



Анастасия Третьякова



БУРГЕРЫ

из мяса • рыбы • птицы • вегетарианские
• на завтрак • обед • ужин • для пикника
• на работу • ребенку в школу



Простых и полезных
70
Авторских рецептов



Анастасия Третьякова



БУРГЕРЫ



о)════════(Анастасия Третьякова о)════════(

БУРГЕРЫ

Из мяса • рыбы • птицы • вегетарианские
• на завтрак • обед • ужин • для пикника
• на работу • ребенку в школу



Москва



2015

СОДЕРЖАНИЕ

Из мяса

- 16 Классический бургер
- 18 Бургер с прошутто и перцем
- 20 Греческий бургер
- 22 Греческий гиро
- 24 Бургер а ля русс
- 26 Гавайский бургер
- 28 Итальянский бургер
- 30 Мексиканский бургер
- 32 Бургер в индийском стиле с фисташковым соусом
- 36 Бургер из баранины с кускусом
- 38 Бургер с бараниной, баклажаном и мятным йогуртом
- 40 Бургер на завтрак с яйцом
- 42 Бургер вителло тонато
- 46 Бургеры-фахитос
- 50 Бургер с хрустящим яблочным салатом

Из птицы

- 54 Бургер из курицы с кедровыми орешками и соусом из айвы
- 56 Бургер из индейки с кабачками и фетой



- 58** Бургер из индейки с яблоками и сельдереем
- 60** Бургер из курицы с грушей и перечным мармеладом
- 62** Бургер из курицы-тандури
- 64** Бургер из курицы с клюквенным соусом и сыром бри
- 66** Бургер из курицы с абрикосовым чатни
- 68** Бургер из индейки с сальса верде
- 70** Бургер из индейки с чеддером
- 72** Бургер из индейки с пряным соусом
- 74** Бургер из курицы с помидорами-гриль
- 76** Бургер-брускетта с моцареллой
- 78** Бургер из курицы с беконом и сыром
- 80** Цезарь-бургер
- 82** Бургер из курицы с маринованными сливами

Из рыбы и морепродуктов

- 86** Бургер из лосося с яйцом и мятно-огуречным соусом
- 88** Бургер «кровавая мэри» с сальсой из манго
- 92** Открытый фишбургер с тилапией и арбузной сальсой
- 94** Бургер с лососем, шпинатом и имбирем
- 96** Бургер из лосося с манго и ананасом





98 Бургер с нежной котлетой из лосося и соусом тар-тар

100 Бургер-буйабес с шафрановым майонезом и томатной сальсой

104 Бургер из тунца с имбирем и шиитаке

106 Бургер из тунца с кунжутно-имбирным соусом с тофу

108 Бургер из тунца с апельсиново-кунжутной глазурью

110 Бургер со стейком сибаса и соусом из сладкого перца

112 Тако с сибасом и легким сливочным соусом

114 Открытый бургер с лососем с горчичным соусом

116 Бургер с лососем в маковой панировке с лаймовым маслом

118 Бургер с креветками и треской



Вегетарианские

122 Быстрый вегетарианский бургер с нутом и фисташками

124 Вегетарианский бургер с портобелло

126 Пицца на гриле

128 Бургер «Parmigiana di Melanzane»

130 Бургер из свеклы

134 Бургеры из чечевицы с пряным томатным джемом

- 138** Веджибургер с тыквой-гриль и халуми
- 140** Открытый бургер с фалафелем
- 142** Веджибургер с тофу, соусом с оливками и спаржей
- 144** Грибной веджибургер

Гарниры

- 150** Овощные чипсы
- 148** Картофель по-деревенски с розмарином и лимоном
- 152** Теплый салат из овощей-гриль
- 153** Овощи-гриль с бальзамико
- 154** Табуле
- 155** Кукуруза-гриль с пармезановым маслом
- 156** Полента-гриль с грибами и сыром
- 158** Баклажаны-гриль в соевом соусе
- 160** Жареный сладкий картофель-гриль с луково-горчичной заправкой
- 162** Лук-конфи с сушеной клюквой
- 163** Салат из красного риса
- 164** Быстрые маринованные баклажаны
- 166** Маринованные сливы
- 167** Перечный мармелад





Выражаю искреннюю благодарность
Ивану Лебедеву за помощь и продукты для съемок,
Марку и Юлии Левиным за предоставленную для съемок дачу,
компании «Барбекю Хауз» за замечательный гриль.

Бургеры

Бургеры... За последний год все чаще и чаще вы можете встретить их в меню самых модных ресторанов. А все потому, что бургер перестал быть фастфудом, в основе которого котлета и булочка с кетчупом. Он стал новой конструкцией еды, позволяющей развернуться фантазии самых креативных шеф-поваров. Самые смелые сочетания уместаются на мягкой булочке, превращая вроде бы простое блюдо в произведение гастрономического искусства.

Давайте коснемся основных правил приготовления бургеров, хотя развитие бургеров как отдельного направления еды стало ломать устоявшиеся традиции, и теперь даже самое святое — булочка уже перестала быть обязательным атрибутом. Ее теперь заменяют тортильей, питой, листовым салатом...

1.

Приготовление фарша

Начнем с традиционного варианта бургера, в основе которого лежит, безусловно, большая сочная котлета из мяса, а точнее — из правильного мяса.

Что такое правильное мясо для бургера? Изначально это говядина с пропорцией содержания жира 20 на 80, а лучше 30 на 70. Такие пропорции может дать мясо мраморных пород. Если же вы предпочитаете похо-

ду в супермаркет посещение рынка, более того, у вас доверительные отношения с мясником — попросите его подготовить вам передок, филей и грудинку. В этом случае можно будет примерно добиться нужного соотношения постной мякоти и жира.

Почему мы тут столько говорим о жире, который вроде бы так вреден? Да потому, что именно жир придает такой яркий, незабываемый вкус бургеру и жареному мясу. Не только из-за нежности ценятся стейки из мраморного мяса, но и сочности и вкуса, которые дают жировые прожилочки в нем! Вспомните, какой шашлык вкуснее! Поэтому не стесняйтесь и добавляйте жир в предлагаемых пропорциях, а лишний и вредный жир все равно вытопится.

При использовании мяса птицы (курицы, индейки, страуса) старайтесь выбирать части с большим количеством красного мяса (например, бедра), оно более сочное.

Для приготовления правильного мясного фарша можно использовать либо острый нож высокого качества, либо мясорубку (механическую или электрическую). Нож в форме креста позволяет нарезать мясо на кусочки оптимального размера, позволяющего сохранить котлете сочность и форму.

Однако некоторые ценители категорически отрицают мясорубку, которая мнет мясо, лишая его структуры и сочности.

2.

Формование котлет

Быстро и нежно! Так звучит основное правило, которого нужно придерживаться при работе с фаршем. Слишком долгое формование котлеты может сделать ее слишком плотной. После добавления в фарш ваших любимых специй его нужно как следует вымесить руками для равномерного распределения специй, а затем несколько раз выбить котлету о рабочую поверхность. Выбиваем для того, чтобы удалить воздушные полости и сохранить форму котлеты при жарке, сделав ее более плотной, хорошо держащей форму. Чтобы фарш не прилипал к рукам, смочите их холодной водой.

Сформируйте из мясного фарша шар и выложите его на рабочую поверхность. Затем поворачивайте будущую котлету обеими ладонями, одновременно прижимая фарш, формируя бортики. Затем осторожно надавите на верхнюю часть котлеты ладонью, придавая ей плоскую форму.

Котлеты быстро и удобно лепятся при помощи специального пресса. Так котлеты будут одинаковой формы, четко подходящей к размеру булочки. Не переживайте, что этот гаджет будет часто стоять без дела, с помощью этого пресса можно делать сырники идеальной формы, картофельные draniki, тар-тар.

Если фарш кажется вам недостаточно жирным, вы можете положить кусочек сливочного масла внутрь котлеты, чтобы она получилась очень сочной. Но будьте внимательны! Тщательно спрячьте масло в фарш, чтобы предохранить его от вытекания во время обжаривания.

Во время жарки котлеты могут вздуться, поэтому сделайте на них по центру углубление, используя либо мерную ложку, либо

большой палец. Это позволит котлете сохранить свою форму. Не жадничайте, котлету весом более 200 г прожарить будет сложно.

3.

Приготовление на гриле

Перед приготовлением дайте сформованным лепешкам постоять при комнатной температуре в течение 5 минут. Мясо должно быть прохладным на ощупь, но не холодным. Если мясо будет очень холодным, гамбургер не прожарится равномерно. Не следует прижимать гамбургер лопаточкой, когда он готовится. При этом мясо потеряет сок, который сделал бы его мягким и ароматным.

Чтобы быстрее приготовить котлету, добавьте 1 ст. л. ледяной воды на каждые 140–170 г мясного фарша. Как это работает? Во время жарки вода соединится с мясными соками и парами (и помимо жарки как бы тушится). При этом вода сделает бургер более сочным.

Для жарки используйте решетку, сковороду для барбекю или сковороду с толстым дном, слегка смазанную маслом. Для этого удобно использовать растительное масло в виде спрея.

Совет: мясные бургеры, содержащие достаточное количество жира, которые вы собрались жарить на сковороде, — жарьте без масла.

4.

Лучший сыр для бургера

Каким должен быть лучший сыр для бургера? Который легко плавится, который подчеркивает вкус мяса и других ингредиентов. С моей точки зрения, лучшими сырами для приготовления бургеров будут:





1. Чеддер — островатый, с легким ореховым привкусом, этот сыр прекрасно плавится и при этом не теряет форму.

2. Эмменталь — расплавляется по серединке, но края остаются упругими и плотными, будет неплохо сочетаться с котлетами из мяса с выраженной структурой и вкусом — говядина, баранина.

3. Бри — сыр с нежной шелковистой текстурой подойдет для бургеров из мяса птицы.

4. Горгонзола (или дор блю) — яркий разительный вкус этого сыра будет хорош в сочетании с деликатными вкусами шпината, груши, персиков, тыквы, свеклы или ярким вкусом котлет из говядины.

5. Моцарелла — мягкая, тянущаяся, нейтральная по вкусу, отлично подчеркнет вкус спелых помидоров, баклажанов на гриле.

6. Мягкий козий сыр — его свежий островатый вкус отлично гармонирует с запеченными овощами, подчеркивает вкус сладкого перца и спелых томатов.

5.

Собираем бургер

Прежде чем собирать бургер, нам необходимо слегка поджарить булочки на гриле (или на сковороде) с плоской (внутренней) стороны. Мы делаем это для того, чтобы булочка не размокла от соуса и мясного сока и бургер не развалился.

Также предохранить булочку от размокания могут салатный лист, листики шпината или рукколы. Фабричные булочки для бургеров производятся с повышенным содержанием сахара, который при обжарке, дополнительно карамелизуясь, сохраняет обжариваемую поверхность.

Сыр кладем на котлету, чтобы он слегка подплавился от ее тепла. Причем сыр можно выкладывать на котлету, когда она еще на гриле — буквально за минуту до готовности.

Затем выкладываем остальные ингредиенты и завершаем бургер верхней частью булочки.

Как правило, нижнюю часть булочки смазывают каким-либо густым соусом или накрывают листом салата, чтобы она не мокла, и по той же причине традиционный помидор, например, кладут уже сверху котлеты.

6.

Подаем бургер

Подаем бургеры как можно быстрее, с пылу с жару! Гарнируем. Зачастую бургеры подают с картофелем-фри, но на самом деле существует огромное количество интересных и небанальных гарниров, которые не утяжеляют трапезу и гармонично сочетаются с бургерами.

Не забудьте перед употреблением сжать бургер сверху и снизу, чтобы вкусы и сочность всех слоев соединились! Это главное правило вкусного бургера!

И последнее... некоторые едят бургеры руками, некоторые — при помощи ножа и вилки... Мне кажется, что руками — гораздо вкуснее, хотя кому-то это может показаться неэстетичным. Но разве это так важно, когда ТАК вкусно и вы все равно уже его сжали руками?

Готовьте, пробуйте, удивляйте, фантазируйте, делитесь, восхищайтесь... и пусть вам будет вкусно!



