиться. Возникающее при этом трение нагревает еду. Микроволны могут проникать в твердую материю довольно глубоко – на несколько сантиметров. Но чем плотнее и толще еда, тем хуже проникновение. Плотные, относительно сухие предметы, такие как, скажем, игрушка сестры «Моя маленькая пони», будут нагреваться дольше (не то чтобы я это знаю по личному опыту). А вот пористые, влажные ломтики баклажанов просто идеально подходят для микроволновки, готовятся равномерно и быстро.

Поскольку микроволновки теряют так мало энергии во внешнюю среду (в отличие, например, от газовой конфорки, которая нагревает сразу всё помещение), они чрезвычайно эффективны для нагревания воды. Тут есть один момент, о котором нужно знать: метастабильная (или перегретая) жидкость. Звучит очень круто, и так оно и есть. Нагрейте воду в контейнере без дефектов, не допуская ее движения, тогда из-за недостаточного количества гетерогенных центров (см. стр. 99) она нагреется намного выше точки кипения, но кипеть при этом не будет. Но если добавить какую-то турбулентность, даже небольшое колебание роллера в микроволновке, то сразу же появятся пузыри, которые разнесут горячую воду по всей внутренней поверхности микроволновки. Этого не случается на плите, так как нагрев снизу, под кастрюлей, создает много конвекционных потоков (движение, которое образуется между горячими и холодными областями в жидкости или в газе). Можно избежать этого, опустив деревянную ложку в свою чашку с водой, перед тем как поставить ее в микроволновку. Это обеспечит образование гетерогенных центров.

Это всё очень похоже на мою любимую жену, которая до поры до времени терпеливо подавляет раздражение, вызванное разными мелочами. А потом внезапно ничтожный повод приводит ее в неописуемую ярость. К сожалению, метод с деревянной ложкой с ней не работает.

---

* Длина микроволн может быть от пары сантиметров до тридцати.



ПОКРЫТИЕ 3: ПИВНОЙ КЛЯР

Жареная рыба в пивном кляре

Смотрите: рыба – очень деликатный продукт, а жарка – очень грубый способ приготовления. Опустить кусочек рыбы во фритюр – это как бросить Эвока[1] в одну клетку с Терминатором: у него нет ни единого шанса в этом аду.

Особенно это касается мало двигающихся донных рыб с белым мясом, таких как треска или палтус. Эти большие водные животные проводят большую часть своего времени, медленно перемещаясь над дном океана, будто они гигантские морские коровы. Так что их мышцы



не получают особой нагрузки. Как и в случае с наземными животными, чем меньше они используют свои мышцы, тем нежнее будут их текстура и вкус. В первую очередь именно эта нежность

[1] Эвоки – вымышленная раса существ из фантастической саги «Звездные Войны» *Прим. перев.*

и ценится у этих рыб с белым мясом, и именно ее нужно подчеркнуть во время приготовления. Так же как стейк и курица, рыбная мякоть может стать сухой и жесткой, если готовить ее до слишком высокой температуры. Наша цель – довести рыбу, такую как треска, до 65,5–71 °C – температуры, достаточно высокой, чтобы размягчить тонкие пленкообразные мембраны соединительной ткани между слоями мышц, но недостаточно высокой, чтобы пересушить их.



Вот почему рыбу лучше жарить в кляре. Кляр смягчает передачу энергии от горячего масла, еда внутри него готовится мягкой благодаря пару; одновременно с этим белки в кляре коагулируют, постепенно обезвоживаются, и образуется хрустящая корочка. Несмотря на то что рыба полностью погружена в горячее масло (190 °C), готовится она довольно мягко и равномерно со всех сторон из-за слоя теста вокруг. Это дает вам, мой отважный повар, некоторую свободу действий: нежная рыба не просто перестает быть почти недосягаемой мечтой – приготовить ее оказывается не так уж сложно (и не стоит беспокоиться о запахе жареной рыбы. Всё не так плохо, как вам кажется, – см. стр. 857).

Из чего состоит кляр?

Кляр состоит прежде всего из двух ингредиентов: муки и воды. При смешивании с водой белки в муке постепенно соединяются друг с другом, создавая клейковину, что и заставляет ваше тесто держаться на еде, которую вы жарите (и не распадаться на части). Добавите лишней муки или слишком интенсивно перемешаете тесто – и клейковина разовьется слишком сильно, она будет удерживать жидкость и жир, утяжеляя кляр и делая его жирным и «резиновым» (см. «Эксперимент: развитие клейковины в кляре», стр. 899). Точно так же может сильно влиять и температура ваших ингредиентов: перед смешиванием с мукой все жидкости должны быть ледяными, так можно свести к минимуму развитие клейковины.

Несколько вещей влияют на то, насколько готовая жареная еда получится легкой и хрустящей: пропорции ингредиентов; способ их смешивания; набор дополнительных ингредиентов.

Вот список возможных ингредиентов, дополнительных или на замену основным:

- **Пиво или содовую** можно использовать вместо воды, они насыщают кляр углекислым газом, который помогает заквасить тесто. Когда крошечные пузырьки углекислого газа нагреваются, они расширяются, делая текстуру более пористой. Пиво также добавляет ароматные соединения и углеводы, которые способствуют образованию корочки.
- **Яйца** – это концентрированный источник белка, который позволяет создавать более твердую структуру с меньшим количеством муки, в результате чего получается характерное тонкое, легкое и хрустящее покрытие, подобно традиционной японской темпуре.
- **Разрыхлитель и пищевая сода** при растворении и нагревании образуют углекислый газ (в случае с содой вам еще понадобится другой источник кислоты). Это делает тесто воздушным и легким.
- **Рисовая мука, кукурузный крахмал или кукурузная мука** могут вызвать разные эффекты. Рисовую муку и кукурузный крахмал можно использовать для снижения концентрации

белка в чистой пшеничной муке, у кляра благодаря этому получается легкая структура (сколько-то белка всё равно нужно, иначе вообще не будет никакой структуры). У кукурузной муки частицы крупнее, чем у пшеничной, это придает кляру определенную хрусткость, которая бывает в корн-догах или в хашпаппи[1].

С любым жидким тестом главное – добиться правильной консистенции. Слишком густое по вкусу будет слишком хлебным; слишком жидкое не обеспечит должной защиты. Еще очень важно сбалансировать развитие клейковины и образование углекислого газа. Слишком мало углекислого газа – и корочка получится твердой; слишком много – и тесто перевзойдет и в результате не будет держаться на еде.

Вместо того чтобы использовать только муку, я смешиваю ее с кукурузным крахмалом, чтобы уменьшить количество образующейся клейковины – сети белков, из-за которой тесто может стать резиновым и жестким. Также клейковина сильнее развивается при чрезмерном перемешивании, поэтому нужно смешивать тесто (венчиком или парой палочек для еды) только пока оно не соберется воедино. Вкрапления маленьких комочков сырой муки – ничего страшного.

Есть пара причин использовать пиво. Во-первых, сахара, присутствующие в пиве, способствуют лучшему поджариванию. Во-вторых, очень важны пузырьки: они создают крошечные кармашки внутри теста, отчего готовый кляр кажется нам еще более хрустящим; это просто небольшая подмога разрыхлителю, который выполняет аналогичную функцию.

В нем есть еще один элемент, который делает кляр приятным, легким и хрустящим: алкоголь.

[1] Небольшие шарики из кукурузного теста, обжаренные во фритюре. *Прим перев.*



Водка (даже дешевая!) – секретный ингредиент суперхрустящего кляра

Постоянные клиенты уже закрывшегося магазина спиртных напитков *Lenox Liquors* знают, что водка *Georgi* была самой дешевой из всех там представленных, а поклонникам Хестона Блюменталя, в свою очередь, известно, что водка – один из ингредиентов его рецепта «Идеальные Фиш&Чипс»*. Если вы относитесь к той небольшой группе людей, которые узнают как эту бутылку, так и ее содержимое, тогда мы с вами родственные души, и я буду рад пригласить вас к себе домой на жареную рыбу в любой день года. Когда Хестон выдвинул эту идею, изначально его мысль заключалась в том, что благодаря своей летучести (склонность водки к быстрому испарению) водка быстрее испаряется из теста во время жарки, позволяя ему быстрее обезвоживаться, отчего корочка формируется быстрее и получается лучше. С этой задачей водка превосходно справляется. Если вы добавите алкоголь в кляр, он становится сухим быстрее, чем простой кляр на воде. И действительно, если увеличить содержание алкоголя, заменив некоторое количество пива, скажем, на стопку-другую 40-градусной водки, то этот процесс значительно ускорится, и покрытие получится более легким и хрустящим.

* Это блестящий рецепт, который я вам советую попробовать. Вы можете найти его в книге *In search of Perfection* («В поисках совершенства») и в одноименном шоу на канале BBC. Также легко отыскать в интернете.

Водка привносит еще более важный фактор: ограничивает развитие клейковины. Она развивается в присутствии воды, но не алкоголя. Если заменить часть жидкости в кляре алкоголем, текстура у сырого кляра останется ровно такая же, но белковая сеть будет значительно слабее, и кляр при жарке получится более хрустящим.

Я пробовал разные методы покрытия: сначала обваливал в муке, потом обмакивал в кляре, использовал только кляр и т. д. Самым лучшим методом (идеальный баланс легкости и хрустящей корочки в готовом блюде) оказался такой: быстро обвалять рыбу в мучной смеси, потом опустить ее в кляр, снова обвалять в муке и отправить во фритюр.

Признаю – метод не самый аккуратный. Пальцы у вас будут все в кляре; когда достаешь рыбу из кляра и обваливаешь в муке, важно делать это быстро, иначе кляр будет стекать в муку. Мне кажется, тут самым простым будет плюхнуть рыбу в мучную смесь, посыпать ее сверху небольшим количеством муки, захватить рыбу снизу, поднять и потрясти в руках, чтобы избавиться от лишней муки. После чего ее сразу же отправлять в вок (или казан), полный горячего масла.

И, наконец, пиво должно быть ледяным, и это важно по трем причинам:

1. Холодные жидкости лучше удерживают углекислый газ.
2. Холодные жидкости замедляют образование клейковины.
3. Для рецепта нужна только 1 чашка пива, остатки вам придется выпить.

МОЖЕТ ЛИ МАСЛО КИПЕТЬ?

Мы все слышали фразу «сваренный в масле», и все наверняка видели, как бурлит масло, когда опускаешь в него еду. Но может ли масло действительно кипеть? Технически – да. Практически – нет. Кипение, как мы обсуждали на стр. 96, – это превращение жидкости в газ. В зависимости от того, насколько молекулы прижаты друг к другу, разные жидкости кипят при разных температурах. Вода кипит при 100 °C, в то время как чрезвычайно летучий жидкий азот кипит при отрицательных 195 °C! Точка кипения масла намного выше. На самом деле масло начинает дымить и в конце концов загорается задолго до того, как достигает своей температуры кипения. Точка дымления (температура, при которой над маслом начинает появляться дым, см. стр. 860), и температура воспламенения (температура, при которой масло буквально загорается) варьируются в зависимости от типа масла, но обычно находятся в диапазоне от 190 ° до 290 °C – значительно ниже фактической температуры кипения масла.

То, что вы наблюдаете в кастрюле с «кипящим маслом», – не кипение масла. Вы видите, как вода, которая есть в составе жарящейся еды, закипает и в виде пузырьков прорывается через масло, создавая иллюзию, что масло кипит. Как только вы достанете еду (и, следовательно, воду), кипение прекратится.*

* Так что в следующий раз, когда кто-нибудь будет грозиться бросить вас в кипящее масло, просто скажите ему самым надменным тоном: «Вообще-то кипеть будет вода, содержащаяся в моем теле, а не масло». После чего бросайтесь наутек.

ТРЕСКА В ПИВНОМ КЛЯРЕ

Подавайте с тонким и хрустящим картофелем фри (стр. 910).

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот рецепт подойдет для любой нежной белой рыбы, такой как пикша, минтай или даже палтус или полосатый окунь.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

8 

9 

10 

11 

12 

НА 4 ПОРЦИИ

1½ чашки универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. пищевой соды
кошерная соль
¼ ч. л. паприки
¾ чашки светлого пива (например, *PBR* или *Budweiser*), ледяного
¼ чашки 40-градусной водки
4 чашки масла из арахиса
1 порция острого соуса тартар (рецепт дальше)
½ кг трески, разрезанной на четыре части по 125 г

1. Нагрейте масло до 177 °C в воке или чугунной сковороде на огне выше среднего. В большой миске смешайте венчиком 1 чашку муки, кукурузный крахмал, разрыхлитель, пищевую соду, 2 чайные ложки соли и паприку. Соедините пиво и водку в маленькой миске.
2. Всыпьте оставшиеся ½ чашки муки в большую миску. Обваляйте кусочки рыбы в муке, они должны ей равномерно покрыться. Переложите их на решетку, установленную на противне.
3. Взбивая венчиком, медленно влейте алкогольную жидкость в мучную смесь, взбивайте, пока текстура кляра не будет напоминать густую краску (всё пиво может не понадобиться). Если стряхивать тесто с венчика обратно в миску, оно должно оставлять след. Не перевзбейте; небольшое количество комочков – это нормально.
4. Переложите рыбу в кляр и переверните ее, чтобы она равномерно покрылась им. Возьмите один кусок трески за краешек, позволяя лишнему тесту стекать обратно в миску. Затем быстро обваляйте рыбу в муке и опустите ее в горячее масло, осторожно и медленно, чтобы предотвратить разбрызгивание. Повторите с оставшимися тремя кусками рыбы. Готовьте примерно 8 минут: аккуратно встряхивайте сковороду и постоянно перераспределяйте масло шумовкой «паутиной»; в середине приготовления переверните рыбу; треска должна стать золотисто-коричневой и хрустящей со всех сторон.
5. Переложите рыбу на тарелку, выстеленную бумажными полотенцами, и сразу же посолите. Подавайте с соусом тартар.



Очень терпкий соус тартар

ПРИМЕЧАНИЕ. **Корнишоны – маленькие французские огурцы, маринованные в большом количестве уксуса. Обычно их можно найти в магазине на полке рядом с оливками или с горчицей и консервированными овощами. Чтобы сделать соус немного слаще, замените 2 столовые ложки корнишонов на готовый сладкий релиш.**

НА 1 ЧАШКУ

¾ чашки майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
1 средняя луковица шалота, измельченная (примерно 2 ст. л.)
3 ст. л. каперсов (маринад слить), подсушенных и измельченных
6–8 корнишонов, измельченных (примерно 2 ст. л., см. Примечание выше)
1 ч. л. сахара
2 ст. л. измельченной свежей петрушки
½ ч. л. свежемолотого черного перца
кошерная соль

В маленькой миске смешайте майонез, шалот, каперсы, корнишоны, сахар, петрушку и перец. Посолите по вкусу. Переложите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник как минимум на 1 час. Соус тартар хранится до 1 недели в холодильнике.



Сэндвич с жареной рыбой, кремовым слоу и соусом тартар (стр. 896)

СЭНДВИЧ С ЖАРЕНОЙ РЫБОЙ,
КРЕМОВЫМ СЛОУ И СОУСОМ ТАРТАР

ПРИМЕЧАНИЕ. **Этот рецепт подойдет для любой нежной белой рыбы, такой как пикша, минтай или даже палтус или полосатый окунь.**

НА 6 ПОРЦИЙ

Для слоу

1 маленький кочан капусты, нашинкованный (примерно 6 чашек)
½ маленькой красной луковицы, тонко нарезанной полукольцами (примерно ½ чашки)
кошерная соль и свежемолотый черный перец
2 ч. л. яблочного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
3 ст. л. майонеза, желательно домашнего (стр. 807)
1 ст. л. сахара

Для сэндвичей

4 чашки масла из арахиса
1½ чашки универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. пищевой соды
кошерная соль
¼ ч. л. паприки
¾ чашки светлого пива (например, *PBR* или *Budweiser*), ледяного
¼ чашки 40-градусной водки
510 г трески, разрезанной на шесть кусочков по 85 г
6 мягких булочек для гамбургеров, поджаренных в сливочном масле
6 ст. л. терпкого соуса тартар (стр. 894)

1. **Сделайте слоу.** В миске перемешайте капусту и лук с 1 чайной ложкой соли и большим количеством перца, отставьте в сторону. В миске среднего размера смешайте уксус, горчицу, майонез и сахар и отставьте как минимум на 15 минут.
2. Чтобы доделать салат, частями вынимайте капусту и лук из миски, выжимайте из них лишнюю жидкость и перекладывайте в миску с заправкой. Перемешайте и по желанию еще раз посолите и поперчите. Отставьте.
3. **Сделайте сэндвичи.** Нагрейте масло до 177 °C в воке или чугунной сковороде на огне выше среднего. В большой миске смешайте венчиком 1 чашку муки, кукурузный крахмал, разрыхлитель, пищевую соду, 2 чайные ложки соли и паприку. Соедините пиво и водку в маленькой миске.
4. Всыпьте оставшиеся ½ чашки муки в большую миску. Обваляйте кусочки рыбы в муке, они должны ею равномерно покрыться. Переложите их на решетку, установленную на противне.
5. Взбивая венчиком, медленно влейте алкогольную жидкость в мучную смесь, взбивайте, пока текстура кляра не будет напоминать густую краску (всё пиво может не понадобиться). Если стряхивать тесто с венчика обратно в миску, оно должно оставлять след. Не перевзбейте; небольшое количество комочков – это нормально.
6. Переложите рыбу в кляр и переверните ее, чтобы она равномерно покрылась. Возьмите один кусок трески за краешек, позволяя лишнему тесту стекать обратно в миску. Затем быстро обваляйте рыбу в муке и опустите ее в горячее масло, осторожно и медленно, чтобы предотвратить разбрызгивание. Повторите с оставшимися пятью кусками рыбы. Готовьте примерно 8 минут: аккуратно встряхивайте сковороду и постоянно перераспределяйте масло шумовкой «паутиной»; в середине приготовления переверните рыбу; треска должна стать золотисто-коричневой и хрустящей со всех сторон. Переложите рыбу на тарелку, выстеленную бумажными полотенцами, и сразу же посолите.
7. На каждую нижнюю половину булочки положите немного слоу. Сверху положите кусок рыбы, на нее – соус. Закройте вторыми половинками булочки. Подавайте вместе с дополнительной порцией салата и соуса.



Луковые кольца

В плане физических свойств луковые кольца не имеют ничего общего с жареной рыбой. Но в философском смысле никакой разницы между ними нет. В обоих случаях цель в том, чтобы не дать главному ингредиенту (т. е. луку или треске) поджариться и стать жестким, при этом одновременно вокруг него получить текстурный контраст и вкус.

Всегда сложно решить, что заказать – луковые кольца или картофель фри (просто заказывайте комбо, если так можно!). Правильные луковые кольца в пивном кляре, с вкусной хрустящей корочкой, покрывающей сладкое, нежное, плотное луковое кольцо, – это одно из трех величайших удовольствий в жизни (и единственное из них легальное, кстати). Но как часто вам встречаются идеальные луковые кольца? Вот четыре самые распространенные ошибки, из-за которых хорошие луковые кольца в пивном кляре превращаются в плохие:



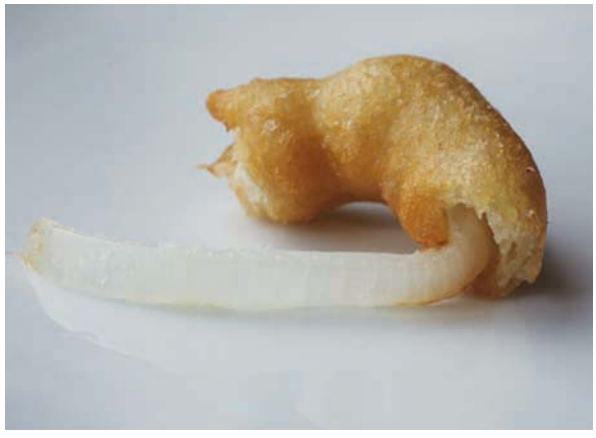
- **Слишком мало кляра.** Когда теста слишком мало, лук не защищен от разрушающих действий горячего масла. Его сахара быстро карамелизуются и горят, ткани высыхают, становятся жесткими и похожими на бумагу.



- **Слишком много кляра.** Это, наверное, даже хуже, чем тонкий кляр. Вместо того чтобы быть легкими и хрустящими, луковые кольца с избытком теста удерживают внутри слишком много влаги, и как только достаешь их из масла, тесто тут же начинает размокать.

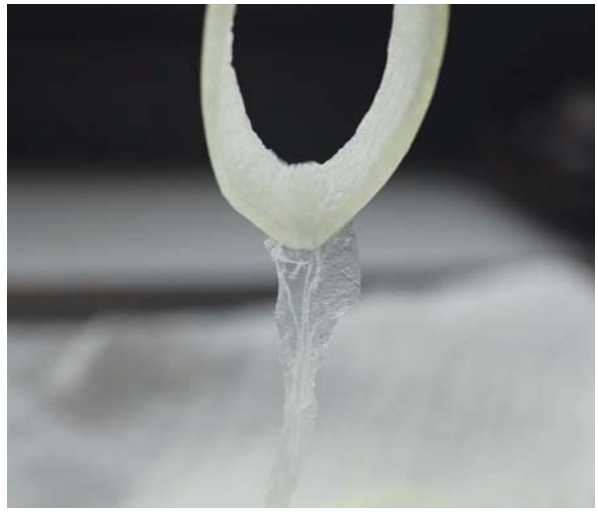


- **«Разорванное покрытие».** Это происходит неожиданно: кажется, что всё идет как надо, но вдруг, по никем еще не объясненной причине, корочка кляра разламывается пополам. Масло быстро проникает в щель, лук сгорает и становится жестким.



- «**Страшный червь».** Это самое противное, что может произойти с луковыми кольцами. Случается, когда лук не приготовился: вместо того, чтобы откусить кусочек лукового кольца, у вас во рту оказывается весь лук, а в руке – пустой кляр.

Для решения первых двух проблем с кляром у нас уже есть отличный рецепт легкого, хрустящего, нежного кляра, плотного ровно настолько, насколько нужно (его мы использовали для жареной трески). Но как насчет разорванной корочки и червя? С разорванной корочкой пришлось повозиться. Что именно заставляет кляр так себя вести? Чтобы разобраться, я аккуратно разобрал треснувшее кольцо с помощью пинцета и обнаружил, что проблема была не в кляре, а в луке. Внутри лука каждый слой отделен от следующего тонкой мембраной. Ее с легкостью можно увидеть, если потереть сырое луковое кольцо с внутренней стороны, мембрана просто соскользнет.



У лука между каждым слоем есть тонкая мембрана

Из-за того что они настолько тонкие, и у них настолько слабая структура, во время приготовления эти мембраны сжимаются гораздо сильнее, чем само луковое кольцо. Именно это сжатие разрывает не до конца прожаренное тесто, позволяя маслу проникать внутрь. Можно было счистить мембраны с колец перед опусканием в кляр – проблема решена, но процесс был очень утомительный. Это примерно так же весело, как пытаться почистить зубы моей собаки, только не вызывает никакого умиления. Помогло замачивание колец в воде на полчаса перед чисткой, но в результате я обнаружил, что намного эффективнее класть луковые кольца в морозилку. При заморозке вода в овощах кристаллизуется и образует большие острые льдинки, которые прокалывают клетки

овощей, что их в итоге размягчает. В большинстве случаев ничего хорошего в этом нет, именно поэтому замороженные овощи хуже свежих. В случае с луком, который отправится в кляр, это вовсе не недостаток. Так не только проще снять мембраны, но к тому же заморозка смягчает кольца до такой степени, что при укусе они легко разрываются. Я случайно убил сразу двух зайцев: проблема с червем была решена!

Я был в таком восторге от полученного результата, что единственным логическим завершением этого открытия было немедленно приготовить праздничную партию идеально хрустящих и нежных, золотисто-коричневых, сладко-соленых луковых колец со вкусом пива, и без всяких червей и трещин!



У луковых колец должна быть хрустящая корочка, а еще они должны легко откусываться

ЭКСПЕРИМЕНТ

Развитие клейковины в тесте

Как и в замешиваемом тесте для хлеба, клейковина (сеть взаимосвязанных белков муки) может образоваться и в кляре, если его долго перемешивать. Хотите доказательств? Проведите этот небольшой эксперимент.

Материалы

- **См. список ингредиентов для Идеальных луковых колец, стр. 900.**

Процесс

Следуйте рецепту до конца шага 3. Разделите тесто пополам и одну половину взбивайте венчиком на одну минуту дольше. Далее готовьте по рецепту, используя обычный кляр и перевзбитый, только при жарке случайно не перепутайте, где какая порция.

Результаты

Попробуйте оба варианта луковых колец. Кольца в обычном кляре покажутся вам легкими и хрустящими, а кольца в перевзбитом кляре будут более резиновые, плотные и менее воздушные.

Когда вы продолжаете взбивать тесто, молекулы белка в муке (*глиадин* и *глютенин*) образуют друг с другом всё более и более прочные связи. Постепенно эти связи становятся настолько крепкими, что действия разрыхлителя уже недостаточно, чтобы облегчить тесто и наполнить его пузырьками газа, оно остается плотным. Связанные белки также придают ему «резиновую» текстуру, а не хрустящую и нежную. Полученный урок: *не вымешивайте тесто долго*.

НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ ЛУКОВЫХ КОЛЕЦ





НА 4 ПОРЦИИ

2 крупные луковицы, нарезанные на диски толщиной примерно 1,3 см
2 л масла из арахиса
1 чашка универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. пищевой соды
½ ч. л. паприки
¾ чашки светлого пива (например, *PBR* или *Budweiser*), холодного
¼ чашки 40-градусной водки
кошерная соль

1. Разделите луковые диски на отдельные кольца. Положите их в 4-литровый пакет для заморозки с застежкой-молнией и уберите его в морозилку как минимум на 1 час. Кольца должны полностью заморозиться. (Они могут оставаться в морозилке до 1 месяца.)
2. Когда будете готовы жарить, достаньте луковые кольца из пакета, положите в миску и оставьте под проточной прохладной водой оттаивать. Переложите на противень, выстеленный чистым кухонным полотенцем или несколькими слоями бумажных полотенец, и тщательно высушите кольца. Осторожно отделите внутреннюю мембрану от каждого кольца и выбросьте (кольца будут очень мягкими). Отложите.
3. Нагрейте масло до 190 °C в большом воке или казане на огне выше среднего. В миске среднего размера смешайте венчиком муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель, пищевую соду и паприку. В маленькой миске соедините пиво и водку.
4. Взбивая венчиком, медленно влейте алкогольную жидкость в мучную смесь, взбивайте, пока текстура кляра не будет напоминать густую краску (всё пиво может не понадобиться). Если стряхивать тесто с венчика обратно в миску, оно должно оставлять след. Не перевзбейте; небольшое количество комочков – это нормально. Опустите одно луковое кольцо в кляр, проверьте, что оно покрыто тестом со всех сторон. Поднимите его, дайте лишнему тесту стечь и медленно опустите в горячее масло: держите за краешек и отпустите, только когда кольцо почти все целиком будет в масле. Повторите, пока половина колец не окажется в масле. Жарьте около 4 минут, в середине жарки переверните кольца один раз. Они должны стать темно-золотисто-коричневыми. Переложите кольца в большую миску, выстеленную бумажными полотенцами, посолите и перемешайте. Пожаренные кольца можно положить на решетку, установленную на противне, и держать в духовке при температуре 90 °C, пока вы жарите остальные кольца. Немедленно подавайте, когда всё будет готово.

ПОКРЫТИЕ 4: ТОНКИЙ КЛЯР

Темпура в японском стиле

Рецепт кляра для темпуры изначально появился в Японии благодаря португальским миссионерам в XVI веке.* С тех пор темпуру японские шеф-повара усовершенствовали, ее приготовление стало почти искусством. В Японии в ресторанах, специализирующихся на темпуре, все блюда будут приготовлены одним шефом, который годы был подмастерьем, прежде чем его допустили к кляру или горячему маслу.

Шефы, отвечающие за темпуру, подобны джедаям кулинарного мира: они должны быть ловкими, выполнять работу с максимальным мастерством и точностью, используя чрезвычайно опасные инструменты, и при этом оставаясь спокойными и невозмутимыми. Это элегантная техника, сохранившаяся с более цивилизованных времен. Плохая новость в том, что вы, я и подавляющее большинство людей в мире никогда не станут такими же великими, как мастера, которые проводят всю свою жизнь, совершенствуя этот навык. Хорошая новость в том, что 90% поставленной задачи мы можем решить с ходу.

В кляре для темпуры главное – невероятно светлый цвет и легкость текстуры: хорошая темпура должна быть бледно-желтой, с необычайно нежным, легким и хрустящим покрытием. Чтобы этого добиться, потребуется больше усилий, чем с другими видами кляра.

В традиционном кляре для темпуры смешивают муку (обычно это смесь пшеничной и рисовой муки с низким содержанием белка; я вместо этого использую пшеничную муку и кукурузный крахмал) с яйцами и ледяной водой. Кляр перемешивают совсем чуть-чуть, ингредиенты *должны только собраться вместе.* В кляре остается полным полно комочков сухой муки, и фактически клейковина совсем не развивается. Такой кляр живет совсем недолго, мука начинает быстро впитывать воду, и он сразу становится негодным. Но его недолговечность можно исправить, если пренебречь традициями.



Шеф в «Цунахати», одном из лучших токийских ресторанов, специализирующихся на темпуре, подает креветку темпура

Для начала отлично сработает старый трюк с добавлением водки в кляр (вам, наверное, он уже очень надоел): клейковина развивается медленнее, и, соответственно, кляр дольше остается пригодным. По этому же принципу ледяную воду можно заменить содовой – этому я научился в бостонском ресторане *Clio* у своего бывшего шефа Кена Оринджера. Но главный секрет здесь в смешивании ингредиентов: вместо того чтобы просто бухнуть в одну миску сухие и влажные ингредиенты и взбить их, я нашел такой способ: влить влажные ингредиенты в сухие, поднять миску и, встряхивая ее, второй рукой энергично перемешивать содержимое палочками для еды. Тогда все ингредиенты смешаются, и то минимальное количество муки, которое нужно для такого способа, будет полностью смочено жидкостью.

* Слово «темпура» происходит из португальского языка, как и многие другие японские слова. Согласно книге Гарольда Макги *On food and cooking* «темпура» означает «период времени» и относится к религиозным постам, во время которых вместо мяса ели жареную рыбу. Сейчас слово обозначает любую жареную еду в кляре, по типу жареной рыбы в кляре темпура. Американцы похожим образом называют говяжий стейк в кляре жареным куриным стейком, потому что он приготовлен так же, как жареная во фритюре курица.



ОВОЩИ И/ИЛИ КРЕВЕТКИ В ТЕМПУРЕ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Как подготовить ингредиенты для жарки, см. стр. 863.**

НА 4 ПОРЦИИ

2 л масла из арахиса или растительного жира
½ чашки кукурузного крахмала
½ чашки универсальной муки
кошерная соль
1 крупное яйцо
¼ чашки 40-градусной водки
½ чашки ледяной содовой
4 чашки тонко нарезанных овощей или ½ кг креветок (см. Примечание выше)
лимонные дольки или 1 порция майонеза с медом и мисо (рецепт ниже)

1. В большом воке нагрейте масло до 190 °C на сильном огне. Отрегулируйте огонь так, чтобы поддерживать температуру постоянной. На большую тарелку или противень положите двойной слой бумажных полотенец.
2. В большую миску насыпьте кукурузный крахмал, муку, 1 чайную ложку соли и перемешайте палочками для еды. В маленькой миске взбейте яйцо и водку, смесь должна стать полностью однородной. Влейте содовую и несильно перемешайте. Немедленно влейте эту смесь в миску с мукой и, держа ее одной рукой, а палочки для еды в другой, качайте миску взад-вперед, энергично перемешивая содержимое палочками для еды. Жидкие и сухие ингредиенты должны просто объединиться, пузырьков будет много и комочков сухой муки тоже.
3. Добавьте овощи (и/или креветки) в кляр и замешайте их рукой. Доставайте овощи по нескольку штук за раз, позволяйте стечь лишнему кляру и кладите их в горячее масло, опуская руку как можно ближе к поверхности масла, прежде чем опускать овощи. Так масло будет меньше разбрызгиваться. Сделайте сильный огонь, чтобы поддерживать температуру как можно ближе к 177 °C, и порциями добавьте оставшиеся овощи (и/или креветки). Сразу же начните перемешивать палочками или шумовкой «паутиной», отделяя овощи друг от друга, переворачивая их, чтобы у масла был к ним доступ. Продолжайте жарить, пока кляр не станет хрустящим и светло-золотистым, около 1 минуты.
4. Переложите овощи на тарелку или противень с бумажными полотенцами и немедленно посолите. Подавайте с лимонными дольками или майонезом с медом и мисо.