ИЗ МЯСА



КЛАССИЧЕСКИЙ БУРГЕР

4 порции



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
4 кружка сладкого лука
4 ломтика сыра
1 помидор
4 ст. л. хорошего томатного кетчупа
4 листа салата латук
4 булочки для бургера

Приготовление:

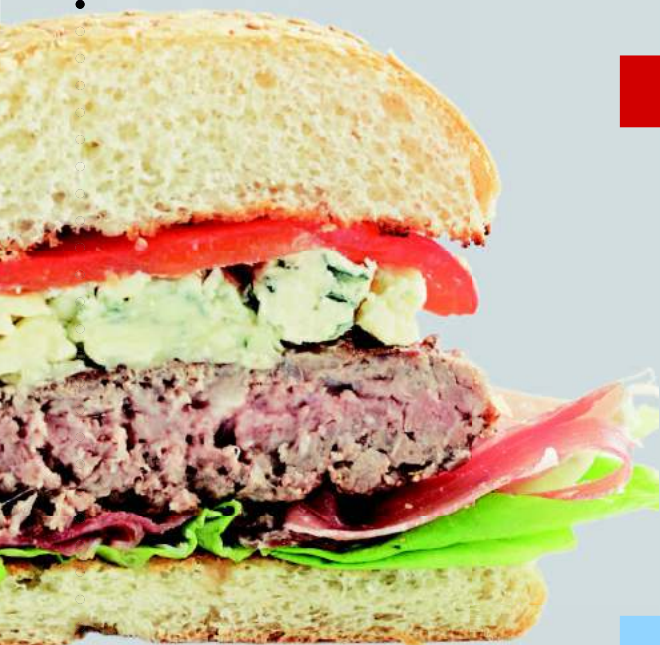
1. Сформируйте из фарша 4 котлеты толщиной примерно 1,5 см.
2. Обжарьте котлеты на гриле 3–4 минуты с одной стороны, переверните, жарьте еще 3 минуты. За минуту до готовности выложите сыр прямо на котлеты. Снимите.
3. Поджарьте булочки до румяной корочки.
4. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки выложите лист салата, колечко лука, столовую ложку соуса, затем котлету с сыром и накройте верхней частью булочки.


BURGER




БУРГЕР С ПРОШУТТО И ПЕРЦЕМ

4 порции



Ингредиенты:

500 г фарша из говядины
2 шт. красного сладкого перца
8 полосок прошутто
100–125 г сыра горгонзола
4 шт. бургерной котлеты
4 листа салата латук
4 булочки для бургера
или итальянские булочки

Приготовление:

1. Перец запеките на гриле или в духовке до черных подпалин, переложите в полиэтиленовый пакет и дайте остыть. Снимите кожицу и нарежьте широкими полосками.
2. Сформируйте из фарша 4 котлеты, обжарьте их на гриле по 3 минуты с каждой стороны.
3. Булочки поджарьте на гриле с внутренней стороны.
4. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки выложите лист салата, затем прошутто, затем котлету, на нее горгонзолу. Затем полоски запеченного перца и накройте все это второй частью булочки.



ГРЕЧЕСКИЙ БУРГЕР

4 порции

ВАЖНО: когда вы измеряете температуру мяса кулинарным термометром — вставляйте его горизонтально. Так вы предохраните термометр от перегрева и сможете получить достоверный результат.



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
1 небольшая сладкая луковица
1 небольшой баклажан
оливковое масло
100 г сыра фета
4 булочки для бургера
шпинат

Соус:

200 г густого греческого
йогурта
 $\frac{1}{2}$ чашки нарубленных
оливок
Щепотка сушеного
базилика

Приготовление:

- 1. Соус.** Смешайте йогурт и нарубленные оливки, посолите, добавьте немного свежемолотого перца и щепотку сушеного базилика. Поставьте в холодильник.
- 2.** Вымешайте фарш, сформируйте из него 4 котлеты.
- 3.** Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно 10–12 минут, периодически переворачивая. Вы можете использовать кулинарный термометр, температура в центре должна быть 70 °С. Снимите котлеты и дайте им отдохнуть.
- 4.** Баклажаны нарежьте ломтиками, обжарьте. Затем нарежьте кольцами лук и тоже слегка обжарьте на сковороде.



5. Обжарьте булочки.

6. Соберите бургер: булочка, листья шпината, раскрошенная фета, баклажаны, лук, котлета, соус, булочка.

ГРЕЧЕСКИЙ ГИРО

4 порции



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
1 небольшая сладкая луковица
1 крупный помидор
100 г сыра фета
1 ч. л. греческой смеси трав
4 питы
листья салата

Соус:

2 средних огурца
150 г густого греческого
йогурта
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. хорошего
оливкового масла
соль
 $\frac{1}{2}$ сока лимона

Приготовление:

1. Вымешайте фарш, добавьте в него смесь греческих трав, сформируйте из него 4 котлеты.
2. Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно 10–12 минут (по 5–6 минут с каждой стороны), периодически переворачивая. Снимите котлеты и дайте им отдохнуть.
3. Нарезьте кольцами лук, помидоры нарежьте ломтиками.
4. **Соус.** Для соуса очистите огурцы от кожицы, удалите семена. Натрите на терке. Добавьте йогурт, измельченный чеснок, оливковое масло и лимонный сок. Посолите, поперчите и поставьте в холодильник.

ВАЖНО: Традиционно греки используют орегано, паприку, тимьян. В фарш же часто добавляют «десертные» специи — гвоздику, корицу, придающие фаршу теплое, островатое звучание. И вы можете попробовать такой вариант. Добавьте в фарш для этих бургеров по щепотке корицы и мускатного ореха.



5. Отрежьте от каждой питы верхушку так, чтобы получился «карман».

6. Соберите бургер: вложите в карман котлету, два ломтика помидора, лист салата и несколько колечек лука, полейте соусом и присыпьте раскрошенной фетой.

БУРГЕР А ЛЯ РУСС

4 порции



Ингредиенты:

700 г говяжьего фарша
4 небольших соленых огурца
1 красная луковица
100 мл кипятка
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
1 ст. л. сахара
2 ст. л. яблочного уксуса
4 ржаные булочки

Соус:

горсть укропа
4 ч. л. сливочного
хрена
4 ст. л. густой
сметаны
 $\frac{1}{4}$ ч. л. порошка
паприки

Приготовление:

1. Вымешайте фарш, добавьте в него соль и свежемолотый перец. Сформируйте из него 4 котлеты.
2. Приготовьте маринад: растворите в горячей воде соль, сахар, добавьте уксус. Размешайте.
3. Лук нарежьте кольцами и залейте маринадом. Дайте постоять 30 минут.
4. **Соус.** В небольшой миске смешайте сметану, хрен и паприку. Добавьте мелконарезанный укроп.
5. Огурцы нарежьте тонкими ломтиками.
6. Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно 10–12 минут (по 5–6 минут с каждой стороны), периодически переворачивая. Снимите котлеты и дайте им отдохнуть 5 минут.



7. Обжарьте булочки с внутренней стороны.

8. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки выложите ломтики соленого огурца, затем котлету, колечки маринованного лука, 2 ст. л. соуса. Накройте второй частью булочки.

ТАВАЙСКИЙ БУРГЕР

4 порции



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
1 небольшой ананас
1 ст. л. натертого имбиря
½ стакана зеленого лука
1 ст. л. соуса терияки
листья салата
4 булочки для бургера

Соус:

1 небольшая луковица
50 мл соевого соуса
½ стакана ананасового сока
3 ст. л. коричневого сахара
½ ч. л. свежего тертого имбиря
1 маленький зубчик чеснока, измельчить

Приготовление:

- 1. Соус.** Налейте оливковое масло в сковороду. Мелконарезанную луковицу спассеруйте до прозрачности. Смешайте соевый соус и ананасовый сок. Вылейте в сковороду к луку, добавьте сахар и уварите вдвое. Добавьте имбирь и чеснок. Проварите 2 минуты, помешивая. Перелейте в соусник и поставьте в холодильник.
- 2.** В фарш добавьте мелконарезанный зеленый лук, имбирь, терияки, перец.
- 3.** Вымешайте фарш, сформируйте из него 4 котлеты.

Слово «терияки» происходит от существительного «тэри», означающего блеск, и «яки» — жарить. Вообще, терияки — это не название соуса, а, скорее, способ обжарки продукта в соусе, при котором продукт становится блестящим, будто лакированным, за счет карамелизации содержащегося в соусе сахара.



- 4.** Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно по 3–4 минуты с каждой стороны, периодически переворачивая. Вы можете использовать кулинарный термометр, температура в центре должна быть 70 °С. Снимите котлеты и дайте им отдохнуть.
- 5.** В это время обжарьте ананасы по 2–3 минуты с каждой стороны.
- 6.** Обжарьте булочки.
- 7.** Соберите бургер: булочка, листья салата, котлета, ломтик ананаса, соус, булочка.

ИТАЛЬЯНСКИЙ БУРГЕР

4 порции



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша

100 г вяленых томатов

базилик свежий

моцарелла 125 г (1 шарик)

оливковое масло

1 большой мясистый помидор

руккола

4 булочки для бургера

Вяленые томаты очень просто приготовить в домашних условиях. Берем сладкие мясистые помидоры небольшого размера. Помидоры разрезаем на половинки или четвертинки, вырезаем плодоножки и удаляем из помидоров. Противень или решетку застилаем пергаментной бумагой и раскладываем помидоры. Укладываем помидоры плотненько друг к другу, по мере подвяливания помидорки существенно теряют в размере. Затем посыпаем помидоры крупной солью и перчим свежемолотым перцем, сбрызгиваем оливковым маслом. Ставим противень в духовку, нагретую до 70–90 °С на 5–8 часов. Дверцу духовки можно держать приоткрытой (положив между дверцей сложенное в несколько раз полотенце), чтобы влага быстрее испарялась, или просто периодически приоткрываем духовку, чтобы выпустить пар. Правильно проявленные томаты должны оставаться чуть-чуть влажными и легко гнуться. Важно их не пересушить до состояния сухих и ломких. Вынимаем помидоры из духовки и остужаем, достаем красивую баночку, укладываем туда томаты, добавляем дольки чеснока, веточки розмарина или орегано, чередуя слои помидорчиков и специй. Заливаем оливковым или растительным маслом и убираем в холодильник.



Приготовление:

1. Вяленые томаты нарежьте тонкими полосками. Добавьте в фарш.
2. Вымешайте фарш, сформируйте из него 4 котлеты.
3. Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно 10–12 минут, периодически переворачивая. Снимите котлеты и дайте им отдохнуть.
4. Помидоры и моцареллу нарежьте ломтиками.
5. Обжарьте булочки.
6. Соберите бургер: булочка, руккола, котлета, моцарелла, кружок помидора, булочка.

МЕКСИКАНСКИЙ БУРГЕР

4 порции



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
острый перец
1 красная сладкая луковица
4 булочки для бургера

Соус:

2 спелых авокадо
100 г лука
несколько веточек кинзы
морская соль
сок лайма
 $\frac{1}{2}$ ч. л. перца чили молотого

Приготовление:

- 1. Соус.** Для этого нарубите мелко лук. Мелконарезанный лук разотрите с морской солью и мелко нарезанными листьями кинзы. Удобно для этого использовать ступку. Авокадо разомните вилкой, добавьте 1 ст. л. сока лайма. Смешайте авокадо и лук с кинзой.
- 2.** Поставьте в холодильник, затянув пленкой, чтобы соус не потемнел.
- 3.** Вымешайте фарш, добавьте в него острый перец, сформируйте из него 4 котлеты.
- 4.** Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно 10–12 минут, периодически переворачивая. Снимите котлеты и дайте им отдохнуть.
- 5.** Обжарьте булочки.
- 6.** Соберите бургер: булочка, котлета, лук, соус, булочка.



ВАЖНО: гуакамоле — мексиканский соус или закуска на основе мякоти авокадо. Вариантов приготовления этого блюда множество. Вы можете экспериментировать, добавляя в пюре из авокадо помидоры (без семян), бекон, сметану, сладкий перец, груши. Неизменной должна оставаться лишь основа из очень спелого авокадо и перца чили. Приготовьте гуакамоле немного больше, чем требуется по рецепту, и подайте с кукурузными чипсами или подсушенными треугольничками лаваша.

БУРГЕР В ИНДИЙСКОМ СТИЛЕ С ФИСТАШКОВЫМ СОУСОМ

6 порций



Добавление гарам масала в фарш придает этому бургеру теплое индийское звучание, которое подчеркивается йогуртовым соусом с фисташками.

Ингредиенты:

900 г фарша из баранины
2 ст. л. измельченного лука-шалота
2 ст. л. зелени кинзы
1 ст. л. измельченного чеснока
1 ст. л. мелконарезанного свежего имбиря
1 ст. л. мелконарезанного и очищенного от семян перчика чили
1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
1 ¹/₂ ч. л. смеси гарам масала
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотого кориандра
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. молотого черного перца
6 пресных лепешек (roti)
6 листьев салата ромэн, нарезанных тонкой соломкой
18 тонких ломтиков длинноплодного огурца



Соус:

*1/2 стакана натурального
йогурта*

80 г творожного сыра

2 ст. л. пасты тахини

*1/3 стакана очищенных
несоленых фисташек*

*2 ст. л. измельченной зелени
свежей кинзы*

*1 ст. л. измельченного лука-
шалота*

*2 зубчика мелконарезанного
чеснока*

*1 ч. л. очищенного от семян
измельченного перца чили*

*1 ст. л. свежесжатого
лимонного сока*

2 ч. л. кунжутного масла

1/4 ч. л. соли

Приготовление:

1. Измельчите лук-шалот, кинзу, чеснок, имбирь и чили. Добавьте в фарш вместе со специями. Хорошо вымешайте. Дайте постоять полчаса.
2. В это время приготовьте соус: смешайте все ингредиенты в миске, затяните миску полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник. Если вы любите гладкие соусы, используйте блендер.
3. Разделите фарш на 6 частей, сформируйте котлеты.
4. У лепешек срежьте $\frac{1}{3}$ часть так, чтобы получился «карман».
5. Обжарьте котлеты 4–6 минут с каждой стороны. Последние пару минут положите на гриль лепешки, прогрейте их.
6. Соберите бургер: в лепешку положите по 2 ст. л. соуса, затем котлету, затем салат ромэн и ломтики огурца.