Майонез с медом и мисо

В ресторане *Clio* Кен Оринджер подавал фирменные овощи в темпуре с двумя соусами на выбор: традиционным тентцую (на основе японского бульона из бонито, водорослей, соевого соуса и мирина) и айоли с медом и мисо. Этот рецепт основан на втором соусе, хотя я немного упростил его: превратил в простой майонез с пятью ингредиентами. В результате получается сбалансированный сладкий соус со вкусом умами. Он достаточно легкий, поэтому идеально сочетается с жареными креветками и овощами, но при этом настолько вкусный, что вам захочется есть его ложкой посреди ночи, стоя у открытого холодильника.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для этого рецепта важно использовать белую пасту мисо (предпочтительно мисо saikyo в киотском стиле). У более темной пасты мисо слишком сильный вкус, и она нарушит весь баланс.**

НА 1 ЧАШКУ

1 крупный яичный желток
¼ чашки белой пасты мисо (см. Примечание выше)
2 ч. л. рисового уксуса, можно больше – по вкусу
4 ч. л. меда, можно больше – по вкусу
¾ чашки растительного масла
до 1 ст. л. воды

Смешайте яичный желток, пасту мисо, уксус и мед в высокой узкой чаше, которая подойдет по размеру вашему погружному блендеру. Аккуратно влейте масло, оно должно оказаться поверх других ингредиентов. Погрузите блендер на дно чаши, включите его и медленно поднимайте все выше и выше: постепенно должна образовываться густая эмульсия. Переложите майонез в миску и вмешайте венчиком еще уксуса и меда по вкусу. Можно влить до 1 столовой ложки воды, чтобы разбавить соус до желаемой консистенции. Он должен быть густым и удерживаться на пальце или ложке, но не быть пастообразным или восковым по вкусу.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕМПУРЫ

ИНГРЕДИЕНТ	ПРИГОТОВЛЕНИЕ
Зеленая фасоль	Обрежьте кончики
Грибы	Очистите и тонко нарежьте. Тонкие грибы, такие как шиитаке и вешенки, оставьте целыми
Болгарский перец	Нарежьте на кольца или полоски по 1,3 см
Цукини или кабачок	Нарежьте на кольца или брусочки по 1,3 см
Лук	Нарежьте на кольца по 1,3 см
Баклажан	Нарежьте на диски по 1,3 см
Батат	Очистите и нарежьте на ломтики по 0,7 см
Тыква	Очистите от кожуры и семечек и нарежьте на ломтики по 0,7 см
Окра	Обрежьте кончики
Брокколи и цветная капуста	Нарежьте на соцветия по 2,5 см
Морковь	Очистите и нарежьте на брусочки или длинные ломтики по 0,7 см
Креветки	Очистите, по желанию оставьте хвостовую часть. Отделите «ножки». Распластайте каждую креветку и вставьте по всей длине деревянную шпажку, чтобы креветка не сжималась во время жарки; после приготовления шпажки выньте

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Есть причина, по которой почти треть всего картофеля, выращиваемого в США, отправляется во фритюр: картошка фри – невообразимо прекрасная штука.

Никакая другая еда не получается столь же идеально сбалансированной – хрустящая снаружи и воздушная внутри, без какой-либо внешней панировки или кляра. Всё дело в изначальном балансе крахмала и влаги в картофелине. Но чтобы сделать идеальную картофелину фри, недостаточно просто опустить ее в горячее масло на несколько минут*. До конца этой главы мы будем говорить о том, как раз за разом достигать хрустящей золотистой нирваны.

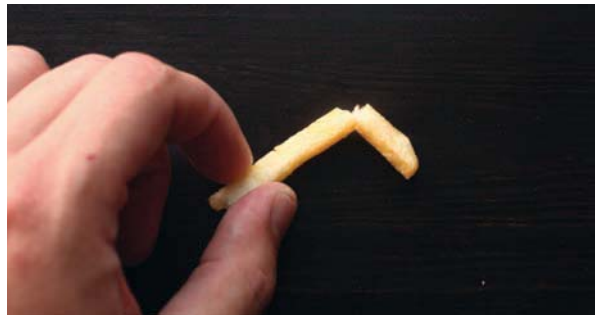
Картошка фри



Два простых ингредиента: картофель и масло, добавляем к этому научный подход, тепло и немного слепой веры и – все равно остается столько тонкостей и премудростей, что это сводит с ума. Мне потребовалось примерно десятилетие, чтобы раскрыть все секреты и получить свой священный грааль всех бургерных забегаловок: идеальную картошку фри. Крепкая, хрустящая, нежирная корочка, при разламывании которой выходит пар, а внутри оказывается нежнейшая, почти воздушная мякоть.

Существует четыре основных критерия, которые определяют идеальную картошку фри:





У идеальной картофелины фри хрустящая корочка должна разламываться, а не изгибаться

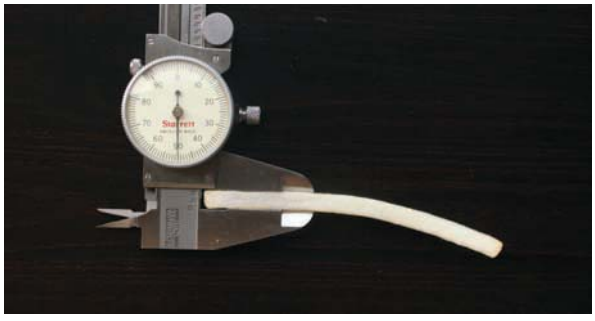
- **Идеальный фри, фактор № 1: поверхность должна быть хрустящей, но не жесткой.** Чтобы достичь этого, структура поверхности картофеля вся должна быть в микропузырьках. Именно эти крошечные хрустящие пузырьки увеличивают площадь поверхности картофеля, делая его более хрустящим. В идеале этот слой должен быть толстым ровно настолько, насколько это необходимо для получения хрустящего эффекта. Если он будет слишком толстым, то картофель получится «резиновым» или жестким.
- **Идеальный фри, фактор № 2: внутри он должен быть неповрежденным, воздушным;**

* В популярной фастфудной сети *In-N-Out* именно так картофель и готовят: нарезают, промывают, жарят и подают. Каждый вам скажет, что, несмотря на их великолепные бургеры, их бледный, клеклый картофель фри оставляет желать лучшего. Повторная обжарка во фритюре значительно бы ему помогла.

вкус должен быть ярким. Пастообразный, мучнистый или липкий картофель или, что еще хуже, «полый внутри» (когда мякоть полностью отсутствует), – никуда не годится.

- **Идеальный фри, фактор № 3: картофель должен быть однотонным, светло-золотистым.** У слишком темного или пятнистого картофеля бывает неприятный горелый привкус. Я стремлюсь к светло-золотистому, но хрустящему картофелю.
- **Идеальный фри, фактор № 4: картофель должен оставаться хрустящим и вкусным, по крайней мере всё время, пока вы едите свою порцию.** Картофель фри, который только что достали из фритюра, почти всегда идеально хрустящий. Настоящая проверка на прочность – время. Останется ли он хрустящим и съедобным после того, как он несколько минут полежал на тарелке? Гибкая картофелина, изображенная на картинке выше, эту проверку не прошла.

Для начала нужно принять несколько решений. Что касается сорта – берите «рассет». Высокое содержание крахмала означает, что он получится более хрустящим, чем более восковые сорта, такие как «юкон голд» или красный картофель. И мякоть получится воздушнее. В смысле размера, хороший – от 0,3 до 0,7 см, он даст оптимально хрустящую корочку, и при этом картошка в центре останется достаточно нежной, а значит, у нее будет ярко выраженный вкус.



0,7 сантиметра – идеальная толщина картошки фри

Перейдем к приготовлению. Классический французский метод предполагает две жарки: сначала при относительно низкой температуре (между 135 и 160 °C), после чего картошке дают отдохнуть и жарят второй раз при более высокой температуре (между 175 и 200 °C). Самое часто встречающееся мне объяснение этого подхода следующее: первая низкотемпературная обжарка позволяет картофелю стать мягким в центре, в то время как вторая обжарка нужна, чтобы получить хрустящую поверхность. Я решил протестировать эту теорию, приготовив три одинаковые партии картофеля фри:

- Первую я готовил с помощью французского метода (две жарки, первая – при 135 °C, вторая – при 190 °C).
- Со второй партией я заменил фритюр при низкой температуре на варку в кипящей воде, после чего пожарил, как обычно, при 190 °C.
- С третьей партией я вовсе пропустил первый шаг и просто кинул картошку в масло 190 °C.

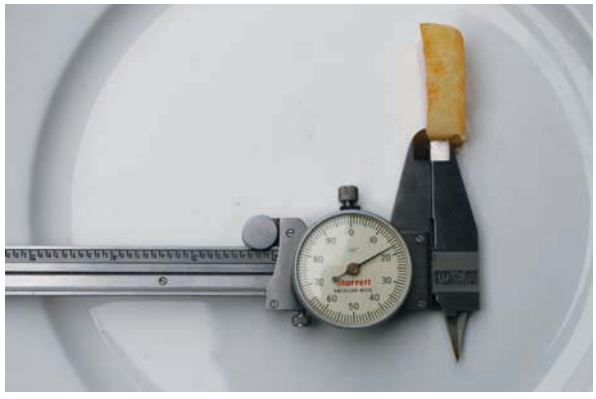
Если цель первой жарки только в том, чтобы приготовить картофель до центра, тогда, по идее, любая тепловая обработка должна тут сработать. В свою очередь, не обработанный предварительно картофель не будет пропечен в центре.

Что получилось в результате? Вареный, а затем пожаренный картофель был хрустящим, но корочка была очень тонкой и быстро размягчилась. Картошка, пожаренная один раз, была примерно такой же, хотя немного менее воздушной. Зато внутри она была приготовлена нормально. У дважды жареного картофеля была крепкая корочка, которая вполне долго оставалась хрустящей. Это доказывало, что во время первой обжарки происходит нечто большее, чем простое размягчение. Действительно, используя набор штанген-инструментов (мама предусмотрительно подарила их мне несколько лет назад, чтобы попытаться выманить меня из ресторанных

кухонь и увлечь какой-нибудь гораздо более разумной карьерой, например машиностроением или оружейным мастерством), я смог определить, что хрустящий слой дважды жареной картошки фри был более чем в два раза толще, чем у варено-жареной картошки, и всё равно не такой толстый, как бы мне хотелось.







Корочка дважды жаренного картофеля по крайней мере в два раза толще, чем жаренного один раз картофеля

Чтобы во всем разобраться, мне нужно было досконально изучить, с чем я имел дело. Начал я с картошки.

Анатомия картофеля

Как и все растения и животные, картофель состоит из клеток. Они удерживаются за счет пектина – полисахарида, который действует как клей. Внутри клеток находятся молекулы крахмала – большие, напоминающие губки молекулы, состоящие из множества простых сахаров, связанных вместе. Молекулы крахмала, в свою очередь, склеиваются в крахмальные гранулы. Когда крахмальные гранулы подвергаются воздействию воды и тепла, они набухают, и в конечном итоге разрываются и выпускают поток разбухших молекул крахмала. Вода может поступать извне (в случае варки картофеля) или изнутри самого картофеля (в случае с его двойной обжаркой).

Разрыв гранул крахмала совершенно необходим для формирования толстой корочки: именно этот липкий, желатинизированный крахмал образует основу для пузырчатой корочки.

Путь к идеальному картофелю фри кажется довольно легким: нужно просто разорвать множество гранул крахмала, делов-то! Не всё так просто. Если в картофеле содержится слишком много простых сахаров, он потемнеет снаружи, но хрустящая корочка не успеет образоваться. Крахмалы и простые сахара естественным образом переходят из одной формы в другую, в зависимости от условий хранения. Лучше всего этот эффект просматривается на примере с весенними овощами, например с горошком и спаржей: сразу после сбора они наполнены сахарами, но постепенно становятся заметно менее сладкими и более крахмалистыми, даже всего через двадцать четыре часа уже есть заметная разница.

Если в картофеле слишком много сахара, хрустящая корочка не образуется должным образом, он станет непривлекательного темно-коричневого цвета, сахара пережарятся, из-за чего появится едкий, горький вкус.



Без бланширования меньше возни

Этот эффект еще заметнее, если мы говорим о картофельных чипсах. Незамоченные, небланшированные чипсы становятся темно-темно-коричневыми, в то время как бланшированные выглядят почти прозрачными.

Другая сложность с разрывающимися крахмальными гранулами в том, что если пектин, удерживающий клетки вместе, расщепится прежде, чем лопнут гранулы крахмала и высвободят свое липкое содержимое, то эти гранулы не успеют стать хрустящими, они развалятся задолго до того.

В некоторых случаях (слишком чудовищных для упоминания) именно расщепление пектина и влечет за собой ужас под названием «пустотелый картофель».



Ненавистный «пустотелый картофель»

Много чего корпорация *McDonald's* делает не так как следует, но есть вещи, которые они делают как надо. Одна из них – картошка фри. Благодаря многомиллионным исследованиям и партнерству с компанией *JR Simplot*, которая изобрела современный замороженный картофель фри, они давно нашли способ вымывать лишние простые сахара и не давать пектину расщепляться во время жарки – предварительно готовить картофель при температуре 80 °C в течение ровно 15 минут. Это позволяет достичь двух вещей: во-первых, смывается избыток простых сахаров. Во-вторых (и это важнее), пектин укрепляется с помощью природного фермента под названием *пектинметилэстераза* (ПМЭ). Согласно статье в *Journal of Agricultural and Food Chemistry*[1], ПМЭ стимулирует кальций и магний служить своего рода опорой для пектина. Благодаря им пектин лучше держится на стенках картофельных клеток, что помогает картофелю оставаться твердым и не распадаться, даже когда крахмальные гранулы разбухают и лопаются. Как и большинство ферментов, ПМЭ активен только в определенном температурном диапазоне. При повышении температуры он действует всё быстрее и быстрее, пока его действие резко не прекращается, когда температура достигает определенной отметки.

Представьте себе, что ПМЭ – маленькая фабрика по сборке автомобилей, на которой трудятся рабочие. Будучи их менеджером, вы можете оказать на них немного давления (в форме тепла), и сначала это даже заставит их работать быстрее. Автомобили будут сходить с конвейера очень быстро. Но если надавить на них слишком сильно (перегрев), маленькие ферменты просто не стерпят, бросив инструменты, они уйдут восвояси. Производство резко остановится. Для ПМЭ эта грань находится чуть выше 76 °C.

[1] Журнал сельскохозяйственной и пищевой химии. *Прим. перев.*

К сожалению, у большинства домашних поваров нет простого способа поддерживать водяную баню ровно при 76 °C в течение 15 минут. Мне нужно было найти альтернативный способ сохранить пектиновую структуру картофеля, при котором ничто не мешало бы молекулам крахмала высвобождаться. И тут до меня дошло: всё так же просто, как и в случае с яблочным пирогом.

Какое отношение яблочный пирог имеет к картофелю фри? Каждый, кто когда-либо делал яблочный пирог, знает, что разные яблоки готовятся по-разному. Некоторые сохраняют свою форму, другие превращаются в месиво. Разница в значительной степени связана с их кислотностью. Таким образом, очень кислые яблоки, такие как «гренни смит», сохранят свою форму, в то время как яблоки послаще, например «макун», почти полностью размягчатся. Подобно устройству клеток в картофеле, клетки яблока удерживаются вместе пектином, и, соответственно, кислотная среда может ослабить или даже предотвратить расщепление пектина.

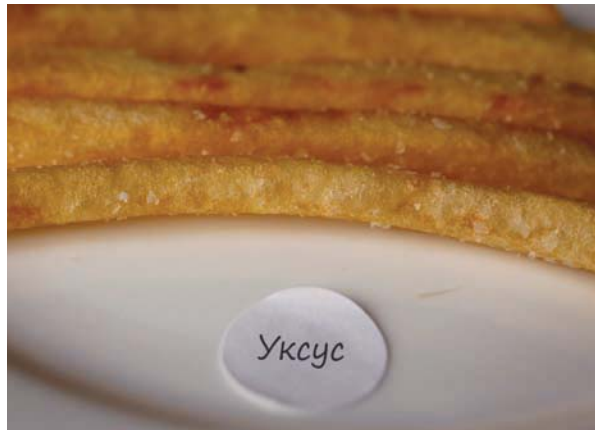
А если вместо того, чтобы возиться с поддержанием постоянной температуры, взять в помощники кислоту, чтобы картофель сохранял свою структуру? Я одновременно довел до кипения две кастрюли с нарезанной картошкой. В первой была вода без добавок, а во второй в воду я добавил уксус (1 столовая ложка на литр воды). Вот что я увидел:





Картошка фри, сваренная до готовности в простой воде, развалилась, а картошка, приготовленная в воде с уксусом, осталась целой даже после того, как я держал его в кипящей воде в два раза дольше. Я знал, что, несмотря на их гладкую поверхность, во время столь долгого приготовления лопнуло достаточное количество крахмальных гранул. Излишки сахара смыты, пектин укреплен и готов поддерживать толстые хрустящие стенки картофеля, которые будут образовываться при жарке. Осталось только обжарить картофель сначала при 160 °C, чтобы лопнули оставшиеся крахмальные гранулы и начала формироваться корочка, а затем еще раз при 190 °C, чтобы довести его до идеального, хрустящего, золотистого состояния.

Обжарка доказала: картошка получилась с корочкой, которая была *вся* испещрена крошечными, хрустящими микропузырьками:



А главное, она была настолько хрустящей, что *оставалась* такой в течение целых 10 минут после жарки.

ЗАЧЕМ ЗАМОРАЖИВАТЬ КАРТОФЕЛЬ ФРИ?



Лучший способ сохранить картофель фри – заморозить его после первой обжарки. Тогда его можно будет обжарить второй раз сразу, как достанете из морозилки. Становится ли он от этого хуже? Я решил это проверить и оставил половину партии картофеля на ночь в морозилке, после чего пожарил его и сравнил с незамороженным. Результат меня удивил: замороженная картошка получилась, вообще-то, вкуснее: ее мякоть была воздушнее. Почему?

При замораживании влага в картофеле превращается в лед, образуются острые кристаллы. Они повреждают клеточную структуру картофеля, и при нагревании вода легче испаряется, что позволяет получить более сухую, воздушную мякоть. Знаете, что самое прекрасное? Поскольку оказалось, что заморозка делает картошку вкуснее, можно было заморозить сразу огромную партию бланшированного и один раз обжаренного картофеля. Так у меня всегда был запас картошки фри, готовый к обжарке, как у самого Рональда!



На этом изображении слева направо: картошка, обжаренная без бланширования, далее картошка, бланшированная при разных температурах, а в конце настоящая картошка фри из «Макдоналдса». Обратите внимание, насколько сильно влияет простое бланширование на конечный результат.



ТОНКИЙ И ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ

ПРИМЕЧАНИЕ. **Для лучшего результата во время жарки обязательно используйте точный термометр с мгновенным считыванием и таймер. Если будете замораживать после шага 2 – картошка фри хранится в пакете для заморозки с застежкой-молнией в морозилке в течение 2 месяцев; готовить ее можно, не размораживая, – сразу приступайте к шагу 3.**

Масло из арахиса – лучшее масло для фритюра, но так же подойдут рапсовое и растительное масла или кулинарный жир (см. «Всё о масле», стр. 855).

НА 4 ПОРЦИИ

1 кг картофеля «рассет» (для запекания) (примерно 4 крупных клубня), очищенного и нарезанного на брусочки по 0,7 см (держать в миске с водой до начала приготовления)
2 ст. л. белого уксуса
кошерная соль
2 л масла из арахиса

1. В сотейник среднего размера положите картофель, налейте уксус и 2 литра воды, всыпьте 2 столовые ложки соли. Доведите до кипения на сильном огне. Варите около 10 минут: картошка должна стать совершенно нежной, но не успеть развариться. Слейте воду и разложите картошку на противне, выстеленном бумажным полотенцем. Оставьте сохнуть как минимум на 5 минут.
2. Между тем в воке или казане нагрейте масло до 200 °C на сильном огне. Добавьте одну треть картофеля в горячее масло (температура масла опустится примерно до 180 °C) и жарьте ровно 50 секунд, периодически перемешивая картофель шумовкой «паутиной», затем переложите на другой противень, выстеленный бумажным полотенцем. Повторите с оставшимся картофелем (сделав еще две партии), позволяя маслу нагреться до 200 °C перед каждой жаркой. Дайте картофелю остыть до комнатной температуры, по крайней мере 30 минут; отставьте емкость с маслом в сторону. Картошка хранится при комнатной температуре до 4 часов, а для лучшего результата положите ее в морозилку как минимум на ночь (замораживать нужно в один слой). Затем для более длительного хранения переложите в пакет для заморозки с застежкой-молнией.
3. Доведите масло до 200 °C на сильном огне. Обжарьте половину картофеля до хрустящей корочки и светлого, золотисто-коричневого цвета, на это уйдет около 3½ минуты, при необходимости отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать температуру масла около 180 °C. Переложите картофель в миску, выстеленную бумажными полотенцами, чтобы масло немного стекло, и сразу же посолите. Пока жарите вторую партию, готовый картофель можно положить на решетку, установленную на противне, и поставить в духовку с температурой 90 °C, так он будет оставаться горячим и хрустящим. Немедленно подавайте.

ИДЕАЛЬНЫЙ, ТОЛСТЫЙ И ХРУСТЯЩИЙ, ПЯТЬ РАЗ ОБЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Я не любитель толстого картофеля фри. Соотношение хрустящей корочки и воздушной мякоти мне не кажется удачным. Мне нравится хрустящая, слегка жирная корочка, которой у толстого картофеля фри немного по сравнению с большим количеством довольно безвкусной мякоти. Но что если попробовать сделать поверхность более хрустящей? Создать корочку еще толще, чем у моей обычной, тонкой и хрустящей картошки фри?

Вот что мне пришло в голову: если двойная обжарка дает хорошую толстую корочку, может ли тройная или даже четырехкратная обжарка сделать ее еще более хрустящей? Был только один способ выяснить. Я сделал несколько партий толсто нарезанной картошки (я имею в виду толщиной 1,3 см). За основу я взял мою технику для тонкого и хрустящего картофеля. Первую партию приготовил точно в соответствии с рецептом. Вторую партию я сначала пожарил 50 секунд при 180 °C, дал ей остыть, потом еще раз пожарил в течение 50 секунд, снова дал остыть и наконец пожарил в третий раз до хрустящей и золотисто-коричневой корочки. С третьей и четвертой партиями я увеличил общее количество этапов жарки до четырех и пяти соответственно.* Оказалось, что действительно можно сделать картошку фри более хрустящей, пожарив ее несколько раз.

Смотрите: на каждом этапе жарки всё больше крахмальных гранул лопается. Молекулы крахмала высвобождаются и при контакте с водой внутри картофеля желатинизируются. Пока картошка остывает, желатинизированный крахмал снова кристаллизуется, – этот процесс похож на черствение хлеба (см. «Сушка по сравнению с черствением», стр. 621). При повторных процессах обжаривания слои кристаллизованного крахмала наслаиваются один на другой, образуя плотное покрытие. Еще охлаждение картофеля между обжарками предотвращает его пережаривание во время каждой следующей. В момент последнего обжаривания нужно держать его в масле дольше, чтобы желатинизированные/кристаллизованные слои крахмала полностью обезвожились и стали хрустящими и золотисто-коричневыми.

Врать не буду, делать эту картошку фри – сплошное мучение. Это целый проект, на который нужно выделить немало времени. Но, честное слово, он того стоит. Только не советую с ним затеваться, если вы морально не готовы к тому, что к обычной картошке фри вы навсегда потеряете интерес. Я вас предупредил.

ПРИМЕЧАНИЯ. **Для лучшего результата во время жарки обязательно используйте точный термометр с мгновенным считыванием и таймер. Если после шага 2 будете замораживать – картошка фри хранится в пакете для заморозки с застежкой-молнией в морозилке в течение 2 месяцев; готовить ее можно, не размораживая, – сразу приступайте к шагу 4.**

Масло из арахиса – лучшее масло для фритюра, но также подойдут рапсовое и растительное масла или кулинарный жир (см. «Всё о масле», стр. 855). Для этого вида картофеля фри на концах картофелин я оставляю кожуру нетронутой. Так корочка становится еще плотнее с каждой обжаркой.

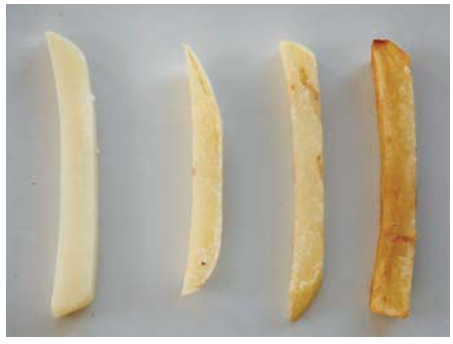
---

* Кому-нибудь еще это напоминает соревнование бритв, когда бренд *Schick* выпустил бритву *Quattro* с четырьмя лезвиями, чтобы конкурировать с *Gilette Mach 3*, а *Gilette* ответил бритвой с пятью лезвиями? Когда это уже закончится?!

НА 4 ПОРЦИИ

1 кг картофеля «рассет» (для запекания) (примерно 4 крупных клубня), очищенного (см. Примечание) и нарезанного на брусочки по 1,3 см (держать в миске с водой до начала приготовления)
2 ст. л. белого уксуса
кошерная соль
2 л масла из арахиса

1. В сотейник среднего размера положите картофель, налейте уксус и 2 литра воды, всыпьте 2 столовые ложки соли. Доведите до кипения на сильном огне. Варите около 10 минут: картошка должна стать совершенно нежной, но не успеть развариться. Слейте воду и разложите картошку на противне, выстеленном бумажным полотенцем. Оставьте сохнуть как минимум на 5 минут.
2. Между тем в большом воке или казане нагрейте масло до 200 °C на сильном огне. Добавьте одну треть картофеля в горячее масло (температура масла опустится примерно до 180 °C) и жарьте ровно 50 секунд, периодически перемешивая картофель шумовкой «паутиной», затем переложите на другой противень, выстеленный бумажным полотенцем. Повторите с оставшимся картофелем (сделав еще две партии), позволяя маслу нагреться до 200 °C перед каждой жаркой. Дайте картофелю остыть до комнатной температуры, по крайней мере 30 минут.
3. Повторите шаг 2 еще два раза, позволяя картофелю после каждой жарки остывать в течение 30 минут. Отставьте емкость с маслом. В конце этого этапа, когда картофель сварен один раз и три раза обжарен, его можно держать при комнатной температуре в течение 4 часов, а для лучшего результата положите его в морозилку как минимум на ночь (замораживать нужно в один слой). Затем для более длительного хранения переложите в пакет для заморозки с застежкой-молнией.
4. Доведите масло до 200 °C на сильном огне. Обжарьте половину картофеля до хрустящей корочки и светлого, золотисто-коричневого цвета, на это уйдет около 3,5 минуты, при необходимости отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать температуру масла около 180 °C. Переложите картофель в миску, выстеленную бумажными полотенцами, чтобы масло немного стекло, и сразу же посолите. Пока жарите вторую партию, готовый картофель можно положить на решетку, установленную на противне, и поставить в духовку с температурой 90 °C, так он будет оставаться горячим и хрустящим. Немедленно подавайте.


После каждой следующей жарки картошка фри становится всё более хрустящей

МЕДЛЕННО ПРИГОТОВЛЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ ЖОЭЛЯ РОБЮШОНА





Если вы полноправный участник интернет-сообщества (есть сейчас кто-нибудь, кто не является им?), то вы наверняка сталкивались со знаменитым рецептом картофеля фри французского шефа Жоэля Робюшона. Идея простая: вместо двойной обжарки (в холодном масле, а потом в горячем) просто сделайте всё за один раз: положите картофель в холодное масло, поставьте на огонь и больше ничего не делайте. Картофель медленно прожаривается и примерно за час становится золотисто-коричневым и хрустящим.

В случае с обычным картофелем желатинизированный крахмал снова кристаллизуется, пока остывает между обжариваниями, благодаря чему картошка получается более крепкой и хрустящей. Рецепт Робюшона, хотя очень простой, в результате не выдает такого же хрустящего картофеля, какой получается после бланширования и двойного обжаривания. Как и всё в жизни, это компромисс. На метод Робюшона требуется 2 балла усилий, но только 8 баллов он получает за вкус, в то время как метод бланширования с двойным обжариванием требует 7 баллов усилий и получает 9,5 балла за вкус. По правде говоря, я часто склоняюсь к ленивому подходу.

Вот он: нарежьте картофель и промойте под водой, затем тщательно обсушите. Положите его в вок или в казан и залейте маслом на 2,5–5 см. Жарьте картофель на среднем огне, пока он не станет очень мягким, около 35 минут, помешивая один или два раза в первые 5–10 минут. Сделайте сильный огонь и готовьте еще 5 минут, не перемешивая, затем осторожно перемешайте и готовьте еще минут 10 до золотистого коричневого цвета и хрустящей корочки. Переложите на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, и сразу посолите.

ХРУСТЯЩИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ В ДУХОВКЕ

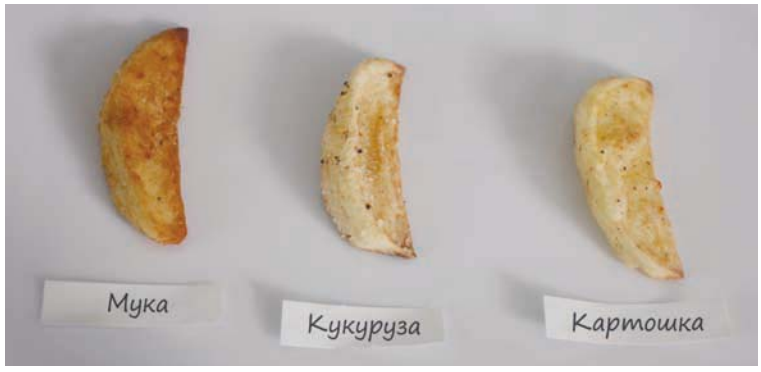
Нужно быстро что-то приготовить? Хрустящий картофель из духовки недотягивает до простых, но высоких кулинарных стандартов, установленных картошкой фри, но он хорош по-своему. Поскольку он готовится в духовке, где передача энергии относительно низкая (помните, что масло при 190 °C намного эффективнее передает тепло, чем духовка при 260 °C), вам придется сделать несколько дополнительных шагов, чтобы корочка сформировалась как следует.

Для начала нужно помочь картошке сделать свою кожуру более толстой. Я пробовал запекать ее в простом кляре, но ничего хорошего не вышло. Водянистый картофель слишком быстро насыщает кожуру влагой. Гораздо лучше поварить его сначала в воде с уксусом, тогда корочка после запекания остается на месте.



Картофель, запеченный сырым (слева), получается с тонкой, влажной корочкой. Предварительно отваренный картофель (справа) остается хрустящим после запекания

Я перепробовал десятки вариантов покрытия, начиная с густого жидкого теста на основе яиц до простого обваливания в муке. В конце концов оказалось, что правильней всего смешать вареный картофель с небольшим количеством пахты. Она достаточно густая, чтобы покрыть кусочки картошки слоем жидкости, который (после того как я обваливаю картошку в муке и крахмале) образует тонкое покрытие. Из дюжины перепробованных видов муки лучше всех себя проявили пшеничная мука, кукурузный и картофельный крахмал. Если использовать одну муку (у которой относительно высокое содержание белков – в универсальной около 12%), то корочка получается жестковатой. Кукурузный и картофельный крахмал сами по себе слишком рассыпчатые и белесые. Кукурузный крахмал разбавляет белок в муке, создавая более тонкую, деликатную хрустящую корочку, которая уплотняется за счет разрыхлителя.



Наконец, чтобы воссоздать эффект фритюра в духовке, картофель нужно класть в раскаленный противень, наполненный маслом, чтобы картошка заскворчала при контакте.

ПРИМЕЧАНИЕ. Эти приправленные ломтики прекрасно получатся и во фритюре. Следуйте рецепту до конца шага 3 (пропустите предварительный нагрев духовки и противень), затем разделите картошку на две партии, нагрейте в воке или казане 2 литра масла из арахиса до 200 °C и жарьте около 2,5 минуты до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки.

НА 4 ПОРЦИИ

700 г картофеля сорта «рассет» (для запекания) (примерно 3 больших клубня), тщательно вымытого
1½ ст. л. белого уксуса
кошерная соль
½ чашки растительного масла
1½ чашки пахты
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. паприки
1 ч. л. свежемолотого черного перца
¼ ч. л. кайенского перца
¾ чашки универсальной муки
½ чашки кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя

1. Установите решетку чуть ниже центра духовки и предварительно разогрейте ее до 200 °C. Разрежьте картофелины пополам вдоль. Положите половинку картофелины на разделочную доску, разрезанной стороной вниз и нарежьте на ломтики толщиной 0,8–1,3 см. Повторите с оставшимися половинками картофеля.
2. В сотейник среднего размера добавьте картофель, уксус, 2 литра воды, 2 столовые ложки соли и доведите до кипения на сильном огне. Варите примерно 10 минут, картофель должен стать совершенно мягким, но не развариться. Слейте воду, переложите его в миску среднего размера, залейте пахтой и аккуратно перемешайте, чтобы покрыть картофель пахтой (ничего страшного, если картошка немного развалится). Дайте постоять 5 минут.
3. Между тем налейте масло в противень и поставьте его в духовку, чтобы он нагревался. В большой миске смешайте венчиком чесночный порошок, паприку, черный перец, кайенский перец, муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель и 1 столовую ложку соли.
4. Слейте всю пахту. Картошку посыпьте половиной мучной смеси и перемешайте пару раз. Посыпьте оставшейся смесью и аккуратно перемешайте, картофелины должны ею полностью покрыться. Оставьте картошку в мучной смеси как минимум на 5 минут, иногда помешивайте, на каждой дольке должен образоваться толстый слой покрытия.
5. Разделите картошку на партии. Каждую партию по очереди положите в сито и осторожно встряхните над раковиной, чтобы удалить лишнюю муку, а затем переложите в большую миску.
6. Осторожно достаньте противень из духовки (масло должно слегка дымиться) и разложите картофельные ломтики в один слой. Верните противень в духовку и запекайте около 10 минут, пока ломтики снизу не станут светло-золотисто-коричневыми. Достаньте из духовки и переверните ломтики тонкой гибкой лопаткой. Поставьте обратно в духовку и продолжайте запекать, пока картошка не станет с обеих сторон темно-золотисто-коричневой и хрустящей, 10–15 минут. Положите на бумажные полотенца, посолите по вкусу, после чего можно сразу подавать.

продолжение следует

ХРУСТЯЩИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ В ДУХОВКЕ

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

8 

9 

10 

11 

12 

БЛАГОДАРНОСТИ

Хотите верьте, хотите нет – эта необоснованно большая книга пять лет назад представляла собой книжку разумного, удобного размера. Хотя нет, не так. Эта необоснованно большая книжка вообще начиналась как крошечный блог о варке яиц, который в итоге кардинально изменил мою жизнь, примерно как мясорубка меняет жизнь свиной лопатки, превращая ее в колбасу. С помощью многих и многих людей меня систематически разделяли, переформовывали, фаршировали, выдавливали, растягивали, месили, приправляли и даже немного готовили, и в конечном итоге сделали меня лучше – как писателя, повара, фотографа, человека.

Я хотел бы поблагодарить мою жену Адриану. Ей пришлось мириться с квартирой, пропахшей гамбургерами, запеченной курицей, брюссельской капустой, стейками и всем остальным, что в результате оказывалось в животах наших друзей и соседей. Она покорно таскалась со мной, когда я устраивал «исследовательские» вылазки длиной в день по 18 лучшим «едальням». Она спокойно отнеслась к тому, что я изменял ей, и не раз, с моей пассией – гамбургером. Годами она засыпала одна в кровати, пока я стучал по клавиатуре, только чтобы быть разбуженной среди ночи, когда я решал, что мне срочно нужно пожарить во фритюре куриные крылышки, чтобы найти ответ на животрепещущий вопрос. Несмотря на это, она всё равно уговаривает меня начать писать следующую книгу.