Гарам масала («острая смесь» — хинди) — ароматная смесь, традиционно используемая в индийской кухне. Сейчас вы можете приобрести ее в лавочках индийских специй, а можете приготовить самостоятельно. Для домашней версии вам понадобится по 2 ст. л. зиры, кардамона, кориандра, молотого душистого перца, по 1 ч. л. гвоздики и мускатного ореха, 1 палочка корицы и 1 звездочка бадьяна. Специи выложите на сковороду (корицу предварительно наломайте на кусочки) и прогрейте в течение 10 минут на небольшом огне до появления сильного аромата. Специи при этом поменяют свой цвет на более темный. Охладите и измельчите при помощи кофемолки.



БУРГЕР ИЗ БАРАНИНЫ С КУСКУСОМ

4 порции

Бургер в турецком стиле, но облегченный вариант. Пряная баранина с кускусом и раитой из огурцов.



Ингредиенты:

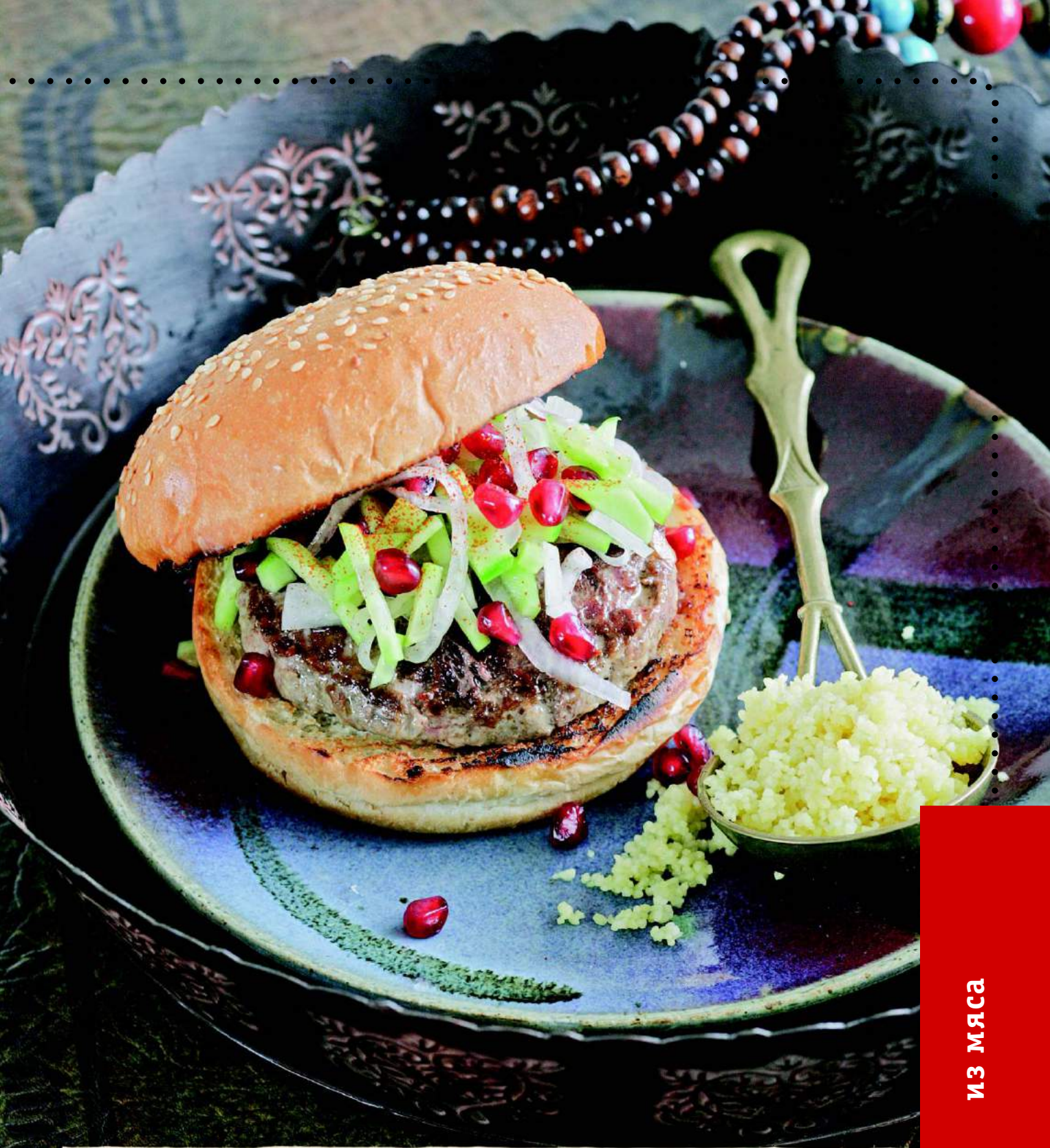
400 г фарша из нежирной баранины
1 зубчик чеснока
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кориандра
 $\frac{1}{2}$ ч. л. хлопьев чили
 $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца
1,5 ч. л. морской соли
1 чашка готового кускуса
4 булочки для бургера

Раита:

1 красная луковица
1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
 $\frac{1}{2}$ ч. л. специй сумак
 $\frac{1}{4}$ ч. л. морской соли
1 ст. л. оливкового масла
1 средний огурец
горсть свежих зерен граната

Приготовление:

1. Тщательно смешайте фарш, специи, соль. Добавьте готовый кускус.
2. Сформируйте 4 котлеты.
3. Тонко нашинкуйте луковицу полукольцами. Добавьте лимонный сок и специи. Пожмите, чтобы лук пустил сок. Дайте постоять минут 15, добавьте оливковое масло и мелконарезанный огурец без кожицы.
4. Разогрейте гриль и обжарьте котлеты по 4–5 минут с каждой стороны до готовности.
5. Обжарьте булочки со стороны среза до золотистого цвета.



6. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите котлету, затем пару ложек раиты и накройте второй булочкой. Подавайте с кускусом.

БУРГЕР С БАРАНИНОЙ, БАКЛАЖАНОМ И МЯТНЫМ ЙОГУРТОМ

2 порции



Ингредиенты:

300 г фарша из нежирной баранины
50 г сыра фета
 $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кумина
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кориандра
 $\frac{1}{4}$ ч. л. хлопьев чили
 $\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого черного перца
 $\frac{3}{4}$ ч. л. морской соли
1 средний баклажан
4 ст. л. оливкового масла
4 булочки для бургеров

Соус:

150 г густого
натурального йогурта
 $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока
 $\frac{1}{4}$ небольшой луковицы
1 ст. л. оливкового
масла
2 ст. л. мелко
нарезанных листьев
мяты
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Приготовление:

1. В фарш добавьте специи и тщательно вымешайте. Сформируйте 2 котлеты.
2. **Соус.** Мелко нарубите лук и чеснок, смешайте с йогуртом. Добавьте оливковое масло и мяту. Посолите по вкусу.
3. Разогрейте гриль.
4. Обжарьте ломтики баклажанов до готовности.
5. Обжарьте котлеты по 4 минуты с каждой стороны.

Еще один бургер в турецком стиле — пряная баранина с нежной фетой на ломтиках баклажана-гриль с легким чесночно-мятным соусом из натурального йогурта.



6. Отложите котлеты, дайте им отдохнуть, чтобы мясные соки внутри распределились.

7. Поджарьте булочки с внутренней стороны.

8. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки выложите ломтики баклажана, затем котлету. На котлеты выложите фету, полейте соусом и накройте второй частью булочки.

БУРГЕР НА ЗАВТРАК С ЯЙЦОМ

4 порции



Ингредиенты:

600 г говяжьего фарша
2 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. соевого соуса
соль, свежемолотый перец
8 полосок бекона
4 ломтика чеддера
томатный соус
4 яйца
4 булочки для бургеров

Приготовление:

1. Смешайте фарш, горчицу и соевый соус. Слегка посолите и поперчите фарш, тщательно вымешайте. Сформируйте 4 котлеты.
2. Обжарьте бекон до золотистого цвета, выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.
3. Поджарьте яйца.
4. Обжарьте котлеты по 2 минуты с каждой стороны, за минуту до готовности выложите на них по ломтику сыра.
5. Булочки немного смажьте сливочным маслом со стороны среза и поджарьте.
6. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки выложите бекон, затем котлету с сыром, затем поджаренное яйцо. Накройте второй частью булочки.



БУРГЕР ВИТЕЛЛО ТОНАТО

4 порции



Ингредиенты:

750 г говяжьего фарша
2 мелконарезанные луковицы шалот
60 г крупнонарезанных каперсов
цедра 1 лимона
горсть мелконарезанной зелени петрушки
оливковое масло
морская соль, черный перец
4 булочки
листья салата

Соус Tonnato:

2 желтка
1 ст. л. без горки дижонской горчицы
200 мл растительного масла без запаха
1 банка (200 г) консервированного тунца
в собственном соку
7 филе анчоусов в масле (хорошо промыть)
150 мл жирных сливок (33%)
1 ч. л. бальзамического уксуса
цедра $\frac{1}{2}$ лимона
свежемолотый перец





Приготовление:

1. Смешайте фарш, лук-шалот, каперсы, цедру лимона, петрушку и оливковое масло. Приправьте перцем и небольшим количеством соли (не слишком много — каперсы соленые).
2. Разделите смесь на 4 части и сформируйте котлеты. Охладите в течение 1 часа.
3. **Соус.** Взбейте вместе яичные желтки с горчицей до получения однородной массы. Постепенно во время взбивания добавляйте масло тонкой струйкой. Добавьте тунца, анчоусов и цедру лимона. Измельчите блендером. Продолжая взбивать, добавьте сливки и бальзамико. Охладите. Он станет немного гуще.
4. Разогрейте гриль.
5. Обжарьте котлеты по 3–4 минуты с каждой стороны.
6. Сбрызните булочки оливковым маслом и слегка поджарьте, затем смажьте соусом, выложите салат и сверху котлету. Подавайте с оставшимся соусом.

Вителло тонато в оригинале — закуска из телятины с соусом из тунца с добавлением оливкового масла или майонеза. Хотите сделать оригинальную версию вителло тонато — запеките или отварите телячью вырезку, остудите. Нарежьте ее поперек волокон кусочками толщиной 5 мм, полейте соусом, дайте настояться около часа и подавайте.



БУРГЕРЫ-ФАХИТОС

4 порции



Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
2 ст. л. приправы тако готовой или домашней
1 ст. л. вустерширского соуса
1 горсть нарезанной зелени кинзы
1 ст. л. растительного масла
2 луковицы мелко нарезанные

1 зеленый болгарский перец
1 красный сладкий перец
1/4 стакана воды или бульона
1 горсть нарезанной зелени кинзы
4 булочки
4 ломтика сыра чеддер

Соус гуакамоле:

2 спелых авокадо
100 г лука
несколько веточек кинзы
морская соль
сок лайма
1/2 ч. л. перца чили молотого





Приготовление:

1. Смешайте говяжий фарш с 1 ст. л. приправы тако, соусом Вустершир и кинзой.
2. Разделите фарш на 4 части, сформируйте 4 котлеты.
3. Обжарьте котлеты по 3–4 минуты с каждой стороны.
4. Обжарьте ломтики перцев в растительном масле вместе с луком около 4 минут.
5. Добавьте 1 ст. л. приправы тако, воду или бульон и продолжайте тушить, пока большая часть жидкости не выпарится.
6. **Соус.** Для этого нарубите мелко лук. Мелконарезанный лук разотрите с морской солью и мелко нарезанными листьями кинзы. Удобно для этого использовать ступку.
7. Авокадо разомните вилкой, добавьте 1 ст. л. сока лайма.
8. Смешайте авокадо и лук с кинзой.
9. Пожарьте булочки с внутренней стороны.
10. Соберите бургер: на поджаренную булочку выложите столовую ложку гуакомоле, затем котлету, на нее ломтик сыра и перец с луком, накройте второй частью булочки.

Приправа тако просто готовится в домашних условиях. Для этого нам понадобится: перец чили молотый — 1 ст. л., тмин — 1,5 ч. л., соль морская и перец черный молотый — по 1 ч. л., орегано, чесночный порошок и луковый порошок — по 0,5 ч. л., паприка молотая — 0,5 ч. л. и перец красный молотый — 0,2 ч. л. Такая смесь используется при приготовлении блюд мексиканской кухни: тако, фахитос, буррито, чили.