Я не представляю, как моя семья выдерживает мой жесткий контроль над нашими праздничными меню, и мне хотелось бы извиниться, что из года в год я монополизирую кухню, пытаясь добиться всё более вкусной индейки и начинки. В следующем году устроим перерыв! Айя, ты можешь положить в начинку столько клюквы, сколько захочешь. Пико, можешь сделать пюре с комочками. Фред, можешь лезть в любую кастрюлю или миску на кухне и пробовать всё, что захочешь (я даже позволю тебе нарушить мой строго регламентированный график приготовления, чтобы ты смог смешать себе пару мартини, при условии, что ты и для меня один сделаешь). Коджи, ты можешь продолжать развлекать всех нас своими фокусами, а ты, Кейко… извини, но индейку я тебе не доверю. Думаю, ты согласишься, что так будет лучше.

Это правда, что книга начиналась как простой пост в блоге, но ничего из этого – поста, книги, онлайн-колонки – не получилось бы без Эда Левина, самого великодушного и участливого босса, который у меня когда-либо был. Именно он посоветовал мне начать писать научную колонку о еде. Он придумал название «The Food Lab». Он заставил меня оторвать свою задницу от дивана и начать работать над этой книгой. Он предложил мне работу, но то, чем я занимаюсь в *Serious Eats*, – гораздо больше, чем просто работа. Это была открытая площадка, место, где могли развернуться любители еды, и мы с Эдом всё еще пытаемся понять, во что она переросла по прошествии пяти лет наших прекрасных и продуктивных отношений. Даже его жена Вики приняла участие в моей судьбе, она – мой агент.

Вы не сможете найти лучшего агента или адвоката, чем Вики Бижур. Она не только представляла меня и мои интересы с большим усердием и рвением, она первая редактировала мой текст, первая предложила варианты макета и дизайна и первая сообщала мне, когда я собирался принять очередное вредное для бизнеса решение.

За исключением того, что кто-то заставил Адри влюбиться в меня, пойти работать в *Serious Eats* было лучшим решением в моей жизни и в немалой степени благодаря людям. Робин Ли, Кэри Джонс, Эрин Циммер, Адам Кубан и все остальные из начальной команды изо дня в день превращали работу в парк развлечений. Я бы не мог делать то, что делаю, без щедрой критики (конструктивной и другой) от всех, кто когда-либо там работал, раньше и теперь.

Спасибо Кристине Ким и Карли Гилфойл за всю помощь, которую они оказали мне в исследованиях, приготовлении, закупках и уборке во время экспериментов и фотосессий. Также спасибо Конору Мюррею, который указал мне, насколько плохо я сделал свои таблицы и графики, сам отредактировал их и сделал их действительно удобными.

На протяжении многих лет у меня было много разных наставников из ресторанного мира, и все они помогли мне развить мой интерес к еде. Барбара Линч, Джейсон Бонд и Дейв Базирган были моими настоящими шефами. Те, кто приняли меня и взяли к себе на работу, несмотря на то что я был переученным умником без особых умений, который едва знал, как держать нож. Если бы существовал лагерь для новобранцев кулинарного мира, то именно их стоило бы назначить тренерами. Под присмотром Кена Оринджера я отточил свои навыки работы с ножом, превратился в перфекциониста за плитой и развил свой вкус до такой степени, что наконец мог называть себя поваром.

Я хотел бы поблагодарить Криса Кимбалла, Джека Бишопа, Кита Дрессера, Эрин МакМюррер и других редакторов и поваров из *Cook's Illustrated* и *America's Test Kitchen* за то, что первыми обучали меня, как разрабатывать рецепты, писать о еде, снимать о еде и говорить о еде. Шерил Джулиан верила в мои способности журналиста-фрилансера, хотя для этого не было абсолютно никаких оснований, а Джолион Хельтерман был тем человеком, который меня этому научил.

Любой писатель, который говорит вам, что его слог и стиль – его собственные, врет вам. Все мы находимся под влиянием тех, кого мы читаем. Мой писательский стиль – сборная солянка маньеризмов, шуток и стилей, которые я насобирал отовсюду. Джеффри Штайнгартен и Майкл Рулман показали мне, что гонзо-журналистика жива и процветает в кулинарной среде. Хью Фернли-Уиттингстол и Энтони Бурден напомнили мне, что хороший текст о еде, как и любой другой текст, должен быть личным. Мастерство Жака Пепина и его способность объяснять не только, как нужно делать, но и почему этим стоит интересоваться – потрясает (его *Complete Techniques* – захватывающее пляжное чтение, поверьте мне).

Всякий раз, когда я увязаю в тексте, мои слова недостаточно легкие или веселые, я перечитываю романы Дугласа Адамса или Курта Воннегута (младшего) или смотрю несколько выпусков «Монти Пайтона». Именно этим людям (больше, чем своим собственным усилиям) я действительно обязан своим стилем написания и тестирования рецептов, и, я надеюсь, они были бы довольны мной.

Я невероятно благодарен Рассу Парсонсу (*How to Read a French Fry*), Аки Камодзаве и Алексу Тэлботу (*Ideas in Food*), Роберту Вольке (*What Einstein Told His Cook*), Дейву Арнольду (*Liquid Intelligence*) и Натану Мирвольду и всей команде *Modernist Cuisine* за то, что взяли на себя роль первопроходцев в области научного подхода к еде и его пропаганды среди общества.

Я хотел бы поблагодарить моего редактора Марию Гуарнашелли, которая, несмотря на репутацию весьма строгого критика, оказалась моим главным соратником. Я трясся от ужаса, когда сдал ей свою оригинальную 800-страничную рукопись вместо 300-страничной. Она ответила мне: «Мне понравилось. Сможете написать еще 600?» (Издеваетесь? Мне пришлось урезать столько текста, чтобы получить эти 800!) Я с ней и тремя другими помощниками вот уже пять лет, и она ни разу не сказала мне «нет», даже когда это стоило сделать.

Наконец, я бы не стал тем человеком, которым сейчас являюсь, если бы не пробирался в гостиную в 6 утра каждый день, в пижаме с Винни Пухом, чтобы успеть посмотреть эпизод *Mr. Wizard's world*[1] на канале *Nickelodeon*. Спасибо Вам, Дон Герберт, что вдохновили поколения маленьких умников на то, чтобы вырасти и стать матерыми ботаниками.

[1] Мир мистера Волшебника – телевизионная программа для детей о науке. Ведущим программы с 1983 по 1990 гг. был Дон Герберт. *Прим. перев.*

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Примечание: страницы, выделенные *курсивом*, указывают на фотографии.

А

Авокадо 200, 259, 261, 265, 269, 834, 841, 842
Авокадо, масло 855, 861
Адмони Эйнат 460
Алкализованный какао-порошок 173
Алкоголь 257, 700, 728, 729, 890, 891
Алюминий 35, 40, 42
Алюминий анодированный 35, 40
Амилоза 741, 742, 750, 751
Амилопектин 741, 742, 750
Антибиотики 287, 569, 570, 571
Анчоусы (рецепты)
  Заправка для салата цезарь 824
  Кремовый суп с брокколи и пармезаном 213
  Маринованный фланк-стейк на гриле, как в стейк-хаусе 343
  Настоящий американский мясной хлеб 531
  Паста с чесночной брокколи, анчоусами и беконом 685
  Песто с помидорами и миндалем с анчоусами 711
  Простой чили с говяжьим фаршем на каждый день 261
  Путанеска: лучшие спагетти для ужина дома 698
  Релиш из базилика и каперсов 381
  Салат цезарь с кейлом 828
  Сальса верде 396
  Свежая паста со свининой и томатным рагу 732
  Спагетти на каждый день с мясным соусом 705
  Сырный чили мак 725
  Чесночно-анчоусные хлебные крошки 459
Арктический голец 379
Ароматизаторы
  бульон 194
  заправки 773
  котлета 485
  майонез 802, 804
  поркетта 666
  сыр 715
Аррорут 742
Артишоки 406, 407
Ахиако 465

Б

Бакет Чарли 430
Баклажаны, *см. также* Паста
  как правильно приготовить 883
  особенности 704, 705
  пять методов приготовления 883, *884*
  сорта 704
Базилик 76, 415, 588, 693, 694, 708, 765, 808, 836
Баранина
  заворачивание 644
  зерновой откорм, вкус 642
  отдых 644
  перевязывание 644
  потребление 641 *(таблица)*
  приготовление в духовке (температура) 645
  приправы 644
  связывание 644
  степени готовности баранины 644, 645
  травяной откорм, вкус 642
Бараньи ребра 643
Баранья корейка
  приготовление 643
Баранья нога
  бедро 643
  голяшка 643
  нарезка 643, 645
  нога на кости, преимущества 643
Баранья нога в виде бабочки (спэтчкок-метод) 643
Баранина (рецепты)

Жаренная на сковороде баранья корейка 648, *649*
Медленно запеченная баранья нога 646, 647
Медленно запеченная баранья нога с кумином и фенхелем 647
Медленно запеченная баранья нога с оливками и петрушкой 646
Медленно запеченная баранья нога с хариссой и чесноком 647
Медленно запеченная баранья нога с чесноком, розмарином и анчоусами 646
Бараньи ребра в кулере с сальсой верде (рецепт) 395
Батат
влажный («гранатовый ямс», «рубиновый ямс») 463
водяная баня 462
запекание 462
запеченный *462*
карамелизованная корочка 462
крахмал
мальтоза 462
молекулы 462
полисахарид 462
обработанный 462
сухой (белый американский) 463
температура 462
ямс 463
Безопасность продуктов, *см. также* Температура курицы и безопасность
курица 360, 361, 389
лосось 389
мясо 388
свинина 389
Беарнез
Надежный рецепт беарнеза 322
Бекон 131
Белок (яйца) 43, 87–89, 97, 100
Бешамель 679, 716
Бланширование, *см. также* Приготовление на пару
брокколи 406
овощей 406, 408, *409, 410*
правила *784, 785, 786*
Блендер 205
Блендер погружной 62
Болоньезе
выбор макарон 728
добавление вина 728, 729
обязательно ли выпаривать вино 728, 729
уваривание соуса 728
Брокколи 215
Брюссельская капуста
гуанчиале 431
как нашинковать капусту для хэша 431
нашинкованная 431
обжаренная с беконом *430, 431*
обжаривание 431
приготовление (запекание до обугленного состояния) 430
техника нарезки: подготовка брюссельской капусты *432*
чоризо 431
Булочки в глазури 166
Бульон
бескостный 186
говяжий 194
куриный 180, 183, 194
на костях 185
свиной 194, 195
Бургеры
бургеры из пабов 547
выбор булочек 547
выбор говядины 545
приготовление котлет *545*, 546
приготовление на гриле 548
приготовление фарша *545*
применение соли *546, 547*
пять правил для идеальных бургеров 545
расплющенная котлета 546
сковороды 548
температуры *548*
эксперименты приготовления *547*

Бургеры на гриле
борьба с выпирающей котлетой 554, *555, 556*
неумелое приготовление 556
сколько раз переворачивать котлету 557
Бутылки-диспенсеры 72, 788

В

Вафли 156
Венчики 63, 68
Весы цифровые 61
Вода
высота над уровнем моря и кипение 98 *(таблица)*
мифы о кипячении воды 99
соль и нуклеация 99
эксперимент 241
Водка, *см. также* Соусы для пасты
влияние концентрации алкоголя на приготовление (тестирование) 700, 701
Вок 42–44
Вырезка
медленно запеченная говяжья вырезка, *см. также* рецепт 315
новый способ приготовления стейков из вырезки 314
техника нарезки: как зачистить целую говяжью вырезку 305
Вырезка «выдержанная»
влажный способ 288, 304
Вырезка для запекания
перевязывание *639*
Вырезка, нежность и вкус *288, 393*
Вырезка, целый отруб
шатобриан 282, *284*, 285, 288
как зачистить целую говяжью вырезку *317*
медленно запеченная говяжья вырезка 315
Вырезка, часть туши *284*

Г

Гемоглобин 286
Глазированная свиная вырезка
вырезка целиком 660
кукурузный крахмал 660
обжаривание в сковороде *661*
пережаренная свинина 660
подрумянивание 660
Глазирование
кукурузный крахмал 660
традиционный французский способ 452
Глутамат (содержание) 246
Глутамат натрия 245
Глутаминовая кислота 245, 264
Говядина, *см. также* говядина (рецепты), стейки из говядины, лучшие методы приготовления
вакууматор 384, *386, 387*
время приготовления 314, 358
как запекать говядину (идеальный прайм-риб) 630
обжиг (перед запеканием и после запекания) *390,* 391
разогрев 629
су-вид 304, 384, 385, *386, 387*
Говядина влажной выдержки 300, 304
Говядина запеченная
вырезка 626
кострец 626
прайм-риб 626
чак-ай 626
Говядина класса Prime 282, 283
Говядина кобе 283
Говядина отборная 282
Говядина премиум-класса 281
Говядина стандартная и на продажу 283
Говядина сухой выдержки
влияние на текстуру 302
выбор мяса 300
изменения вкуса 299
подготовка 302
потеря влаги 299

цель 299
Говядина тушеная 242
Говядина (рецепты)
Быстрые и простые стейки, обжаренные на сковороде 311
Идеальные стейки из вырезки 316
Идеальный стейк на гриле для двоих 325
Маринованные ребрышки на гриле с чимичурри 346
Маринованный фланк стейк на гриле, как в стейк-хаусе 343
Обжаренный на сковороде хэнгер-стейк, маринованный в травах и чесноке 342
Рибай-стейки в кулере с шалотом, чесноком и тимьяном 394
Толстые стейки, обжаренные в масле на сковороде 312
Трайтип на гриле в стиле Санта-Мария 347
Фахитас со скёрт-стейком на гриле 349
Флэп-мясо на гриле в медово-горчичном маринаде 345
Хэнгер-стейки в кулере с соусом чимичурри 395
Гормоны
Горошек сахарный
бланширование горошка 411
Весенний овощной салат (рецепт) *783*, 784
выбор горошка *411*
Ризотто из весенних овощей (рецепт) 755, *756*, 757
сахарный, горячий в масле 413
сахарный, горячий в масле с беконом, шалотом и тархуном 413
сахарный, горячий в масле с лимоном и мятой *412*, 412
сахарный, горячий в масле с луком-пореем и базиликом 413
сахарный, горячий в масле с луком и ветчиной 412
сахарный, горячий в масле с прошутто, кедровыми орешками и чесноком 414
Горошек сахарный в сливочном масле
замороженный 411
свежий 411
Горчица 78, 777, 780, 806
Горчица дижонская 78, 774, 775
Глюкозинолаты 430
Глютен 78, 142
Глютенин 78, 142, 899
Голубика 150
Грибы
как мыть грибы 218, 219
техника нарезки (ломтиками) *219, 220*
хранение 218

Д

Даши 195, 245
Деглазирование 318
Доски разделочные 45, 46, 56
Дрожжи 8, 79, 142, 166, 167
Духовка конвекционная 302

Ж

Жаркое *238*, 239
нарезка *240*
Желатин 79, 180–183, 185, 194, 239, 242, 247, 266, 272, 452, 527, 529, 530, 585, 651
Желток 87
Жир утиный 475, 587
Жирные кислоты омега-3: 92, 93, 288, 855
Жю
Жю из бычьих хвостов для прайм-риба (рецепт) 636, *637*

З

Запекание (птицы) 566
Запекание/гриль 406, 456
Запекание картофеля
жир бекона *475*
оливковое масло *475*

смалец *475*
утиный жир *475*
Запеченная «корона»
быстро сокращающиеся мышцы 657
как сформировать «корону» 657
начинка 657
соединительная ткань 657
Запеченная паста
денатурация белков 734
замоченная паста *734*, 735
поглощение воды *734*, 735
сухая паста 734
Запеченные мак-н-чиз
крахмал (кулинарные крахмалы) *741*
текстура 741
эксперимент *743*
Запечатывание (миф)
жаркое 1 (эксперимент) 631
жаркое 2 (эксперимент) 631
Заправка
на основе майонеза 773
заправка из грейпфрута 400
заправка из сушеных помидоров 397
Заправки (рецепты)
Заправка для салата цезарь 824
Заправка из голубого сыра и еще двух ингредиентов *832*
Заправка из инжира и тыквенных семечек 799
Заправка из кедровых орехов 795
Заправка из миндаля маркона 797
Заправка из соевого соуса и бальзамического уксуса 790
Заправка «ранч» на пахте 843
Заправка с фундуком
Мягкая заправка с оливковым маслом и лимоном или красным винным уксусом 780, 781
Ореховая заправка 425
Сливочная итальянская заправка 841
Заправки салатные
на основе майонеза 801, *802,* 803, *804, 805*
на основе кисломолочных продуктов 831
на основе масла и кислоты («винегрет») *773, 774, 775, 776*
правильно заправленный салат 766
соотношение ингредиентов 780
эксперимент *775*
Зелень салатная, выбор
айсберг 766
бостон 767
зеленые и красные листовые салаты 766
корн 768
кресс-салат 767
мизуна 768
одуванчик (зелень) 768
радиккьо 768
ромэн 766
руккола 767
тат-сой 768
фризе 768
цикорий салатный 768
шпинат 768
эскароль 768
Зелень салатная, как мыть *769*
Зерновой откорм, вкус 281, 286, 642

И

Излучение 31, 32
Изюм 530, 624, 765, 770
Имбирь 624
Индейка
два способа приготовить индейку 616
грудка 616
запеченная индейка *604*, 605
мышцы индейки 576
недостаток рассола 576
подсказки для соуса 618, 619
потеря веса у готовых грудок 575 *(таблица)*
простая засолка 576
техника нарезки: как разделать индейку *610, 611*
фарширование (начинка) 607
эксперимент с засолом 575

enhanced 572
self-basting 572
Индейка (рецепты)
Индейка на День благодарения: два способа 617
Классика: фаршированная индейка в травах с соусом *605*, 606, 607, *608, 609*
Самая лучшая и самая быстрая: запеченная индейка спэтчкок с соусом *612*, 613
Удовольствие для маленькой толпы: простая запеченная грудка индейки в травах с начинкой *614, 615*
Инозинат натрия 245

Й

Йогурт 8, 148, 166, 831

К

Кабачок 903 *(таблица)*
Казан 41, 42
Казеин 110, 148, 151, 715
Каперсы 76
Капуста
белокочанная 190, 407 *(таблицы)*
брокколи 216, 903 *(таблица)*
брюссельская 18, 138, 190, 407, 423 *(таблицы)*, *430, 431*
цветная 189 *(таблица)*, 215, 216, 407, 423, 903 *(таблицы)*
Капуста (рецепты)
Весенний овощной салат *783*
Жареная брюссельская капуста с беконом *433*
Запеченная брокколи с чесночно-анчоусными хлебными крошками 458
Запеченная брюссельская капуста с шалотом *458*
Запеченная цветная капуста с заправкой из кедровых орехов, изюма и каперсов *460*
Кремовый коулсло *822*
Простое рагу с ветчиной, фасолью и кейлом *275*
Сырная запеканка из брокколи или цветной капусты *420*
Карамелизация
сравнение с реакцией Майяра 292
Картофель
анатомия картофеля 906
восковые сорта 465
для варки/приготовления на пару 466
для пюре 466
для салата 466
для супа 466
для фри 466
для хэша и панкейков 466
запеченный нарезанный 466
запеченный целиком 466
картофель фри 465
красный 465
крахмалистые сорта 465
молодой картофель
сорт «рассет» 465
техника нарезки 141
Картофель фри
жарка картофеля фри 905
зачем замораживать картофель фри *909*
картофель фри Жоэля Робюшона *913*
основные критерии идеального картофеля фри *904, 905*
приготовление 905
эксперимент 905, 906
Картофельная запеканка
сливки 468
неочищенный картофель 468
очищенный картофель 468
сыр 468
Картофельное пюре
взбивание 471
вид картофеля *470*
воздушное пюре *471*
замачивание/промывание картофеля 471
комбайн кухонный *471*
крахмал 470

метод пюрирования 470
миксер стационарный 471
ультракремовое пюре 471
Катепсины 385
Кейл
как подготовить кейл для салатов *826*
как сделать маринованный салат с кейлом *825*
маринованный 825
эксперимент *826*
Кинза 76, *(таблицы)* 588, 694; 765, 836 *(таблица)*
Кишечная палочка 288, 545
Кленовый сироп 78
Клёцки *235, 236*
Клюква 623, 624, 765, 770
Кляр
водка 890, 891
из чего состоит 863
использование пива 864, *888, 889*
плюсы и минусы пяти основных видов 864 (*таблица*)
Кляр (рецепты)
Запеканка из баклажанов с пармезаном 882, *882, 884, 885, 886*
Идеальный, толстый и хрустящий, 5 раз обжаренный картофель фри 911, *912*
Курица в соусе из пармезана *878, 879, 880*, 881
Надежный рецепт луковых колец *900*
Овощи и/или креветки в темпуре *902*, 903
Очень хрустящая жареная курица в южном стиле *871, 872*
Очень хрустящий жареный стейк со сливочным соусом *873*, 874, 875
Суперхрустящие сэндвичи с жареной курицей *876, 877*
Сэндвич с жареной рыбой, кремовым слоу и соусом тартар *895*, *896, 897, 898, 899*
Тонкий и хрустящий картофель фри *910*
Треска в пивном кляре *892, 893*
Хрустящие картофельные ломтики в духовке *914*, 915, *916*
Кожа (индейки, курицы), *см. также* Натирание
как отделить кожу *586*
приготовление 584
распад коллагена 585
растительное масло 580
сливочное масло 580
смеси из соли, трав и специй 580
хрустящая 580, 582
Колбаса
добавки 485, 495, 496
колбаса, достойная соли 496
Колбаса: мясо, жир и соль
жир 496
мясо *495*
соль 496
Колбаски
как готовить колбаски без оболочки *510*
как не надо готовить колбаски на гриле *511, 512, 513*
как появились колбаски 493
способ консервирования 494
Колбаски
как готовить колбаски 508
приготовление на кухне *508*
приготовление на уличном гриле *509*
Коллаген 180, 182, 186, 238, 266, 272, 526, 581, 585, 651
Колумбия 465, 667
Кольраби 189 *(таблица)*
Кональбумин 87, 97, 145
Конвекция 31
Корица 80, 267, 493
Кости и кожа. *См. также* Курица
Крахмал
высокое содержание 466 *(таблица)*, 865, 905
картофельный 215, 742
кукурузный 215, 716, 742
низкое содержание (восковой) 466 *(таблица)*
среднее содержание 466 *(таблица)*
Креветки
замороженные или свежие 688
как чистить креветки, шаги 689

поштучная (IQF) заморозка или блочная 688
размер 688
с головой или без 688
Крем-суп 201–204
Крем-фреш
Крем-фреш с лимоном и укропом (рецепт) 382
Криобланширование
подготовка овощей *442*
Критчли Джон
Крутоны с чесноком и пармезаном (рецепт) 824
Кукуруза
зерна, обугленные в сковороде 434
обжаренная в сковороде 434
суккоташ 434
техника нарезки: как подготовить кукурузу 211
эскитес 436
Clambake 434
Elotes 434
Esquites 434
Кукурузный чаудер 210, 211
Кулер, приготовление стейка 389, 392, 392
Кулер, чизбургеры 400, 401
Курица, *см. также* Курица (рецепты), Курица (целая)
«Бабочка»
преимущество 1: 582
преимущество 2: 582
преимущество 3: 582
преимущество 4: 582
преимущество 5: 583
разделка 583
вилочковая кость, удаление 590
вкус 588
вкусовые добавки 588 *(таблица)*, 589
время приготовления курицы в зависимости от температуры 580, 581
как запекать птицу 580
маринад 589
маринование 589
метод приготовления птицы № 1 (спэтчкок) 581
метод приготовления птицы № 2 583
метод приготовления № 3 (раскаленный камень) 584
камень для пиццы 584
натирание 579
начинка 620
отдых 587
сочность 587
спэтчкок (техника нарезки) *581*
сухой маринад 579
температура 580, 581
техника нарезки: как разделать курицу *363, 364, 602*
техника нарезки (спэтчкок): как разложить курицу или индейку в форме бабочки *593, 603*
Куриная грудка, потеря веса во время приготовления 359
Куриная грудка, выдержанная в рассоле 575
Куриное филе
выдержанное в рассоле *577*
выдержанное в яблочном соке *578*
замоченное в воде *577*
засоленное *578*
Куриные отбивные
техника нарезки (как подготовить куриные отбивные) *367*, 368
как отбивать филе 367, 368
мясной молоток 368
Куриные части
грудки без костей и без кожи 573
грудка с костями и с кожей 573
Курица, обжаренная на сковороде
безопасность куриного мяса 360
сухая куриная грудка 358
Куриные отбивные за 3 минуты 367
Курица в кулере с лимонной заправкой или заправкой из сушеных помидоров 396
Курица, запеченная в сковороде 365
Курица, охлажденная в воде 573
Курица, охлажденная воздушно-капельным путем 572
Курица (рецепты)

Быстрый жю для запеченной спэтчкок-курицы 592
Запеченная курица в перуанском стиле 598, 599
Запеченная курица в смеси лимона, масла и трав 595
Запеченная курица, глазированная соусом барбекю 600
Запеченная курица, глазированная соусом терияки 601
Запеченная курица «Джерк» по-ямайски 595, *596*
Запеченная спэтчкок-курица *591*
Классическая начинка из шалфея и колбасок 622
Острая запеченная курица с лемонграссом и куркумой 597
Простой рецепт целой запеченной курицы 594
Курица (целая)
бройлер 568
домашняя птица 360, 361
как разделать целую курицу *363*
как разделать курицу-спэтчкок *593*
каплун 568
корнуэльская, или корниш 568
кошерная курица 571
мясо-яичные породы кур 568
наследственные породы 571
обработка после убоя 571, 572
петух 568
ростер 568
фраер 568
хранение в холодильнике 573, 574
цыплята-корнишоны *567*
Курица (в разделанном виде)
грудки, выдержанные в рассоле и в воде 574–576, *577, 578*
заморозка 574
Кухонные инструменты
бутылки-диспенсеры 72
венчики 68
ложки 67
лопатка 67–69
мандолина 69
мельница 65
миски 66
палочки для еды 70
подставка для кухонных принадлежностей 65
сито 70
скребок 65
соковыжималка 70
солонка 65
сушилка для салата 68
терка микроплан 67
тестер 71
штопор 70
шумовка 69
щипцы 67

Л

Лазанья 737
Лайм 70, 71, 204, 809 *(таблица)*
Лакриматоры 227, 229, 231
Лактоза 148
Лейденфрост Иоганн Готлоб 310
Лецитин 87, 108, 173, 235, 741, 779, 802, 806
Лимон 70, 71, 152, 589 *(таблица)*, 770
Лимонная цедра 204, 589 *(таблица)*, 666, 708
Лимонный сок 107, *108,* 110, 145, 148, 152, 204, 321, 409, 411, 589 *(таблица)*, 774, 780 *(таблица)*, 802, 804
Ложки деревянные 67
Лопатка
жесткая 68
кулинарная 69
металлическая 67
Лосось, виды
арктический голец 379
кижуч 379
нерка 379
чавыча 379
Лосось, обжаренный на сковороде
жесткий *371*

мутный альбумин 372
остатки в сковороде *371*
Лосось, филе
идеальная рыба, шаги 374–376
кожа 372
нежно-оранжевая / красная мякоть *372*
неприятности с рыбным филе на коже *373*
слой подкожного жира 372
температура 372, 373
Лосось в кулере, пошированный в оливковом масле 399
Лук
белый *227*
жемчужный 438
как избавиться от запаха лука *230*
красный *228*
лакриматоры 229
порей 189 *(таблица)*, 202, 204, 407 *(таблица)*
репчатый *227*
сладкий *228*
техника нарезки: нарезка полукольцами и кубиками *231*
хранение 229
чиполлини 438
шалот *228*
Лук жемчужный
глазированный 453
Глазированный жемчужный лук (рецепт) 453
замороженный 438
запеченный 438
свежий очищенный 453
техника нарезки: как очистить жемчужный лук *439*
Луковые кольца
распространенные ошибки *897, 898, 899*
эксперимент 899
Лук-порей
томление *447*
карамелизация *447*
куриный бульон 447
Лук репчатый
как убрать едкость лука 229, 830
Лук-шалот
техника нарезки: как измельчить *781*

M

Майонез
айоли 806
ароматизаторы 802, 804
без погружного блендера 804, *805*
виды майонеза 808 *(таблица)*, 809
как сделать майонез в кухонном комбайне 807
основы майонеза 802
с добавками 808, 809
скорость добавления масла 803
соотношение масла и воды 803
с помощью погружного блендера 807
эксперимент 802, 803
эмульгатор 802, 803
Майонез (рецепты)
Майонез с медом и мисо 902, 903
Надежный рецепт домашнего майонеза 807
Майоран 694 *(таблица)*
Майяр Луи Камиль 143, 292
«МакГайвер» 80
Макги Гарольд
миф о «запечатывании» 631
Манго, подготовка для салата 835 *(таблица)*
Мандолина японская 69
Маринад, секреты маринада
вкусовые добавки 328
кислота 327
маринование *328*
растительное масло 327
соленая жидкость 328
Маркировки (курица)
«без антибиотиков» 569
«без гормонов» 569
«натуральная» 569
«органические» 570
«свежая» 569

«содержание без клеток» 569
Free Range или *Free roaming* 570
Маркировки (мясо)
«естественно выращенная» 287
зерновой откорм 287
«натуральная» 287
«органическая» 287
травяной откорм 287
Масло
гидролиз 857
для фритюра 855, 857
как использовать масло дольше 858
курица, приготовленная в насыщенных жирах 855
курица, приготовленная в ненасыщенных жирах 855
может ли масло кипеть 891
насыщенные жиры 855, 856
ненасыщенные жиры 855, 856
омыление 857
сколько раз можно использовать масло для жарки 852, 853, 858
топленое 109
точки дымления основных масел 858, 860, 861 (*таблица*)
трансжиры 856
утилизация использованного масла 859
Масло (виды)
аргановое 204
грецкого ореха 204
несоленое 76
оливковое 855, 778–780
рапсовое 80, 855
растительное 327
сливочное 110, 115, 856, 678
топленое 109, 110
тыквенное 204
фисташковое 204
Масло оливковое
дегустация 778
для лучшего вкуса 779
для экономии 779
покупка 777
приготовление с оливковым маслом 779
точка дымления 779
хранение 778
First Cold Press 777
Pure или *Light* 777
Virgin и *Extra Virgin* 777
Масло сливочное (рецепты)
Основной рецепт сливочного масла с добавками 326
Масло с голубым сыром 326
Масло с лимоном и петрушкой 326
Масло с чесноком и чили 326
Маффины 148
Медь 35
Мельница перечная 65, 66
Меренга 88, 146
Мергез 506
Метмиоглобин 286
Методы приготовления (быстрые)
гриль 280
жарка 280
на углях 280
обжаривание на сковороде 280
Методы приготовления (медленные)
копчение 280, 494
томление 280, 406, 407, 408 *(таблица)*
тушение 238, 267, 271, 272, 280, 537
Методы приготовления овощей
Бланширование / приготовление на пару 408, *409, 410*
глазирование *452*
запекание/гриль *456*
обжаривание/жарка 430
томление 444
Метрическая система 501
Мед 73, 462, 642
Микроволновая печь
как работает микроволновка 422, 887
магнитное поле 422

микроволны 422
молекулы воды 422
мясо в микроволновке 422
нагревание жидкостей 422
приготовление овощей на пару 422, 423
радиоволны 422
электромагнитное излучение 422
электромагнитные волны 422
Микроплан *60*, 67, 68
Миксер стационарный 63
Миндаль 204, 530, 624, 765, 834 *(таблица)*
Миоглобин 286
Миозин 328, 485, 497, 499, 502, 576, 580, 664, 866
Миф о фритюре 861, 862
Молоко
пастеризованное 153
ультрапастеризованное 153
цельное 78
Морковь
нарезка брюнуаз *455*
кубики *454*
ложная нарезка турне *455*
нарезка жульен *455*
очистка 454
подготовка для рагу 454
подготовка для салата 454
подготовка для супа 454
техника нарезки: как нарезать морковь *454, 455*
Мраморность 281, 282
Мука
белая 78
общего назначения 149
ржаная 209
универсальная 79 *(таблица)*
цельнозерновая 78
Мусат 55, 56
Мясной хлеб
американский *525*
желатин 527
приготовление 526, 527
разница между говядиной и телятиной 527
связующие компоненты и наполнители 527, 528
секрет отличного вкуса: концентрированная ароматическая основа *530*
смесь для мясного хлеба 526
смешанный фарш *527*
Мясорубка
основные части *489*
стол для ручной мясорубки 490
покупка 489
лезвия 491, 492
модель со струбциной 490

Н

Набивание (колбас)
оболочки 500, 501
формирование колбасок 500, 501
Несл Марион 287
Нож
анатомия 47
для хлеба 54
для чистки овощей и фруктов 53
из нержавеющей стали 46
как заточить ножи 57–59
мусат 55
набор ножей *60*
обвалочный 54
сантоку 52
с керамическими лезвиями 46
способы держать нож *48–50*
топорик 53
шефский 52, 53
у-образная овощечистка 55
Нут 264