БУРГЕР С ХРУСТЯЩИМ ЯБЛОЧНЫМ САЛАТОМ

4 порции



Ингредиенты:

800 г свиного фарша
2 зеленых яблока Грэнни Смит
цедра 1 лимона
1–1½ ст. л. лимонного сока
½ стакана майонеза
свежемолотый перец
⅓ стакана нарезанного зеленого лука
(только белая часть)
8 ломтиков сырокопченого бекона
4 ломтика чеддера
4 булочки

Приготовление:

1. Смешайте очищенное от кожуры и нарезанное тонкой соломкой яблоко с майонезом, луком, цедрой и соком лимона. Поперчите. Поставьте в холодильник.
2. Посолите и поперчите фарш. Сформируйте 4 котлеты. Не забудьте сделать углубление по центру каждой котлеты, чтобы они при жарке сохранили форму.
3. Обжарьте полоски бекона до золотистого цвета. Выложите на бумажное полотенце.
4. Обжарьте котлеты до готовности по 4 минуты с каждой стороны на среднем огне. За пару минут до готовности выложите сыр на котлеты.
5. Поджарьте булочки с внутренней стороны.



6. Соберите бургер: выложите свиную котлету с сыром на булочку, затем положите 2 ломтика бекона. Сверху выложите яблоки и накройте второй частью булочки.



ИЗ ПТИЦЫ



БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ И СОУСОМ ИЗ АЙВЫ

4 порции

ВАЖНО: сочетание птицы с айвой будет беспроигрышным. Айва — фрукт, вкус которого раскрывается полностью во время термической обработки. Такой соус также хорошо подавать с выдержанными сырами.



Ингредиенты:

500 г куриного фарша
50 г кедровых орешков
4 ломтика чеддера
листья бейби-шпината
4 булочки для гамбургера

Соус:

2 айвы
1 ст. л. лимонного сока
 $\frac{1}{2}$ ч. л. лимонной цедры
1 небольшая луковица
1 маленький зубчик чеснока, измельчить

Приготовление:

1. Соус. Налейте оливковое масло в сковороду. Мелконарезанную луковицу спассеруйте до прозрачности. У айвы удалите сердцевину, нарежьте ломтиками. В сотейник положите айву, налейте немного воды и проварите до мягкого состояния. Слейте воду, разомните айву вилкой, добавьте лимонный соус, немного соли и свежемолотого перца.

2. Мясо куриных бедер измельчите в кухонном комбайне, добавьте соль, перец и кедровые орешки.



- 3.** Хорошо вымешайте.
- 4.** Сформируйте из него 4 котлеты.
- 5.** Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно 10 минут, периодически переворачивая.
- 6.** Обжарьте булочки.
- 7.** Соберите бургер: булочка, листья салата, котлета, сыр, соус из айвы, булочка.

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ С КАБАЧКАМИ И ФЕТОЙ

4 порции

В этом рецепте вы можете заменить кабачок на тыкву, котлеты получатся с яркими оранжевыми вкраплениями. А фету замените на дорблю, он подчеркнет сладковатый вкус тыквы.



Ингредиенты:

500 г филе индейки
100 г феты
 $\frac{1}{2}$ небольшого кабачка
листья салата айсберг
4 булочки для гамбургера

Соус:

100 г густой сметаны
50 г феты
укроп
1 маленький зубчик чеснока, измельчить
свежемолотый перец

Приготовление:

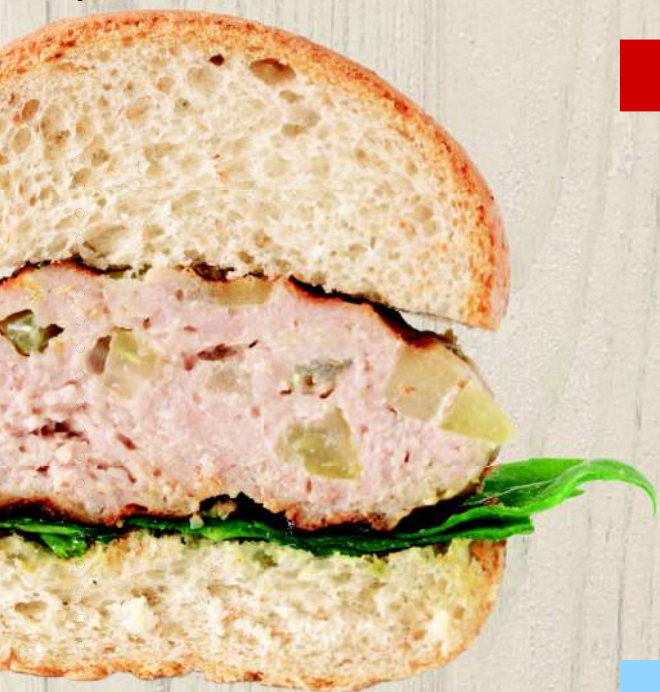
- 1. Соус.** Фету разомните вилкой. Смешайте со сметаной, добавьте мелконарубленный укроп и измельченный зубчик чеснока. По вкусу добавьте свежемолотый перец. Поставьте в холодильник настаиваться.
- 2.** Мясо индейки измельчите в кухонном комбайне, добавьте соль, перец.
- 3.** Кабачок натрите на терке, отожмите, фету разомните вилкой.



4. Добавьте фету и кабачок в фарш и хорошо вымешайте.
5. Сформируйте из него 4 котлеты.
6. Разогрейте сковороду-гриль. Обжарьте котлеты примерно по 4 минуты с каждой стороны, периодически переворачивая.
7. Обжарьте булочки.
8. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите лист салата айсберг, котлету, полейте соусом и накройте второй частью булочки.

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

4 порции



Ингредиенты:

500 г фарша из индейки
5 ст. л. оливкового масла
2 стебля сельдерея
2 зеленых яблока
1 ст. л. цедры лимона
соль, перец
4 мультизлаковые булочки
листья свежего шпината
оливковое масло

Приготовление:

1. Разогрейте сковороду, добавьте на нее 2 ст. л. оливкового масла.
2. Яблоки очистите от кожуры.
3. Сельдерей и яблоки нарежьте мелкими кубиками.
4. Готовьте, помешивая, в течение 15–20 минут. Снимите с огня.
5. Добавьте в фарш из индейки вместе с цедрой лимона, солью и перцем.
6. Вымешайте фарш. Сформируйте 4 котлеты.
7. На оставшемся оливковом масле обжарьте котлеты примерно по 4 минуты с каждой стороны.
8. Снимите с огня и оставьте отдыхать минут 5. Обжарьте булочки.
9. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите листья шпината, сбрызните их оливковым маслом, затем котлету, снова шпинат, накройте второй частью булочки.



из птицы

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С ГРУШЕЙ И ПЕРЕЧНЫМ МАРМЕЛАДОМ

4 порции

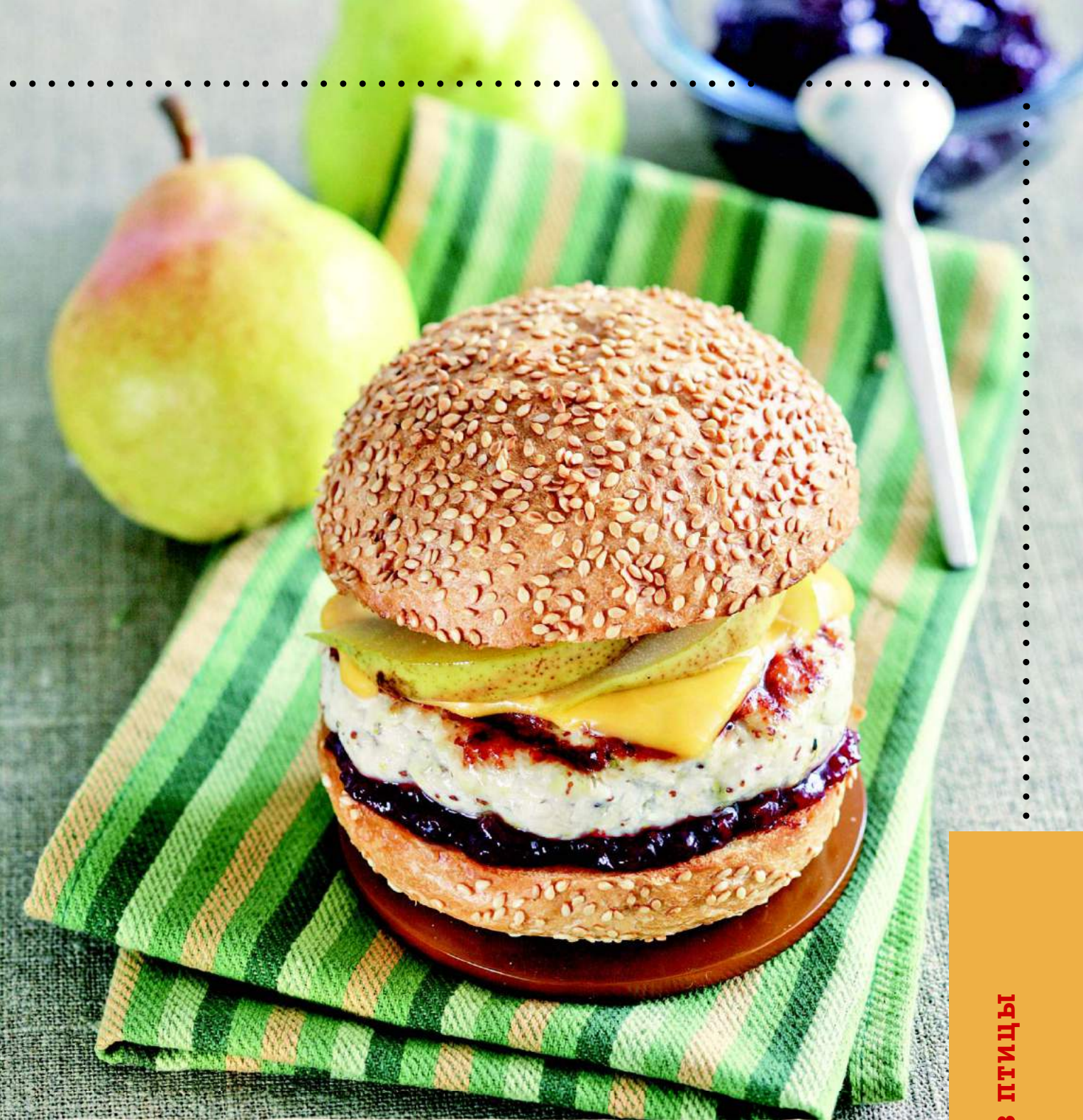
В этом рецепте вы можете заменить чеддер на рокфор или горгонзолу — эти сыры с ярко выраженными вкусами прекрасно сочетаются с грушей.

Ингредиенты:

800 г куриного фарша
1 ст. л. свежих листиков тимьяна
4 ст. л. французской зернистой горчицы
цедра 1 лимона
1 крупная груша
100 мл сухого белого вина
4 ломтика чеддера
4 ст. л. перечного мармелада
(см. рецепт на стр. 167 глава «Гарниры»)
4 булочки для бургеров
2 ч. л. сливочного масла

Приготовление:

1. Добавьте в фарш горчицу, лимонную цедру и листики тимьяна. Посолите, поперчите.
2. Сформируйте 4 котлеты.
3. Нарезьте грушу на ломтики, разогрейте сковороду, положите в нее 1 ч. л. сливочного масла и выложите туда ломтики груши. Обжарьте по 1 минуте с каждой стороны на среднем огне. Влейте вино, прогрейте буквально пару минут и выключите. Выньте груши из сковороды с помощью шумовки.
4. Котлеты обжарьте по 4 минуты с каждой стороны, за пару минут до готовности выложите на котлеты по ломтику чеддера.



5. Булочки слегка смажьте оставшимся сливочным маслом и обжарьте с внутренней стороны до золотистого цвета.

6. Соберите бургер: на булочку выложите столовую ложку перченого мармелада, затем котлету с сыром, ломтики груши и накройте верхней частью булочки.

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ-ТАНДУРИ

4 порции



Ингредиенты:

700 г куриного фарша (лучше из бедер)

4 стебля зеленого лука

3 ст. л. тертого свежего имбиря

2 ст. л. свежего лимонного сока

1 ст. л. паприки

2 ч. л. тмина

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кардамона

$\frac{1}{4}$ ч. л. кайенского перца

соль и перец по вкусу

пресные лепешки Naan

огурец

горсть мелконарезанной зелени кинзы

красный лук, нарезанный тонкими колечками

Йогуртовый соус:

100 г натурального йогурта

1 ст. л. нарезанных листьев свежей мяты

2 ч. л. тмина

1 ст. л. лимонного сока

соль и перец

BURGER



Приготовление:

1. Смешайте фарш со специями и тщательно вымешайте. Сформируйте 4 котлеты.
2. **Соус.** Смешайте йогурт, мяту, тмин и лимонный сок, посолите и поперчите.
3. Нарезьте огурец на тонкие ломтики, красный лук — кольцами.
4. Обжарьте котлеты на хорошо разогретом гриле или сковороде по 3 минуты с каждой стороны. За пару минут до готовности положите лепешки и прогрейте их по минуте с каждой стороны.
5. Соберите бургер: сверните лепешку, положите в нее котлету, огурцы, красный лук и щедро присыпьте зеленью кинзы. Полейте соусом и подавайте.