О

Обжаривание
на сковороде 280
под верхним грилем 280
реакция Майяра 290

с помощью горелки (преимущества, недостатки) *390*, 391
Обозначения (говядина)
«естественно выращенная» 287
«натуральная» 287
«органическая говядина» 287
травяной откорм 287
Обозначения на упаковках (говядина)
говядина класса *Prime* 282, *283*
говядина класса *Choice* 282, 283
говядина класса *Select* 282, 283
говядина классов *Standard and Commercial* 282, 283
говядина с пометками *Utility, Cutter, and Canner* 282, 283
Оборудование кухонное
алюминий 35
алюминий анодированный 35
вок 42–45
кастрюли 35, 39, 42
ламинированные или трехслойные сковороды 35
медь 35
нержавеющая сталь 35
ножи 45, 46
ножницы 45
разделочные доски 45, 46
сковороды 35, 39–41
уход 38, 39
чугунная посуда 36, 37
Обсессивно-эмульсионный *776*, 777
Овальбумин 87, 97
Овомуцин 87
Овощи (рецепты)
Горячий горошек в масле с лимоном и мятой 412
Горячий горошек в масле с зеленым луком и ветчиной 412
Горячий горошек в масле с луком-пореем и базиликом 413
Горячий горошек в масле 413
Горячий горошек в масле с беконом, шалотом и тархуном 413
Горячий горошек в масле с прошутто, кедровыми орешками и чесноком 414
Модернизированная запеканка из зеленой фасоли 416
Сырная запеканка из брокколи или цветной капусты 420
Спаржа с голландским соусом или майонезом 424
Спаржа на пару в микроволновке с яйцами пашот и заправкой из грецких орехов 424
Зеленая фасоль на пару в микроволновке с оливками и миндалем 429
Кукуруза на пару в микроволновке с маслом, чили и чесноком 429
Обжаренная брюссельская капуста с беконом 433
Обжаренные на сковороде цукини и кукуруза 434
Мексиканский уличный кукурузный салат 436
Запеченный жемчужный лук 438
Жареный чесночный шпинат 440
Запеченные грибы с тимьяном и шалотом 441
Криобланшированная зеленая фасоль с жареным чесноком 443
Томленая спаржа 445
Томленая стручковая фасоль с беконом 446
Томленый лук-порей с тимьяном и лимонной цедрой 447
Быстрое рагу с нутом, шпинатом и имбирем 449
Непревзойденный сливочный шпинат 450
Глазированная морковь с миндалем 453
Спаржа под грилем с сырными хлебными крошками 457
Запеченная брюссельская капуста с шалотом 458
Запеченная брокколи с чесночно-анчоусными хлебными крошками 458
Запеченная цветная капуста с заправкой из кедровых орехов, изюма и каперсов 460
Запеченные грибы 461
Суперсладкий запеченный батат 464
Сырный гратен с картофелем «Гармошкой» 469

Невероятно воздушное картофельное пюре 472
Насыщенное кремовое картофельное пюре 473
Невероятно хрустящий запеченный картофель 474
Хрустящий немного размятый молодой картофель 477
Сливочные луковые обугленные хэшбрауны 478
Огурцы
виды 838
как купить и подготовить огурцы 837
покупка и хранение 838
техника нарезки *838*
Оксимиоглобин 286
Оливки 76, 835 *(таблица)*
Омлеты *124*
Орегано 80, 257, 264, 267, 537, 693, 694 *(таблица)*
Орингер Кен 445
Орехи
грецкие 834 *(таблица)*, 624, 709
кедровые 709
мускатный 68, 80, 624
обжарка орехов *783*
Осмос 290, 571, 575, 576, 579, 883
Отбивание мяса
молоток для отбивания 368
Отруб
край со стороны лопатки и шеи *(The Chuck End)* 628
край со стороны тонкого края *(The Loin End)* 628
размер 628

П

Палочки для еды 70, 852
Панировка
как сделать корочку хрустящей 869
плюсы и минусы пяти основных видов 864
покрытие № 1: обваливание в муке *865, 866, 867, 868*
покрытие № 2: панировка из хлебных крошек *878, 879*
покрытие № 3: пивной кляр *888, 889, 890*, 891
покрытие № 4: тонкий кляр 901
солевой раствор 866, 867
эксперимент 870
Панко, смесь панировочная 882
Пассерование 202, 223, 224
Паста. *См также* Соусы для пасты
виды пасты
свежая 673
сухая 673, 674
вода для приготовления, добавление масла 678
вода для приготовления, использование соли 678
вода для приготовления, крахмал *676, 677*
макароны и сыр: повторный разогрев 717
приготовление альденте 734
размер кастрюли 672, 673, 675
традиции пасты 673, 674
что такое паста 673
Паста (рецепты)
Быстрая сливочная паста с горошком, прошутто и рукколой 713
Быстрая сливочная паста с лимонной цедрой и розмарином 713
Классические запеченные зити *746, 747*
Классические запеченные мак-н-чиз *744, 745*
Лазанья с грибами и сливочным шпинатом 738, 739, *740*
Легкие феттучини Альфредо 713
Лингвини со свежими моллюсками 692, 693
Мак-н-чиз на плите с беконом и маринованными халапеньо 723
Мак-н-чиз на плите с брокколи и цветной капустой 723
Мак-н-чиз на плите с ветчиной и горошком 723
Мак-н-чиз на плите с зеленым чили и курицей *724*
Мак-н-чиз на плите в стиле пиццы «суприм» *724*
Невероятно тягучие мак-н-чиз на плите *722*, 723
Паста с карамелизованными баклажанами и насыщенным томатным соусом (pasta alla norma) 701, 702, *703*

Паста с колбасками и брокколи рааб, томленной в красном соусе 696, *697*
Паста с невероятно чесночными креветками 690, *691*
Паста с оливковым маслом и тремя видами чеснока *684*
Паста с чесночной брокколи, анчоусами и беконом 685
Паста с чесноком и кучей овощей 686, 687
Пенне с водкой и цыпленком 699
Путанеска: лучшие спагетти для ужина дома (Спагетти с чесноком, анчоусами, каперсами и оливками) *698*
Свежая паста с соусом болоньезе *732*
Свежая паста со свининой и томатным рагу 732, 733
Спагетти на каждый день с мясным соусом 705, *706, 707*
Сырный чили мак *725*, 726
Традиционная лазанья болоньезе *735, 736*
Пахта
замена разрыхлителя пищевой содой 148, 149
панкейки 142, 142, *144,* 145
печенье 158, *160–162*
эксперимент 147
яичные белки 145, *146*
Пектин 813, 814, 830
Перец болгарский
техника нарезки 127
Перловка 192, 264
Петрушка 76, 204, 415
Печенье 148, 158, 159
Пиво 94, 268, 508, 864 *(таблица),* 889–891
Пико-де-гайо (классический) 351
Платаны 477
Плотность 29, 35
Покупка, использование и уход за мясорубкой
из чего состоит мясорубка *489*
ручные мясорубки 490
насадки для стационарного миксера 490
Полисахарид 462, 906
Поркетта, медленно запеченная
грудинка 664
как сформировать поркетту *666, 667*
корейка 664
отдых скрученной поркетты 664
разделка туши 663, 664
соединительная ткань 664
что такое поркетта? *663*
Посуда чугунная 36, 40
Прайм-риб
без кости *627*
Идеальный запеченный прайм-риб (рецепт) *635*
лучший способ приготовить жаркое из говядины 627
на кости *627*
отруб (разделка) 628
прайм-риб класса choice 628
прайм-риб класса prime 628
прайм-риб класса select 628
Прайм-риб на кости
техника нарезки: разделка *634*
Приготовление
излучение *31*
конвекция 31
микроволны 32
теплопроводность *30*
эксперимент 33
Протеины 30, 87, 97, 108–110, 115, 117, 118, 120, 145, 387, 528, 716
Процеживание 205, 206
Прошутто 246, 388, 494, 866, 884
Пюрирование 203

Р

Радиккьо
техника нарезки: как подготовить для салатов *811*
Разрыхлитель 79 *(таблица),* 142, 144, 145, 147, 149, 156, 158, 159

Реакция Майяра 30, 143, 224, 254, 267, 292, 294, 390, 391, 430, 851
Ребрышки
зачистка *336*
нарезка и подача 337
покупка 336
приготовление 336
реберный отруб 336
Редис
Глазированные репа, редис и брюква (рецепт) 453
глазированный 453
Релиш (рецепты)
Релиш из базилика и каперсов 381
Релиш из помидоров черри и шалота 382
Репа
глазированная 453
Глазированные репа, редис и брюква (рецепт) 453
Рёсти *134*, 135
Ризотто
Зеленое ризотто с грибами (рецепт) *758*, 759
как приготовить идеальное ризотто *749, 750, 752*
крахмал 751, *753*
основы: добавление бульона и перемешивание 751
Простое ризотто почти без перемешивания (рецепт) 754
Ризотто почти без перемешивания с помидорами черри и фетой (рецепт) 755
Ризотто почти без перемешивания с чоризо и листьями брюссельской капусты (рецепт) 755
Ризотто с весенними овощами (рецепт) 755, *756*, 767
Рикотта, *см. также* Приготовление пасты
осушение 152
текстура 151
Рис, *см. также* приготовление ризотто
советы *750*, 751
Рисоварка 64, 65, 385
Розмарин 76, 588 *(таблица)*, 694 *(таблица)*, 794
Рокфор 720 *(таблица)*
Ру *743*
Руккола 766, *767*
Рыба
как вынуть кости из филе *378*
как покупать, хранить и подготавливать рыбу 377
как снять кожу с филе (шаги) *378*
покупка (советы) 377
хранение *378*
Рыба (рецепты)
Рыбные филе с невероятно хрустящей кожицей, запеченные в сковороде 380

С

Салат картофельный
когда приправлять *813, 814*
крахмал 813, 814
майонез 815
огурцы маринованные 815
пектин 813, 814
правильная текстура 813
рисовый уксус 815
что может испортить картофельный салат 812, 813
эксперимент 816
Салаты нарезанные
вкусы и текстуры 833
ингредиенты для нарезанного салата *833*, 834–836
способы использования ингредиентов для нарезанных салатов *833*
Салаты (рецепты)
Базовый зеленый салат 782
Весенний овощной салат *783*, 784
Греческий салат 836, 837
Зимний зеленый салат с грецкими орехами и яблоками с заправкой из анчоусов и пармезана *810, 811*

Классический американский картофельный салат, сделанный правильно 817
Кобб-салат с заправкой ранч 841, 842
Кремовый коулсло *822*
Лучший яичный салат 821
Острый салат в тайском стиле с фланк-стейком 344
Салат-антипасти как в ресторанах *840*
Салат из белой фасоли и сыра манчего 839
Салат из запеченной груши с разной горькой зеленью, голубым сыром, гранатом и заправкой с фундуком *793*
Салат из запеченной свеклы с козьим сыром, яйцами, гранатом и заправкой из миндаля маркона *796*, 797
Салат из запеченной свеклы с цитрусовыми и заправкой из кедровых орешков 794, 795
Салат из зеленой фасоли с красным луком и заправкой с фундуком *792*
Салат из маринованного кейла с шалотом и красной фасолью «кидни» *828*
Салат из пальчикового картофеля с кремовой заправкой *787*, 788
Салат из помидоров и моцареллы с заправкой из соевого соуса и бальзамического уксуса *790, 791*
Салат из рукколы с грушей с пармиджано реджано и заправкой из соевого соуса и бальзамического уксуса *789*
Салат из спаржи с обжаренным миндалем и козьим сыром *782*
Салат из цикория и фризе с грейпфрутом, клюквой и заправкой из инжира и тыквенных семечек *798*
Салат с маринованным кейлом, нутом, красным луком и сумахом 827
Салат цезарь *823*
Салат цезарь с кейлом *828*, 829
Четвертинки салата айсберг *831*
Сальмонелла 361, 574
Сахар 8, 79 *(таблицы)*
Свекла 794
Свиная лопатка
быстро сокращающаяся мышца 650
лопаточный отруб 650
мышцы медленного сокращения 651
потеря веса 651 *(таблица)*
работа с кожей 652
соединительная ткань 650, 651
Свиной отруб
«свиной зад» *(pork butt)* 654
Свинина (рецепты)
Запеченная свиная вырезка в глазури из абрикосов с черносливом и инжиром 662
Запеченная свиная вырезка в кленово-горчичной глазури 662
Запеченная корона из свинины *658, 659*
Невероятно хрустящая свиная лопатка 655
Обжаренные на сковороде свиные стейки на кости с вишней, пропитанной бренди 355
Обжаренные на сковороде свиные стейки на кости в кленово-горчичной глазури 356
Обжаренные на сковороде свиные стейки на кости в соусе из яблок и сидра 356
Поркетта только из грудинки с картофелем, запеченным в свином жире 664, 665
Простые свиные стейки на кости, обжаренные на сковороде 355
Свиные стейки в кулере с соусом с барбекю 398
Свинина, приготовленная при постоянной температуре
гладкость 652
пузырьки 652, *653*
твердая соединительная ткань 652, 653
Сельдерей
для бульонов и соусов 818
для супов и салатов 818, 819
покупка и хранение 818, 819
техника нарезки *818, 819, 820*
увядшие стебли, как оживить 818, 819
Сироп кленовый 78
Сито 70, *104, 105*

Сковороды 35, 36
Скребок 65
Сливки 118 *(таблица)*, 204, 528
Сметана 148 *(таблица)*, 204
Смит Мередит 446
Смэш-бургеры
зависимость конечного веса от времени надавливания 551
поджаривание 550
преимущества 549
расплющенная котлета 552
реакция Майяра 549
сок 550
техника «смэш» *551, 552*
четыре правила успешного «смэша» *551*
правило № 1: 552
правило № 2: 552
правило № 3: 552
правило № 4: 552
эксперимент 550, 551
Смэш-бургеры (рецепты)
Классические смэш-чизбургеры, как в дайнере *552*, 553
Фрай-соус 553
Соединительная ткань 179, 180, 182, 360
Соковыжималка 70, 71, 203
Солонка 65, 66, 81
Соль
кошерная 81
молдонская 81
столовая 81
Солевой раствор 574
Сосиски
бугорок *523*
изгиб *523*
оболочка *523*
этикетка *523*
Сосиски (рецепты)
Сосиски с пивом в кулере 398
Сотейник 41
Спаржа 130, 190, 406, 407, 423 *(таблицы)*, 426–428
Соус
барбекю 77, 659
беарнез 321
голландский 107, 108
клюквенный *623*
сальса верде 396
соевый 530, 727, 728, 780 *(таблица)*
чимичурри 336, 395
Соусы (рецепты)
Базовый рецепт соуса тартар 383
Грибной соус с марсалой в сковороде 369
Карамелизованный яблочный соус 659
Копченый соус с апельсинами и чипотле в сковороде 321
Лимонный соус с каперсами в сковороде 368
Надежный рецепт беарнеза 322
Острый соус халапеньо в перуанском стиле 599
Очень терпкий соус тартар 894
Предельно простой соус для птицы *619*
Простой клюквенный соус 624
Простой соус из красного вина в сковороде 319
Сальса верде 396
Сладкий соус чили в тайском стиле 598
Сливочный соус с бренди в сковороде 370
Соус с вермутом и белыми грибами в сковороде 320
Соус чимичурри 395
Соусы для пасты (рецепты)
Идеальный простой красный соус *695*
Итало-американский соус *679*
Классический генуэзский песто с базиликом и кедровыми орехами 709
Маринара
консервированные помидоры 694, 695
сушеные или свежие травы 693, 694
Непревзойденный соус болоньезе *729*, 730, *731*
Песто с рукколой и грецкими орехами 710
Песто с запеченными болгарскими перцами, с чили и тыквенными семечками 710
Песто с помидорами и миндалем с анчоусами 711

Песто с сушеными помидорами, оливками и каперсами 711
Сырный соус *716*
5 основных соусов 679
Классический соус № 1: оливковое масло и чеснок 679, 680
Классический соус № 2: красный соус 693
Классический соус № 3: песто 708
Классический соус № 4: сливочный соус 712
Классический соус № 5: рагу болоньезе 727, 728
Соусы в сковороде (рецепты)
Грибной соус с марсалой 369
Лимонный соус с каперсами 368
Сливочный соус с бренди 370
Спаржа
влияет ли толщина спаржи на вкус 427
как выбрать лучшую спаржу на рынке 426
как хранить спаржу 428
неприятный запах 457
нужно ли чистить спаржу *428*
ростки толще 0,8 см, приготовление 427
ростки толщиной 0,8 см и тоньше, приготовление 427
свежая *426*
фермерский рынок 426
Сталь
нержавеющая 35
углеродистая 45, 46
Стейки
выдержанные 289
достаточно мраморное мясо 289
когда следует солить стейк 289, 291
маринованный для гриля или сковороды 327
на гриле 323
на сковороде 297
неоправданно большие стейки 297
нью-йорк 292, 295, 300
правила обжаривания стейка на сковороде 309
прожарка полная 296
прожарка слабая 296
прожарка средне-сильная 296
прожарка средне-слабая 296
прожарка средняя 296
свежее мясо 289
Стейки из говядины
ребрышки *329*, 331, 335, *336*
скёрт-стейк *329*, 330, 333, *334*
стейки мясника 332
трайтип-стейк *329*, 331, 337, *338*
фланк-стейк *329*, 330, 334, *335*
флэп-мясо *329*, 331, 338, *339*
хэнгер-стейк *329*, 330, 332, *333*
Стейк-хаус 280, 281, 283
Стейки, обжаренные на сковороде 353
Су-вид
ароматические добавки 392
вакуум *386, 387*
вакууматор *386*
водяная баня 384
жир 392
категория 1: рисоварка, аэратор для аквариума, метод ПИД-регулятора 385
категория 2: способ Дэвида Чанга 385
кулер для пива, *см. также* «Приготовление в вашем кулере» 387
отдых 391
реакция Майяра 390
Сумах 506, 827
Супы, рагу (рецепты)
Базовый овощной бульон 188
Быстрый куриный бульон 187
Быстрый французский луковый суп 226
Зеленый чили (чили верде) со свининой 273
Кремовый грибной суп 217
Кремовый суп с брокколи и пармезаном 213
Курица и клёцки 237
Курица, томленная в сковороде с белым вином, фенхелем и панчеттой 249
Курица, томленная в сковороде с грибами и беконом 252
Курица, томленная в сковороде с перцами и луком 251