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ И СЫРОМ БРИ

4 порции



Ингредиенты:

750 г куриного фарша (лучше из бедер)
соль, свежемолотый перец
4 булочки для бургеров

Соус:

по щепотке соли и корицы
3 ст. л. коричневого сахара
300 г клюквы
1 красная луковица
3 см корня свежего имбиря
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. яблочного уксуса
 $\frac{1}{5}$ красного перца чили (не очень острого)

Приготовление:

1. Соус. Нарезьте лук, перец. Очистите имбирь от кожицы и нарежьте тонкой соломкой.

Обжарьте в растительном масле лук и имбирь 3 минуты, добавьте чили, нарезанный колечками, и обжарьте еще 1 минуту.

Всыпьте клюкву, тушите, помешивая, 2–3 минуты. Всыпьте сахар, влейте уксус и тушите еще 5 минут, приправьте солью и корицей.

Снимите с огня, остудите и поставьте в холодильник на час. Лучше на ночь. Если вы любите соусы с более однородной текстурой — измельчите соус блендером.

2. Посолите и поперчите куриный фарш. Сформируйте 4 котлеты.



- 3.** Обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны, за минуту до готовности выложите на котлеты по ломтику бри.
- 4.** Обжарьте булочки с внутренней стороны.
- 5.** Соберите бургер: на обжаренную половину булочки выложите котлету с сыром, затем 1 ст. л. клюквенного соуса и накройте второй частью булочки.

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С АБРИКОСОВЫМ ЧАТНИ

4 порции



Ингредиенты:

750 г куриного фарша (лучше из бедер)
соль, свежемолотый перец
4 ломтика сыра эменталь
4 булочки для бургеров

Чатни:

2 ст. л. оливкового масла
1 небольшая луковица
2 ст. л. нарезанного свежего корня имбиря
500 г абрикосов
4 ст. л. сахара
4 ст. л. меда
 $\frac{1}{3}$ стакана изюма
50 мл яблочного уксуса

Приготовление:

1. Чатни. Нагрейте масло в средней неглубокой сковороде, добавьте нарезанный соломкой имбирь, обжарьте одну минуту, затем добавьте мелконарезанную луковицу. Готовьте 3–4 минуты.

Переложите лук с имбирем в сотейник. Выложите туда половинки абрикосов, добавьте сахар, мед, изюм и уксус.

Варите на среднем огне, периодически помешивая, до загустения, около 20–25 минут.

Остудите. Чатни может храниться в холодильнике неделю.



2. Фарш посолите, поперчите. Сформируйте 4 котлеты из фарша, обжарьте их на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны. За минуту до готовности выложите на котлеты по ломтику сыра.

3. Обжарьте булочки.

4. Соберите бургер: на половинку обжаренной булочки выложите котлету с сыром, на нее — столовую ложку чатни, накройте второй частью булочки.

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ С САЛЬСА ВЕРДЕ

4 порции

Соус сальса верде отлично подходит к молодому отварному картофелю. Если вы любите более гладкие соусы, пюрируйте смесь блендером.



Ингредиенты:

500 г фарша из индейки
6 ст. л. оливкового масла
4 маринованных огурчика
1 зубчик чеснока (по желанию)
2 ст. л. каперсов
2 ст. л. французской горчицы
пучок мяты (только листья)
пучок укропа (только листья)
1 ст. л. сладкой дижонской горчицы
сок $\frac{1}{2}$ лимона
соль, перец
4 листа салата латук
4 булочки для бургеров

Приготовление:

1. Маринованные огурцы, чеснок и каперсы мелко нарубите, добавьте измельченные листья мяты и укропа. Добавьте горчицу и оливковое масло, вымешайте. Выдавите сок половины лимона. Посолите и поперчите по вкусу. Уберите в холодильник.
2. В фарш из индейки добавьте соль, свежемолотый перец и тщательно вымешайте.



- 3.** Обжарьте булочки.
- 4.** Сформируйте 4 котлеты. Обжарьте котлеты примерно по 4 минуты с каждой стороны.
- 5.** Снимите с огня и оставьте отдыхать минут 5.
- 6.** Соберите бургер: булочка, лист салата, котлета, сальса верде, булочка.

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕДДЕРОМ

4 порции



Ингредиенты:

500 г фарша из индейки
2 ст. л. французской горчицы
100 г сыра чеддер
соль, перец
4 мультизлаковые булочки
1 крупный помидор
2 листа салата айсберг

Приготовление:

1. В фарш из индейки добавьте горчицу, соль, свежемолотый перец и тщательно вымешайте.
2. Сыр нарежьте брусочками толщиной 0,5 см и длиной 4–5 см.
3. Сформируйте 4 котлеты, вложив внутрь брусочки сыра, аккуратно соедините фарш вокруг сыра, чтобы сыр не вытек при жарке.
4. Обжарьте булочки.
5. Обжарьте котлеты примерно по 4 минуты с каждой стороны.
6. Снимите с огня и оставьте отдыхать минут 5.
7. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите айсберг, затем котлету, накройте ломтиком помидора и второй частью булочки.



из птицы

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ С ПЯНЫМ СОУСОМ

4 порции

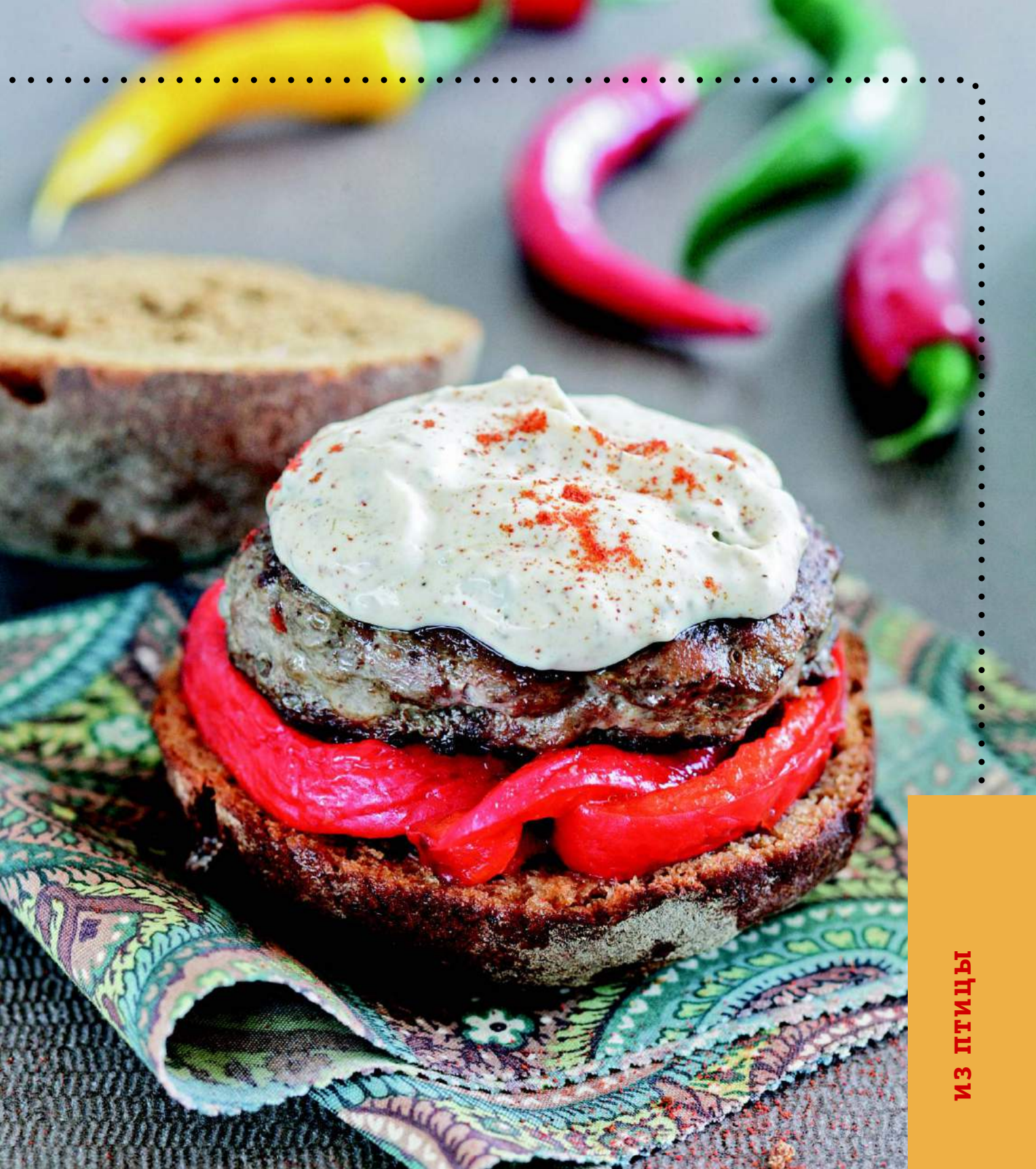


Ингредиенты:

400 г фарша из индейки
1 большой сладкий перец
 $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кумина
 $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кориандра
100 г майонеза
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. свежего лимонного сока
 $1\frac{1}{2}$ ч. л. копченой паприки
1 зубчик чеснока
4 булочки для гамбургеров

Приготовление:

- 1. Соус.** Обжарьте, постоянно помешивая, тмин и кориандр в маленькой сковороде на среднем огне до появления характерного запаха специй — примерно 1,5 минуты. Разотрите смесь специй в ступке. Добавьте майонез, 2 столовые ложки оливкового масла, лимонный сок, копченую паприку, чеснок. Посолите и поперчите по вкусу. Поставьте в холодильник настаиваться.
- 2.** Перец обжарьте на гриле или в духовке до черных подпалин. Вытащите и положите в полиэтиленовый пакет до остывания. Вытащите и удалите кожу и сердцевину. Разрежьте на 4 части. Отложите.
- 3.** Добавьте в фарш 2 столовые ложки пряного соуса, вымешайте. Сформируйте 4 котлеты. Обжарьте их с одной стороны около 5 минут, переверните и обжарьте еще 4 минуты, после чего выложите на котлеты по ломтику сыра и подержите еще буквально минуту.
- 4.** Обжарьте булочки.



5. Соберите бургер: выложите на обжаренную булочку перец-гриль, затем котлету, затем соус и вторую часть булочки.

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С ПОМИДОРАМИ-ГРИЛЬ

4 порции



Ингредиенты:

750 г куриного фарша (лучше из бедер)
соль, свежемолотый перец
щепотка сушеного базилика
250 г творожного сыра
1 ст. л. оливкового масла
16 помидорок черри
несколько листиков свежего зеленого базилика
4 булочки для бургеров

Приготовление:

1. Посолите и поперчите фарш, добавьте щепотку сушеного базилика. Тщательно перемешайте.
2. Сформируйте 4 котлеты.
3. Листья базилика мелко нарубите, смешайте с творожным сыром и оливковым маслом, посолите, поперчите по вкусу.
4. Разогрейте гриль.
5. Обжарьте котлеты до готовности в общей сложности 8 минут. За пару минут до готовности поджарьте булочки.
6. Помидоры черри выложите целиком на гриль и быстро обжарьте.
7. Соберите бургер: на поджаренную булочку выложите куриную котлету, затем творожный сыр с базиликом, а сверху — помидорки-гриль, накройте второй частью булочки.



БУРГЕР-БРУСКЕТТА С МОЦАРЕЛЛОЙ

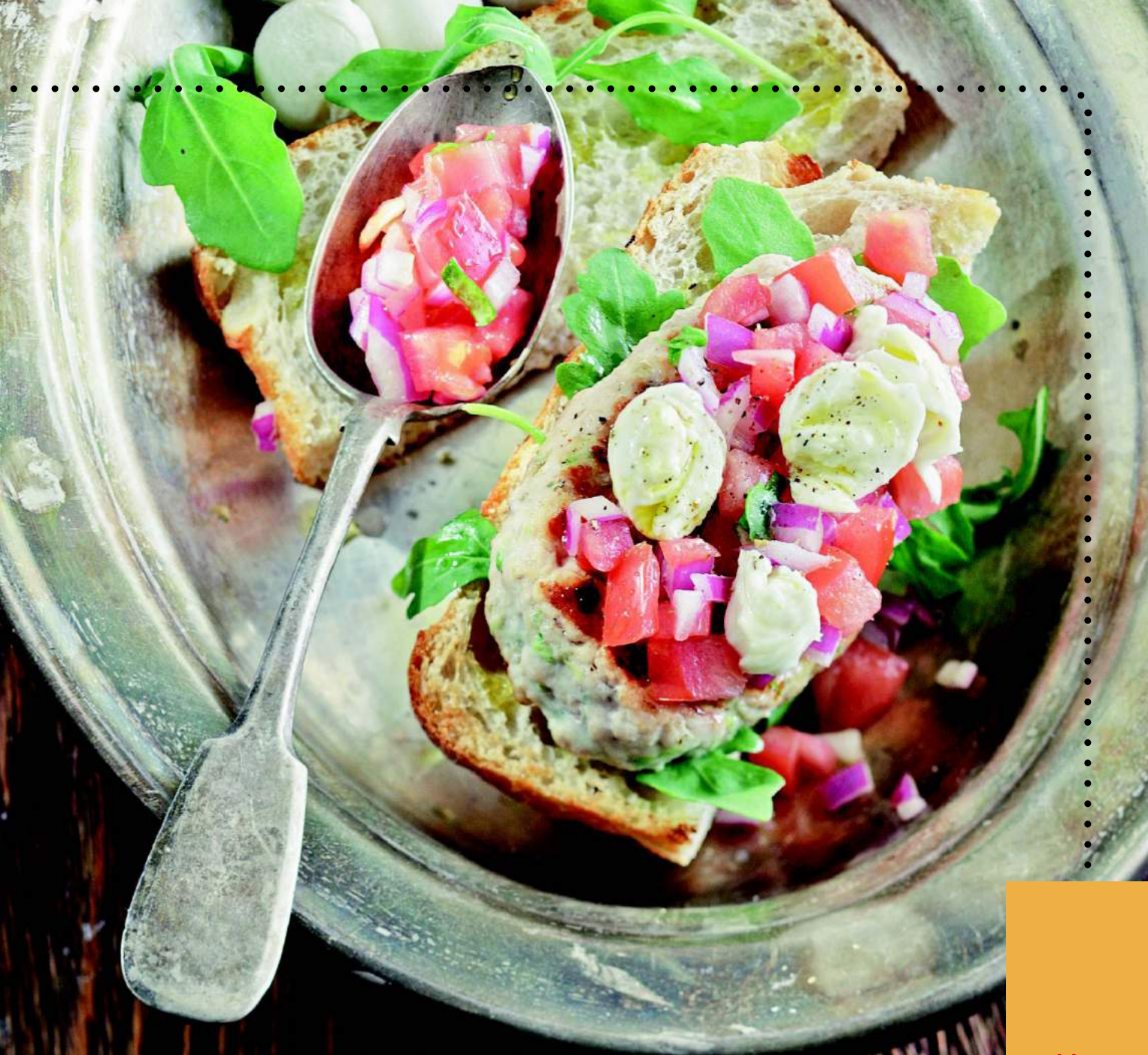
4 порции

Ингредиенты:

*1/2 красной сладкой луковицы
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
соль и свежемолотый перец по вкусу
3 средних спелых помидора
3 маленьких зубчика чеснока
2 ст. л. свежих нарезанных листьев базилика
100 г моцареллы
600 г фарша из индейки
1 небольшой цукини
1 ломтик тостового хлеба без корочки
1 ст. л. нарезанного красного лука
соль и перец
4 ломтика чиабатты
4 горсти рукколы*

Приготовление:

1. Смешайте красный лук, оливковое масло, бальзамический уксус, соль и перец в небольшой миске.
2. У помидоров удалите семена, нарежьте кубиками. Добавьте измельченный чеснок, базилик, посолите и поперчите.
3. Моцареллу нарывите руками.
4. Цукини натрите на терке, посолите. Дайте постоять. Отожмите лишнюю жидкость.
5. В большой миске смешайте фарш из индейки, цукини, хлебный мякиш, измельченный чеснок, лук, соль и перец.



6. Разделите фарш на 4 части и сформируйте плоские котлеты.
7. Нагрейте гриль.
8. Обжарьте котлеты по 3–4 минуты на среднем огне.
9. Ломтики чиабатты сбрызните оливковым маслом и слегка поджарьте на гриле. Натрите еще теплыми 1 зубчиком чеснока.
10. Соберите бургер: на чиабатту выложите котлету, на нее помидоры, лук и моцареллу.

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С БЕКОНОМ И СЫРОМ

4 порции



Ингредиенты:

700 г куриного фарша (лучше из бедер или грудки и бедра 1:1)

1 луковица

соль, свежемолотый перец

4 полоски сырокопченого бекона

4 ломтика гауды или чеддера

1 маринованный огурец

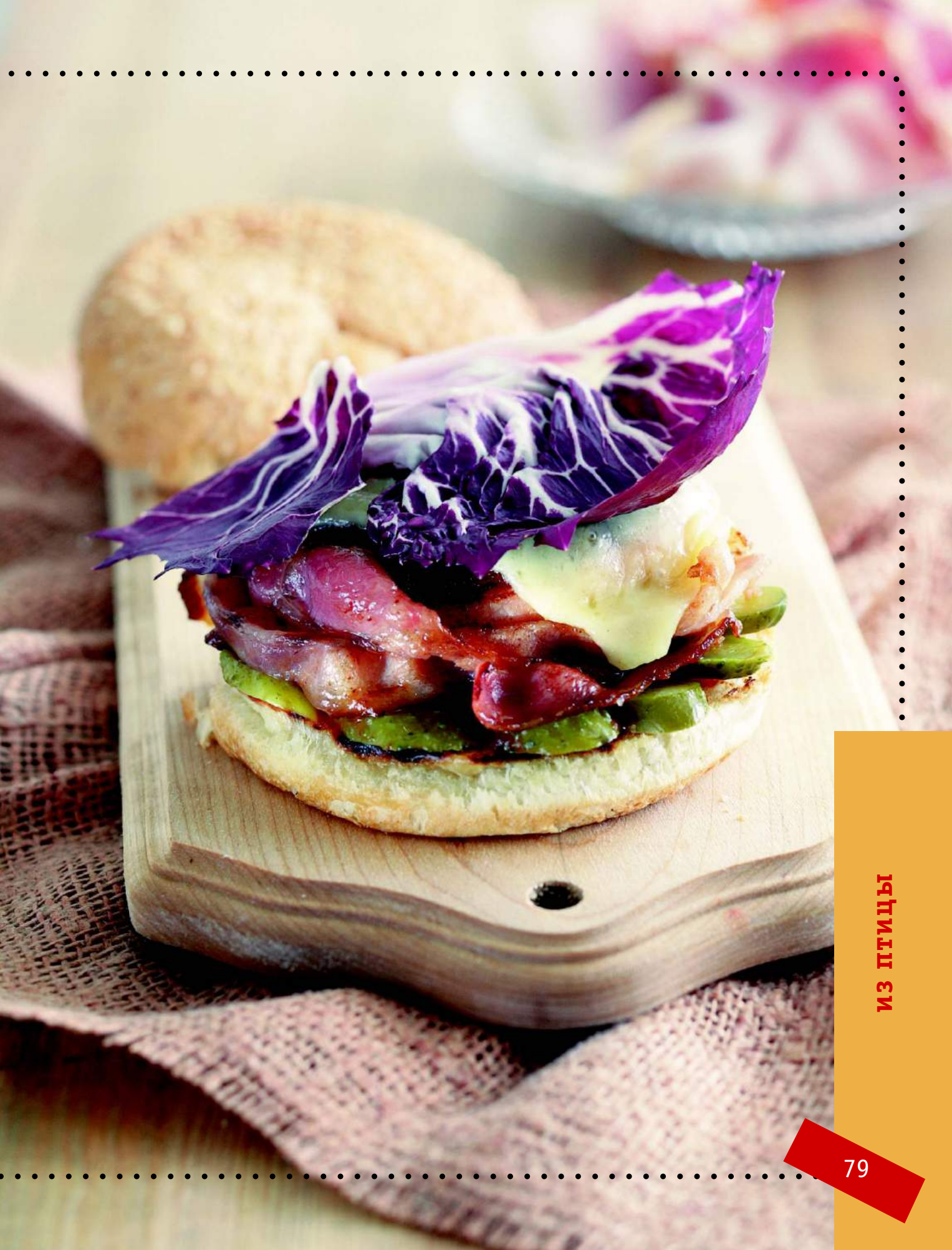
томатный кетчуп

4 булочки

4 листа салата радиггио

Приготовление:

1. Из филе курицы приготовьте фарш, добавьте в него мелконарезанный лук, посолите, поперчите.
2. Сформируйте 4 котлеты.
3. Оберните каждую котлету по диаметру полоской бекона и обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны.
4. Снимите с огня, дайте отдохнуть.
5. Обжарьте булочки.
6. Нарезьте маринованный огурец тонкими кружочками.
7. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите томатный кетчуп, ломтики маринованного огурца, котлету, сыр, лист салата и накройте второй булочкой.



ЦЕЗАРЬ-БУРГЕР

8 порций



Ингредиенты:

8 филе куриной грудки
1 луковица
4 листа салата романо
соль, свежемолотый перец
8 булочек

Соус:

2–3 филе анчоуса
 $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока
1 ст. л. натурального йогурта
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ст. л. лимонного сока
6 ст. л. оливкового масла (может, чуть больше)
50 г натертого пармезана

Приготовление:

- 1. Соус.** Измельчите анчоусы, чеснок. Добавьте йогурт, натертый пармезан, лимонный сок и потихоньку влейте оливковое масло. Его может понадобиться чуть больше.
- 3.** Из филе курицы приготовьте фарш, добавьте в него мелконарезанный лук, посолите и поперчите по вкусу.
- 4.** Сформируйте котлеты. Обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны.
- 5.** Обжарьте булочки. Снимите с огня и дайте отдохнуть.
- 6.** Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите лист салата романо, затем котлету, соус и накройте второй частью булочки.

Бургер-вариация на тему популярного салата «Цезарь».

из птицы

БУРГЕР ИЗ КУРИЦЫ С МАРИНОВАННЫМИ СЛИВАМИ

4 порции



Ингредиенты:

750 г куриного фарша (лучше из бедер)
соль, свежемолотый перец
2 кружочка камамбера по 125 г
8 маринованных слив
(см. стр. 166) «Гарниры»
4 булочки

=delicious=

Приготовление:

1. Посолите и поперчите фарш, добавьте щепотку сушеного базилика. Тщательно перемешайте.
2. Сформируйте 4 котлеты.
3. Камамбер разрежьте вдоль на две половинки.
4. Разогрейте гриль.
5. Обжарьте котлеты до готовности в общей сложности 8 минут. За пару минут до готовности выложите половинки камамбера корочкой вниз. Поджарьте булочки.
6. Соберите бургер: на поджаренную булочку выложите куриную котлету, затем пару маринованных слив, затем кружок камамбера срезом на сливы. Накройте второй частью булочки.



из птицы



ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ



БУРГЕР ИЗ ЛОСОСЯ С ЯЙЦОМ И МЯТНО-ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ

4 порции



Ингредиенты:

500 г филе лосося без кожи
 $\frac{1}{2}$ стакана натурального йогурта
2 ст. л. нарезанных листьев свежей мяты
соль
1 огурец
3 крупных яйца
50 мл растительного масла
4 булочки
4 горсти свежих листьев бейби-шпината

Приготовление:

- 1. Соус.** В небольшой миске смешайте йогурт и зелень мяты; приправьте солью. Огурец очистите от кожицы, мелко нарежьте. Выложите в миску и посолите. Оставьте на 15 минут, затем отожмите и слейте лишнюю жидкость. Смешайте с йогуртом.
- 2.** Сварите 2 яйца вкрутую.
- 3.** Филе лосося нарубите кубиками 5×5 мм. 1 яйцо взбейте с щепоткой соли, добавьте в лосось. Тщательно вымешайте.
- 4.** Сформируйте 4 котлеты, обжарьте по 3 минуты с каждой стороны.
- 5.** Обжарьте булочки.
- 6.** Соберите бургер: выложите на нижнюю часть булочки шпинат, затем лосось, затем 2 ст. л. соуса, яйца, нарезанные кружочками. Накройте второй частью булочки.