Курица, томленная в сковороде с помидорами, оливками и каперсами 248
Лучший вегетарианский чили с бобами 265
Лучший кукурузный чаудер 212
Лучший чили с ребрышками и фасолью 259
Минестроне за 30 минут 197
Настоящий техасский чили кон карне 269
Паста с фасолью за 30 минут 196
Паста чили 159
Потрясающий курино-овощной суп с рисом (или лапшой) 191
Простое рагу с ветчиной, фасолью и кейлом 275
Простой чили с говяжьим фаршем на каждый день 261
Рагу с говядиной и перловкой 193
Рагу с подливой по-американски в горшочке 243
Суп из белой фасоли с пармезаном за 30 минут (не-по-тоскански!) 199
Суп из запеченной тыквы 222
Суп с черной фасолью за 30 минут 200
Традиционный французский луковый суп 234
Томатный суп за 15 минут из того, что есть 208
Очень сырные сэндвичи на гриле 208
Сушеные помидоры 711, 754
Сушилка для салата 68
Сыр
американский *715*
грюйер 208, 420, 718 *(таблица)*
пармиджано реджано 715
пармезан *207*, 245, 456, 468
сливочный 715
чеддер *715*
швейцарский 208, 420, 723, 744
Сыр, *см. также* Пасту (соусы, рецепты)
из чего состоит сыр 715
сырная таблица 717–721
Сырный чили мак (рецепт) 725, 726
Сэндвич сырный *207*

Т

Таймер цифровой 61, 62
Тартар
Очень терпкий соус тартар (рецепт) 894
Тархун 204, 588, 694, 808, 836 *(таблицы)*
Температура 9 *(таблица)*, 28–30, 33
Темпура в японском стиле
водка 901
кляр для темпуры *901*
подготовка ингредиентов для темпуры *(таблица)* 903
традиционный кляр 901
Теплоемкость 29, 30
Теплопроводность 30, 31, 35, 36, 40
Термометр цифровой с мгновенным считыванием *565*
Тестер 71, 72
Тимьян 76, 135, 195, 239, 309, 392, 468, 588 *(таблица)*, 618, 694 *(таблица)*, 738, 794
Томление
температура 444
время 444
Точильный камень 57, 59
Травяной откорм, вкус 286, 287
Травяной откорм, польза для здоровья 287, 288
Трансжиры 856
Тушение
наука 272
описание 272
с крышкой или без 272
температура и время, эксперимент 241, 272, 273 *(график)*
Тыква *221*
Тыквенный суп 221

У

Уксус 77, 80, 152
Уксус хересный 204, 780 *(таблица)*
Умами 245
Уровень pH *123, 144*, 152, 256, 263, 408, 667

Ф

Фарш (рецепты)
Базовый рецепт домашних колбасок *503*
как сделать фарш в кухонном комбайне 504
как сделать фарш с помощью насадки-мясорубки для стационарного миксера 504
Братвурст на гриле или на сковороде с пивом, горчицей и квашеной капустой 520
приготовление на гриле 520
приготовление на плите 520
Итальянские колбаски на гриле с луком и перцем 515
Колбаски для завтрака с кленовым сиропом и шалфеем 506
как сделать фарш в кухонном комбайне 507
как сделать фарш с помощью насадки-мясорубки для стационарного миксера 507
Колбаски мергез на гриле или на плите с йогуртом, мятой и марроканским салатом *516*
приготовление на гриле 516
приготовление на плите 516
Мексиканская чоризо на гриле или на сковороде с острым соусом из помидоров и каперсов 521
приготовление на гриле 521
приготовление на плите 522
Мясные тефтели в сливочно-грибном соусе 542, *543*
Настоящий американский мясной хлеб *531, 532,* 533
Нежные итальянские тефтели в насыщенном томатном соусе *538, 539*, 540, 541
Простая лепешка на гриле по типу наана 517
приготовление на гриле 517
приготовление на плите 518
тесто 517
Самая простая лепешка на гриле 518
приготовление на гриле 519
приготовление на плите 519
тесто 519
Смесь приправ для колбасок из баранины типа мергез *506*
Смесь приправ для колбасок типа братвурст 505
Смесь приправ для мексиканской чоризо 505
Смесь приправ для сладкой или острой итальянской колбаски 505
Смесь приправ для чесночной колбаски 505
Сэндвич из остатков мясного хлеба *534*, 535
Толстые и сочные чизбургеры на гриле, как в пабе 558
приготовление на гриле 558
приготовление на плите *559*
Хот-доги на гриле или на сковороде с квашеной капустой 523
приготовление на гриле 524
приготовление на плите 524
Чесночные колбаски с чечевицей 514
Фарш
зачем делать фарш самому (причины) 485, 486
как делать фарш в кухонном комбайне *491*
как делать фарш в мясорубке (основные шаги) *491*
как долго выдерживать в соли мясо 498
как сделать фарш 486
как сделать фарш вручную (основные шаги) *492*
Мастерство засолки
химический способ консервирования 494
копчение мяса 494
вяление/ферментация 495
Метод измельчения
кухонный комбайн 487
мясорубка или насадка стационарного миксера 487
нарубить мясо ножом 487
покупной фарш 486
фарш, измельченный мясником 487
Мясорубка, комбайн или измельчить ножом? 486
Советы по измельчению мяса *488*
Эксперимент: мясо, соль и время 502
Фасоль
консервированная 195

сушеная 195
Фенхель
техника нарезки (как нарезать фенхель) *250*
Фибрилла 497, 580
Фракталы 882
Французский луковый суп *223*
карамелизация 224
пассерование в жире 223
подслащение лука 224
реакция Майяра 224
ферментативные реакции 224
Фризе
техника нарезки: как подготовить для салата *799*
Фритюр
вок, преимущества 851, 852
впитывание масла 851
коагуляция белка 851
метод приготовления 849
недостатки казана 851
обезвоживание 850
подрумянивание и карамелизация 851
расширение 850, 851
секреты идеального фритюра, 10 советов 852–854
Фрукты в салатах
жареные 770
сушеные 770
сырые 770
Фундук 204, 780 *(таблица)*, 834 *(таблица)*

Х

Харисса 202, 506, 644
Херес 223
Хлеб
высушивание 621
черствение 621
Чесночно-анчоусные хлебные крошки (рецепт) 459
Хлоропласты 409
Хлорофилл 409, 426, 785
Хлорофиллаза 409
Хрен 808
майонез с хреном 808 *(таблица)*
Сливочный соус из хрена (рецепт) 640
Хэшбраун
Сливочные луковые обугленные хэшбрауны (рецепт) *478*, 479

Ц

Цветная капуста
бланширование 410
для супа 189 *(таблица)*
для темпуры 903 *(таблица)*
как покупать 215, 216
метод приготовления 407 *(таблица)*
на пару 423 *(таблица)*
обжаривание/жарка 430
подготовка 189 *(таблица)*
подготовка для темпуры 903 *(таблица)*
техника нарезки (как нарезать) *216*
Цикорий
техника нарезки (как нарезать для салата) *800*
Цитрус, цитрусовые дольки (нарезка) 770, *771*
Цукини
водянистые 756
для салата 834 *(таблица)*
для супа 190 *(таблица)*
для темпуры 903 *(таблица)*
метод приготовления 408 *(таблица)*
на пару 423 *(таблица)*
начинки для омлета 130 *(таблица)*
секрет великолепных обжаренных цукини *434*, *435*

Ч

Чеснок, *см. также* Соусы для пасты
нарезка чеснока *682*
обжаренный 679
покупка и хранение *681*

три вкуса чеснока
быстро приготовленный *683*
медленно приготовленный *683*
сырой *683*
чесночная паста 681
чесночный порошок 682
чесночный хлеб (рецепт) *748*
Чизбургеры в кулере 401
Чили
анис 256, 257
вегетарианский 263
верде 270
вкус 254
зеленый 271
копченый чили 254
мясо *255*
обжаривание *254*
перцы чили 253
пюре из чили *254*
специи 257
сушеный чили 254, 258
техасский чили кон карне *266*
фасоль *256,* 257
физалис *271*
Чимичурри (рецепты)
Маринованные ребрышки на гриле с чимичурри 346
Соус чимичурри 395
Хэнгер-стейки в кулере с соусом чимичурри 394, 395
Чугун
недостатки 36
прокаливание маслом 37
уход 38

Ш

Шалфей 80, 664, 694 *(таблица)*
Шампиньоны
работа с грибами *218*
техника нарезки (нарезка ломтиками) *219, 220*
Шейный отруб
техника нарезки: зачистка шейного отруба *268*
Шиитаке
для темпуры 903 *(таблица)*
работа с грибами *218*
техника нарезки (нарезка ломтиками) *220*
Шифонад
способ нарезки базилика и других трав *415*
Шоколад *172,* 258
Шпинат 768
Штопор *60,* 70
Шумовка «паутина» 854

Щ

Щипцы 67

Э

Экстракт ванили 79 *(таблица)*
Электрические принадлежности
блендер мощный 64
блендер погружной 62
кухонный комбайн 62
миксер стационарный 63
рисоварка 64, 65
термометр мгновенного считывания 61
цифровой таймер 61
цифровые кухонные весы 61
Электромагнитное излучение 887
Эмульсия 108, 110, 203, 321, 679, 773–775, 802, 803, 806
Эскофье Огюст 17, 179, 679
Эффект Лейденфроста *310*

Я

Яблоки 76, 509, 765, 770, 812, 835 *(таблица)*, 908
Яблоки (рецепты)
Базовый овощной бульон *188*

Зимний зеленый салат с грецкими орехами и яблоками с заправкой из анчоусов и пармезана *810*, 811
Карамелизованный яблочный соус 659
Обжаренные на сковороде свиные стейки в соусе из яблок и сидра *356*
Яичница
болтунья 117
на сильном огне 115
на слабом огне 115
на среднем огне 115
Яйца
вареные *95*
вкрутую 86, 89, 95
всмятку 86, 95, 100
как солить 119
маркировка 88, 91, 92
омлеты 125
пастеризованные 91
пашот 86, 88, 94, *104, 105*, 107
покупка 87
свежесть 88
старые *89*
тепло и яйца *97*
хранение 87
Яйца (рецепты)
Базовая сухая смесь для панкейков 149
Идеальные яйца пашот 107
Картофельный хрустящий пирог с грибами и луком (рёсти) 136
Картофельный хэш с перцами и луком 140
Колбаски для завтрака со специями в сливочном соусе 164
Легкая и воздушная яичница-болтунья 121
Легкие и воздушные панкейки на пахте 150
Лучшие в мире булочки в глазури 167
Надежный рецепт голландского соуса
Надежный рецепт яиц вкрутую 102
Надежный рецепт яиц всмятку 101
Невероятно слоеное печенье на пахте 163
Печенье с беконом и пармезаном 163
Печенье с чеддером и зеленым луком 163
Слоистые сконы 164
Нежный изысканный омлет 128
Омлет с грибами, перцами и луком, как в дайнере 126
Омлет с сыром и ветчиной, как в дайнере 125
Омлет со спаржей, шалотом и козьим сыром, как в дайнере 126
Панкейки из лимонной риккоты 155
Панкейки с голубикой 150
Простые быстрые вафли 157
Вафли с ароматом апельсина 157
Вафли с беконом в кленовом сиропе 157
Простые сливочные печенья 165
сливочные сконы 165
Поджаристая яичница-глазунья 116
Простой домашний крем-фреш 123
Простой хрустящий картофельный пирог (рёсти) 135
Свежая риккота за 5 минут 154
Сливочная яичница-болтунья 122
Теплая риккота с оливковым маслом и лимонной цедрой 154
Хрустящий жареный бекон 133
Хрустящий жаренный в духовке бекон для толпы народа 133
Хэш с картошкой и солониной 140
Яйца «Бенедикт» 112
Яйца по-флорентийски 113
Ямс 463

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:
+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b

УДК 641.55
ББК 36.997
Л77

J.KENJI LÓPEZ-ALT
The Food Lab. Better Home Cooking Through Science

Copyright © 2015 by J.Kenji López-Alt

Лопес-Альт, Дж. Кенджи.

Л77 The Food Lab. Лаборатория еды : [перевод с английского] / Дж. Кенджи Лопес-Альт. — Москва : Эксмо, 2021. — 944 с. : ил. — (Легендарные кулинарные книги).

ISBN 978-5-04-105416-8

Бестселлер «Нью-Йорк таймс». Победитель James Beard Award и IACP Cookbook of the Year Award.

Книга «The Food Lab. Лаборатория еды» — это не просто кулинарная книга. Это книга, которая ставит знак равенства между кулинарией и наукой, между яйцом вкрутую и термодинамическими процессами, между отправленным в мусорное ведро горелым куском мяса и научным экспериментом. Дж. Кенджи Лопес-Альт провел тысячи часов в поиске ответов на вопросы, которыми мы задаемся постоянно: как сварить правильно яйцо вкрутую, как приготовить овощи так, чтобы не хотелось их тут же запить водой, когда солить стейк и т.д. И Кенджи не просто знает ответы, он объясняет их на основе своих экспериментов. Более 900 страниц, свыше 1000 фотографий, простое описание сложных вещей и остроумие автора — и вот вы уже полностью погружены в захватывающий мир научной кулинарии.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-105416-8

© Кручинина Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЛЕГЕНДАРНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ КНИГИ

Лопес-Альт Дж. Кенджи

THE FOOD LAB. ЛАБОРАТОРИЯ ЕДЫ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Ответственный редактор *А. Сидорова*
Редакторы *Н. Кузнецова, С. Александрова*
Обложка *Е. Зубарева*
Макет, верстка *А. Бельтиков*
Корректура *Л. Воробьева*
Технический редактор *Т. Анохина*
Препресс *А. Бельтиков*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 02.11.2020. Формат 60x84 1/8.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 110,13.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!
ХЛЕБ·СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
МЫ В СОЦСЕТЯХ:
breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-105416-8

16+

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru
ЛитРес: один клик до книг

book 24.ru
Официальный интернет-магазин издательской группы "ЭКСМО-АСТ"

Как добиться идеально прожаренного стейка medium rare с хрустящей корочкой? Как сварить яйцо вкрутую, чтобы белок не был резиновым, а желток недоваренным? Как приготовить классический майонез нужной консистенции без лишних усилий? В своей книге Кенджи Лопес-Альт ответил на все эти и другие не менее интересные гастрономические вопросы. Каждый ответ был получен посредством многочасовых экспериментов, в ходе которых Кенджи варил сотни яиц, жарил десятки стейков, каждый по-разному, чтобы понять, как работает тот или иной продукт в разных условиях. Он разобрал химический состав и физические свойства обычной картошки и растительного масла. Разоблачил мифы и усовершенствовал классические рецепты, чтобы блюда получались еще лучше. Кенджи показал, что традиционные методы приготовления часто работают недостаточно хорошо, и можно добиться лучших результатов, используя более современные, но простые кулинарные техники. Еще никто так подробно не объяснял приготовление пищи с помощью науки. Более 900 страниц, свыше 1000 фотографий, простое описание сложных вещей и остроумие автора — и вот вы уже полностью погружены в захватывающий мир научной кулинарии.

ЛАБОРАТОРИЯ ЕДЫ

«Химия и физика лежат в основе кулинарии. С помощью этой книги кулинары научатся техникам для создания новых рецептов, а что самое главное, они поймут, почему эти техники так хорошо работают».
НАТАН МИРВОЛД, *автор книг Modernist Cuisine: The Art and Science of cooking, Modernist Cuisine at Home, The Photography of Modernist Cuisine*

«Кенджи Лопес-Альт — один из главных кулинарных зануд на свете; не зря сайт, для которого он пишет колонки и делает объясняющие видео, называется Serious Eats.
Одно только введение в этой книге занимает 70 страниц — зато в нем одном столько информации, что другим авторам хватило бы на три-четыре книги. А у Лопес-Альта еще 850 страниц впереди.
Эта грандиозная книга — о том, как с помощью научных знаний обрести на кухне свободу — и мастерство.
Не знаю, кем надо быть, чтобы после ее прочтения не научиться готовить. И не просто готовить, а готовить классно.
Хотя она пригодится далеко не только тем, кто готовит дома: она поможет и профессиональным поварам готовить лучше. Еще лучше!»
РОМАН ЛОШМАНОВ, *гастрожурналист, автор телеграм-канала «Вечерний Лошманов»*

«Подобные книги не дают тебе рыбу и рецепт к ней, они дают тебе удочку со снастями и учат рыбачить.
Они не говорят, как прийти из одной точки в другую, они дарят свободу перемещения, но объясняют правила дорожного движения.
Эта книга — мечта тех, кому не просто важно понять «как», но кто жаждет понять «почему». Ответив на этот вопрос, ориентироваться на кухне становится гораздо легче. А для закрепления теории «Лаборатория еды» предлагает много мощных рецептов на любой вкус».
ВСЕВОЛОД ОСТАХНОВИЧ, *автор телеграм-канала @foodandscience*

хлеб·соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-105416-8