БУРГЕР «КРОВАВАЯ МЭРИ» С САЛЬСОЙ ИЗ МАНГО

8 порций



Ингредиенты:

450 г сырых очищенных креветок
4 яйца
1 стакан измельченного хлебного мякиша
 $\frac{1}{2}$ стакана мелконарезанного сельдерея
 $\frac{1}{2}$ стакана мелконарезанного красного сладкого перца
2 стакана хлебных крошек (панировочных сухарей)
60 мл растительного масла
8 булочек
4 ч. л. муки

Маринад:

125 мл томатного сока
1–2 ч. л. острого кетчупа
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сельдереистой соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара
2 ч. л. сливочного хрена
60 мл лимонного сока
1 ч. л. табаско
1 ч. л. вустерширского соуса

Сальса из манго:

1 манго (очищенный и нарезанный кубиками)
3 помидора, очищенных, без семян, мелконарезанных
 $\frac{1}{4}$ стакана нарезанной кинзы
 $\frac{1}{4}$ стакана мелконарезанного красного лука
1 ст. л. лимонной цедры
1 ст. л. лимонного сока или сока лайма
2 ч. л. хлопьев перца халапеньо
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец

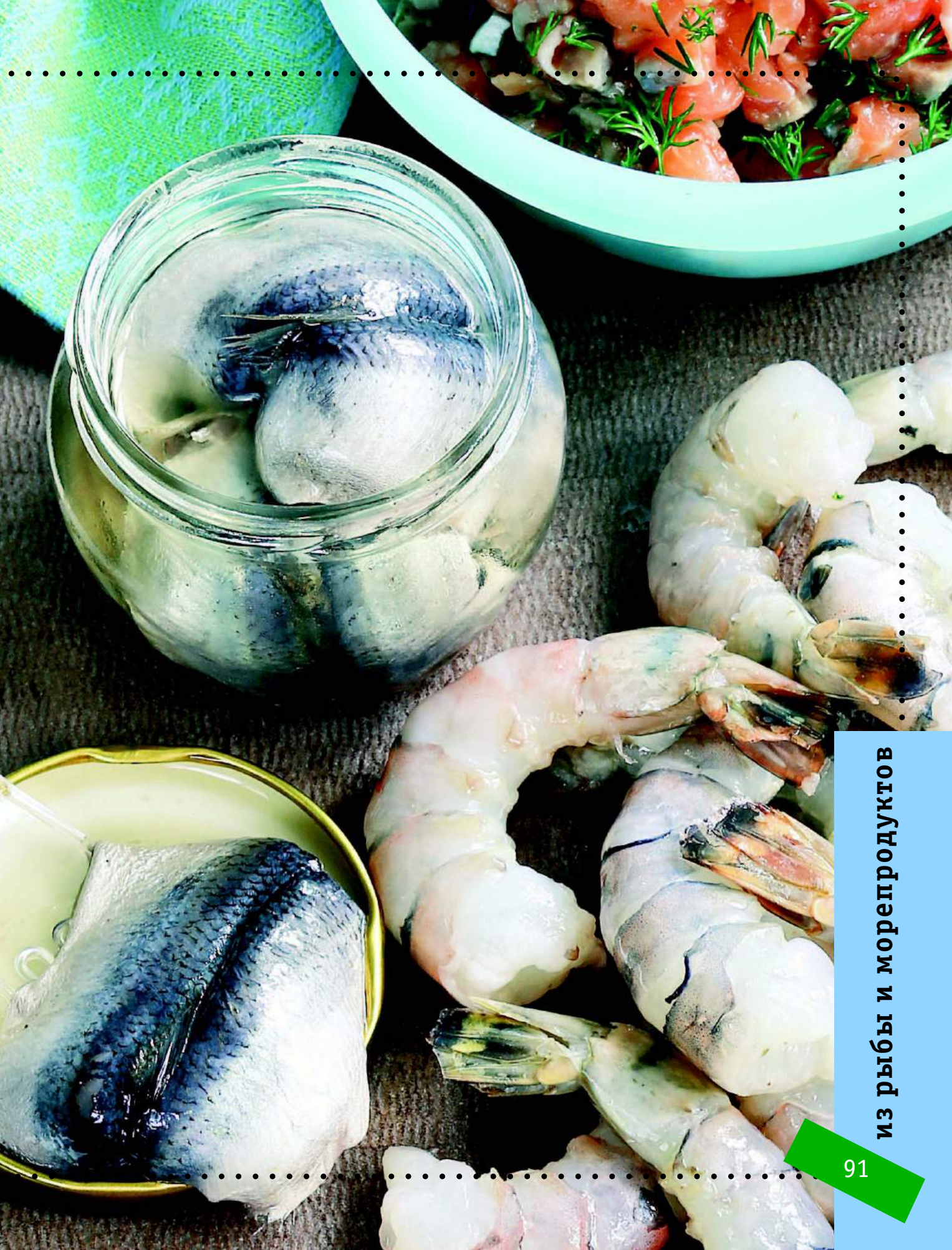


из рыбы и морепродуктов

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты для маринада.
2. Креветки очистите от панциря, удалите вену.
3. Замаринуйте креветки в течение 2–3 часов.
4. **Сальса.** Поместите все ингредиенты в миску и дайте постоять в течение 30 минут.
5. Слейте маринад и измельчите креветки в кухонном комбайне на режиме «пульс».
6. Смешайте фарш из креветок с хлебными крошками, 2 яйцами, сельдереем и перцем. Еще раз немного измельчите на режиме «пульс», важно, чтобы в фарше оставались кусочки. Так котлета получится более сочной.
7. Сформируйте котлеты, слегка обваляйте их в муке.
8. Взбейте оставшиеся два яйца, обмакните котлеты в яичную смесь и обваляйте в панировочных сухарях.
9. Нагрейте масло в большой сковороде, обжарьте котлеты по 3–4 минуты с каждой стороны.
10. Обжарьте булочки.
11. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите котлету, сверху выложите сальсу, накройте второй частью булочки.





ОТКРЫТЫЙ ФИШБУРГЕР С ТИЛАПИЕЙ И АРБУЗНОЙ САЛЬСОЙ

6 порций



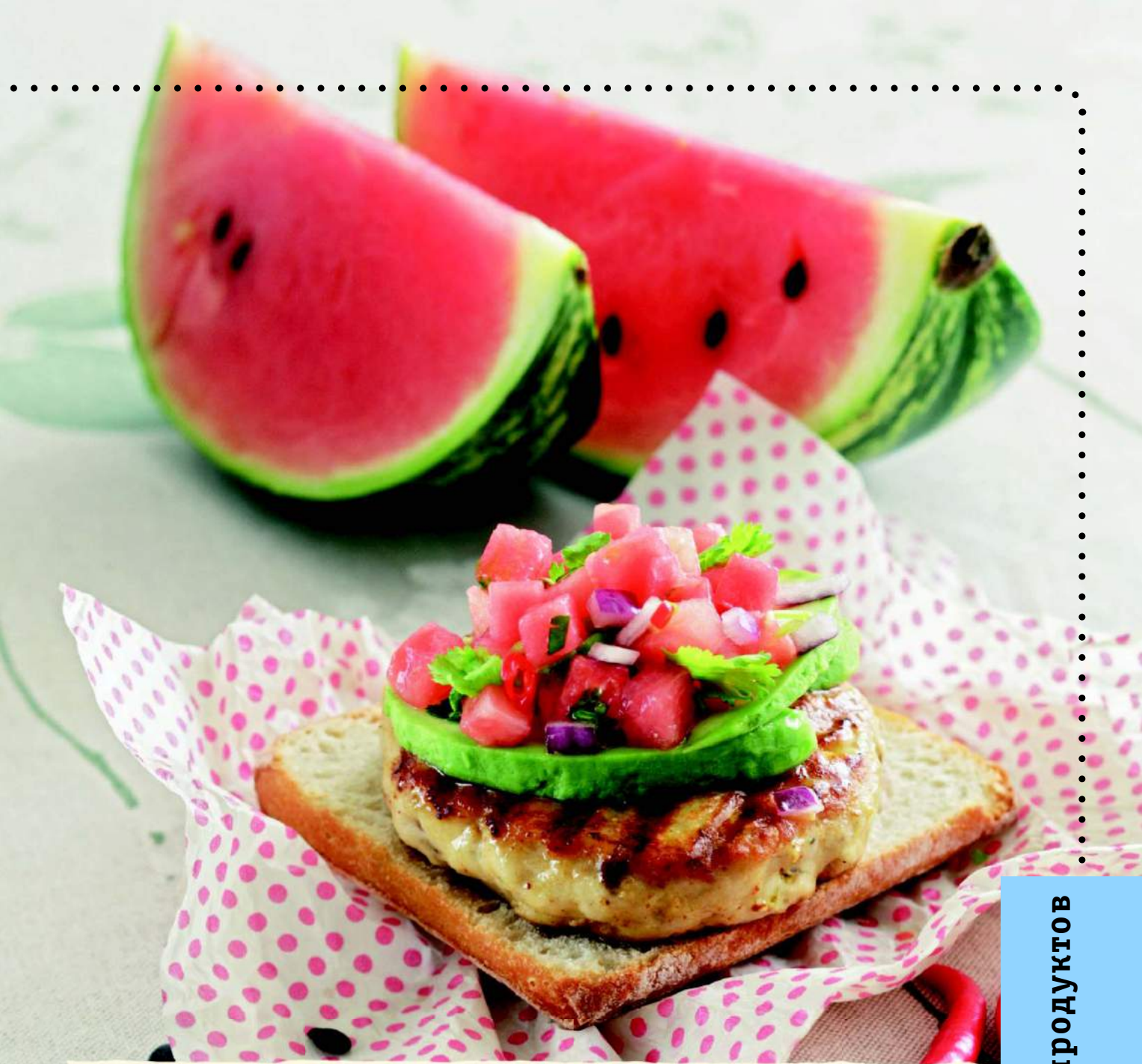
Ингредиенты:

600 г свежей тилапии (или морского окуня)
 $\frac{2}{3}$ стакана хлебного мякиша
1 большое яйцо + 1 яичный белок, слегка взбить
2 ст. л. дижонской горчицы
2 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного базилика
1 ч. л. порошка копченой паприки
1 авокадо, нарезанный кубиками
1 стакан мякоти арбуза, нарезанной кубиками
 $\frac{1}{4}$ красной луковицы, нарезанной кубиками
 $\frac{1}{2}$ перчика халапеньо, очищенного от семян и мелконарезанного
 $\frac{1}{2}$ стакана нарезанной кинзы
сок 1 лайма
6 пшеничных булочек
1 ч. л. оливкового масла



Приготовление:

1. С помощью кухонного комбайна приготовьте фарш из рыбного филе. Переложите в миску и добавьте яйцо, хлебный мякиш, чеснок, горчицу, соль, перец, паприку и базилик. Тщательно вымешайте фарш, затем плотно прижимая, сформируйте котлеты.



2. Нагрейте сковороду или гриль. Смажьте оливковым маслом. Обжарьте котлеты с обеих сторон по 3–4 минуты.

3. Обжарьте булочки.

4. Смешайте нарезанный арбуз, лук, халапеньо, кинзу и сок лайма, посолите.

5. Соберите бургеры: на обжаренную булочку выложите котлеты, затем ломтики авокадо и арбузную сальсу сверху.

БУРГЕР С ЛОСОСЕМ, ШПИНАТОМ И ИМБИРЕМ

4 порции



Ингредиенты:

450 г филе лосося без кожи
100 г крупнонарезанного свежего шпината
3 стебля мелконарезанного зеленого лука
1 ст. л. натертого очищенного свежего имбиря
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{4}$ ч. л. черного перца
2 ст. л. оливкового масла
1 яичный белок крупного яйца
1 ст. л. соевого соуса
растительное масло для смазывания сковороды
2 ст. л. маринованного имбиря
4 булочки для бургеров

Приготовление:

1. При помощи острого ножа измельчите филе лосося до состояния фарша.
2. Смешайте шпинат с зеленым луком, имбирем, солью и перцем в большой миске, полейте оливковым маслом и перемешайте.
3. Взбейте яичный белок с соевым соусом в небольшой миске и добавьте в фарш из лосося.
4. Сформируйте 4 котлеты.
5. Разогрейте гриль или сковороду, слегка смажьте поверхность маслом.



6. Обжарьте котлеты с обеих сторон до золотистого цвета примерно по 3–3,5 минуты с каждой стороны.

7. Обжарьте булочки.

8. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите листья шпината с луком и имбирем, затем котлету, а затем и маринованный имбирь, накройте второй частью булочки.

БУРГЕР ИЗ ЛОСОСЯ С МАНГО И АНАНАСОМ

4 порции



Ингредиенты:

*1/3 стакана нарезанного зеленого лука
1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
2 ч. л. сока лайма
1/4 ч. л. соли
600 г филе лосося без кожи
4 булочки для гамбургера
4 листа салата*

Соус из ананаса и манго:

*1 ст. л. нарезанной свежей кинзы
3 ст. л. легкого майонеза
1/2 мелконарезанного свежего манго
столько же по количеству мелконарезанного ананаса
щепотка цедры лайма*

Приготовление:

- 1. Соус.** Выложите в чашу комбайна кинзу, майонез, манго, ананас, цедру лайма. Измельчите. Переложите в миску, затяните пленкой и поставьте в холодильник.
- 2.** Приготовьте фарш из лосося, добавьте в него зеленый лук, кинзу и сок лайма, посолите. Хорошо вымешайте. Дайте постоять минут 30 в холодильнике.
- 3.** Сформируйте 4 котлеты



- 4.** Нагрейте гриль или сковороду. Обжарьте котлеты до золотистого цвета в общей сложности 6–7 минут.
- 5.** Обжарьте булочки.
- 6.** Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите лист салата, затем котлету, на котлету 1–2 ст. л. соуса и накройте второй частью булочки.

БУРГЕР С НЕЖНОЙ КОТЛЕТОЙ ИЗ ЛОСОСЯ И СОУСОМ ТАР-ТАР

4 порции



Ингредиенты:

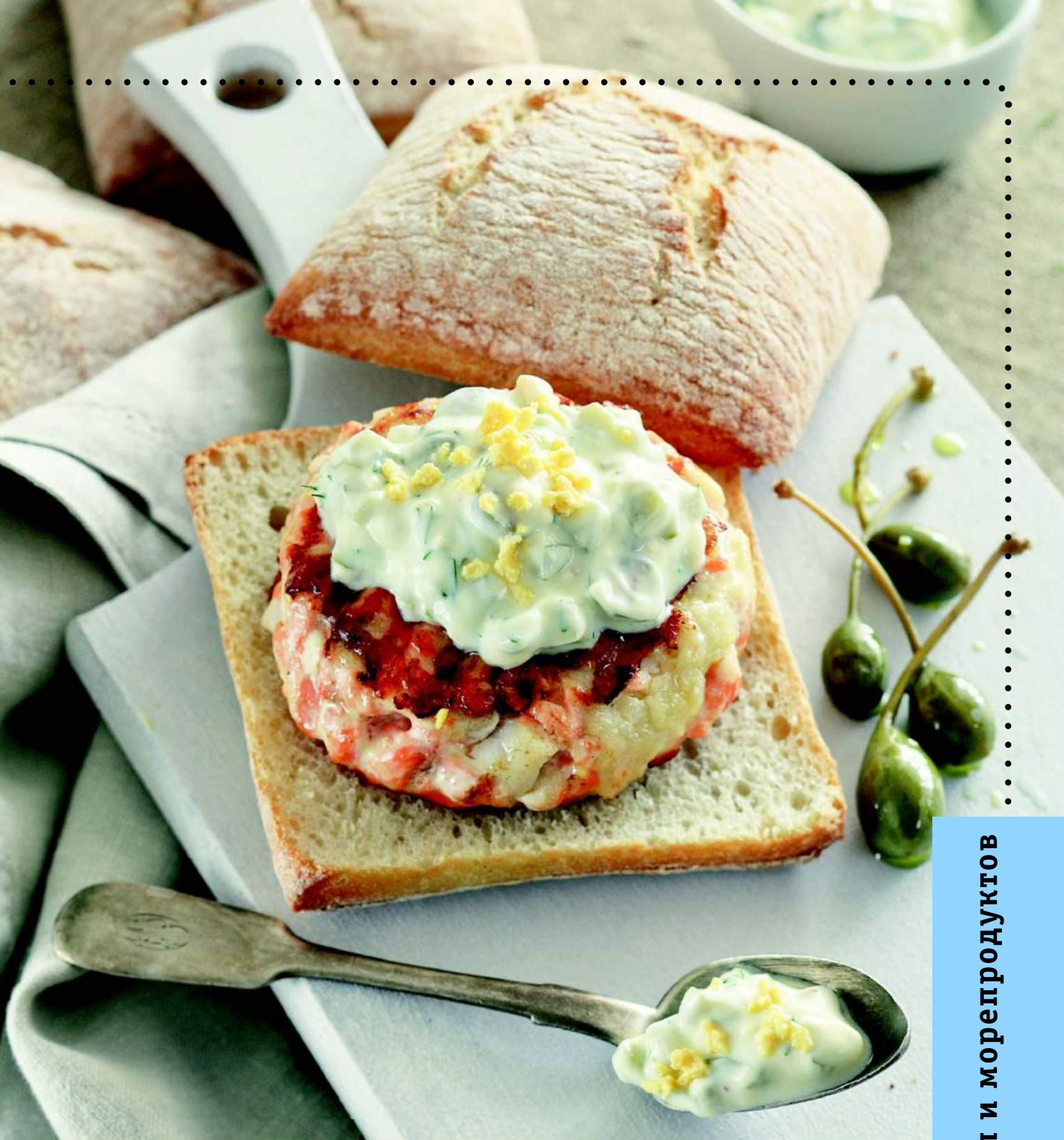
300 г филе лосося
300 г филе белой рыбы (треска, хек)
2 яйца
1 крупная луковица
100 г хлебного мякиша без корочек
100 мл молока
соль
перец
4 цельнозерновые булочки для бургеров

Соус:

50 г сметаны
50 г легкого майонеза
2 небольших
маринованных огурчика
80 г каперсов
1 вареный яичный
желток
1 ст. л. лимонного сока
несколько веточек
укропа
соль
перец

Приготовление:

1. Измельчите рыбное филе либо с помощью мясорубки, либо при помощи острого ножа.
2. Хлебный мякиш залейте молоком и дайте размокнуть.
3. Луковицу мелко нарежьте и слегка пассеруйте в растительном масле на сковороде.
4. Добавьте в фарш 2 яйца и размокший хлебный мякиш, обжаренный лук.
5. Посолите, поперчите.
6. Сформируйте 4 котлеты.
7. Обжарьте котлеты с обеих сторон до готовности.



8. Для соуса смешайте сметану и майонез с мелконарубленными огурчиками, каперсами, желтком и укропом.

9. Соберите бургер: на булочку выложите котлету, сверху — соус тар-тар, накройте второй частью булочки.

БУРГЕР-БУЙАБЕС С ШАФРАНОВЫМ МАЙОНЕЗОМ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

6 порций



Ингредиенты:

800 г филе морского окуня или другой морской рыбы

300 г очищенных сырых креветок

3 яичных белка

$\frac{1}{2}$ ч. л. нарезанного свежего тимьяна

1 ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца

1,5 стакана домашних панировочных сухарей

6 булочек

оливковое масло со вкусом чеснока

Томатная сальса:

2 очищенных от семян и мелко нарезанных помидора

$\frac{1}{3}$ стакана мелко нарезанного укропа

3 ст. л. мелко нарезанного сладкого лука

$\frac{1}{2}$ ч. л. цедры лимона

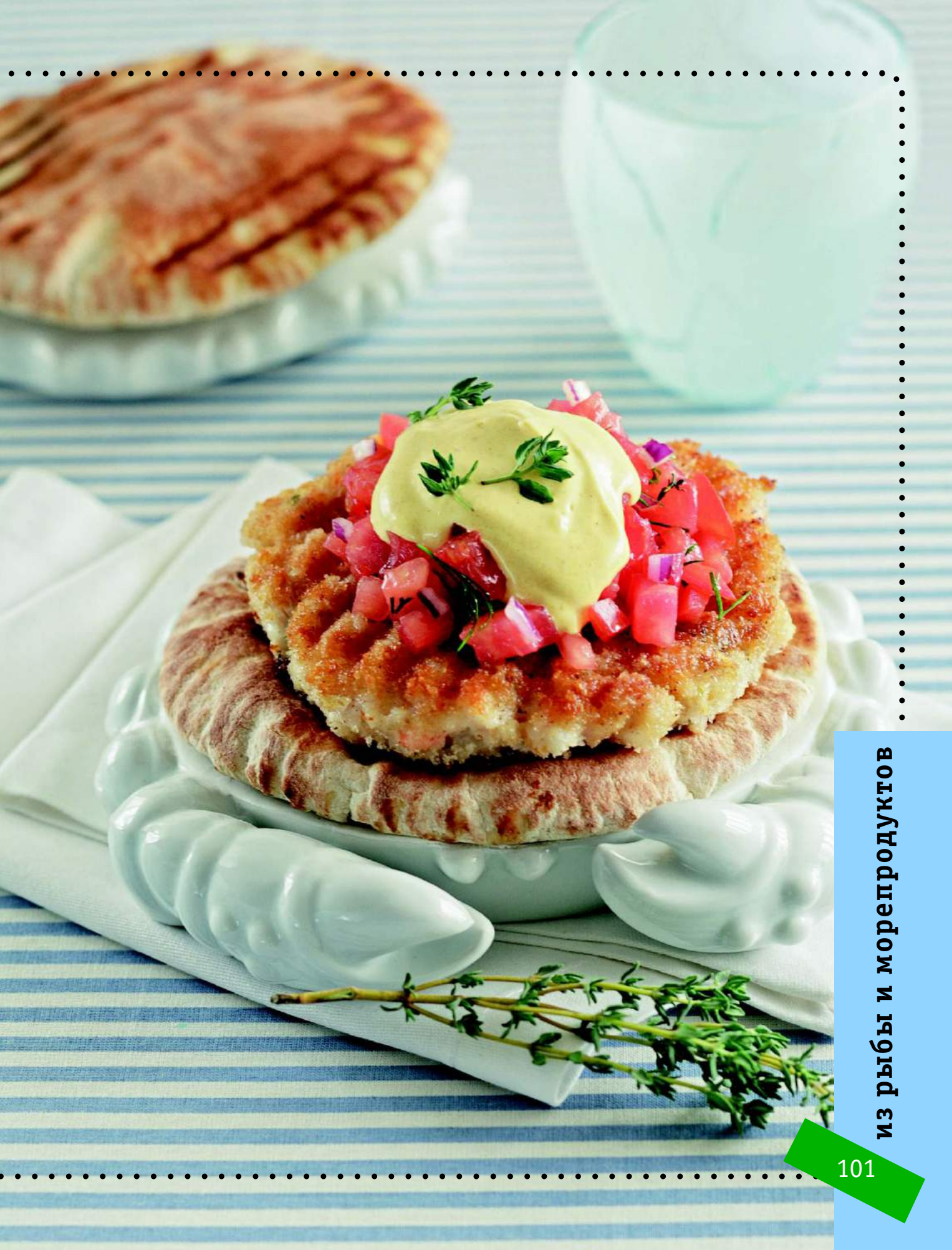
1 ст. л. лимонного сока

$\frac{3}{4}$ ч. л. свежих листьев тимьяна

1 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{8}$ ч. л. соли

$\frac{1}{8}$ ч. л. свежемолотого черного перца





Шафрановый майонез:

1/4 ч. л. нитей шафрана

1 ст. л. лимонного сока

3/4 чашки хорошего майонеза

соль

свежемолотый черный перец

Приготовление:

- 1. Шафрановый майонез.** Замочите тычинки шафрана в лимонном соке минимум минут на 20, лучше на час.
- 2.** Измельчите шафран.
- 3.** Добавьте майонез и смешайте до получения однородной массы.
- 4.** Переложите в миску и приправьте солью и перцем по вкусу. Накройте пленкой и поставьте в холодильник до подачи.
- 5. Томатная сальса.** Смешайте все ингредиенты.
- 6.** Филе рыбы измельчите в кухонном комбайне или вручную хорошим острым ножом.
- 7.** У креветок удалите вены, нарежьте кусочками, смешайте с рыбой.
- 8.** Добавьте в фарш тимьян, соль и перец.
- 9.** Слегка взбейте яичные белки, добавьте их к рыбно-креветочному фаршу.
- 10.** Поставьте фарш в холодильник на час.
- 11.** Сформируйте котлеты. Обваляйте в панировке и обжарьте на небольшом огне по 3–4 минуты с каждой стороны.
- 12.** Обжарьте булочки.
- 13.** Соберите бургер: на булочку выложите котлету, на нее поместите томатную сальсу и полейте шафрановым майонезом. Накройте второй частью булочки.



БУРГЕР ИЗ ТУНЦА С ИМБИРЕМ И ШИИТАКЕ

4 порции



Ингредиенты

800 г филе тунца
3 зубчика измельченного чеснока
1–2 см корня свежего имбиря, очищенного
и натертого
3–4 ст. л. темного соевого соуса
2 стебля мелконарезанного зеленого лука
1/4 красного мелконарезанного сладкого перца
2 ч. л. кунжутного масла
1 ст. л. смеси приправ для гриля
2 ст. л. растительного масла
200 г грибов шиитаке, нарезанных полосками
соль
4 булочки с кунжутом
2 ст. л. васаби
листья салата айсберг или рэдиччо

Приготовление:

1. Поместите тунца в кухонный комбайн и измельчите до состояния фарша.
2. В большой миске смешайте фарш с чесноком, имбирем, соевым соусом, зеленым луком, болгарским перцем, кунжутным маслом и приправами для гриля.
3. Сформируйте 4 котлеты.
4. Нагрейте сковороду с растительным маслом.

Этот бургер надо подавать с маринованным имбирем и овощными домашними чипсами (см. стр. 150 «Гарниры»). А можно подать его с кружочками томленого красного лука с гарниром из нашинкованной красной капусты, заправленной оливковым маслом и лимонным соком.



5. Обжарьте котлеты из тунца по 2 минуты с каждой стороны до состояния medium или по 4 минуты до состояния well done. Выложите из сковороды.

6. Обжарьте грибы в течение 5 минут, посолите, поперчите.

7. Соберите бургер: смажьте низ булочки васаби, положите лист салата, затем котлету, затем грибы. Накройте второй частью булочки.

БУРГЕР ИЗ ТУНЦА С КУНЖУТНО-ИМБИРНЫМ СОУСОМ С ТОФУ

4 порции



Ингредиенты:

450 г филе тунца
60 мл соевого соуса
140 мл оливкового масла
сок $\frac{1}{2}$ лайма
горсть нарезанных листьев свежей кинзы
1 ст. л. тертого свежего имбиря
соль и свежемолотый черный перец
пряная капуста для гарнира
4 булочки

Соус:

120 г тофу
1 ст. л. тертого свежего имбиря
1 ст. л. свежих листьев кинзы
 $\frac{1}{2}$ нарезанного свежего красного чили
1 ст. л. кунжутного масла
сок $\frac{1}{2}$ лайма
1 ст. л. соевого соуса
 $\frac{1}{2}$ стакана воды
соль и свежемолотый черный перец

Приготовление:

1. Нарежьте тунца на куски.
2. Измельчите в кухонном комбайне на режиме «пульс».
3. В миске смешайте соевый соус, масло, сок лайма, кинзу и имбирь, посолите и поперчите.
4. Добавьте эту смесь в фарш из тунца и хорошо вымешайте фарш.
5. Сформируйте 4 котлеты.
7. Обжарьте булочки.
6. Обжарьте их на гриле по 2–4 минуты с каждой стороны в зависимости от желаемой степени прожарки.

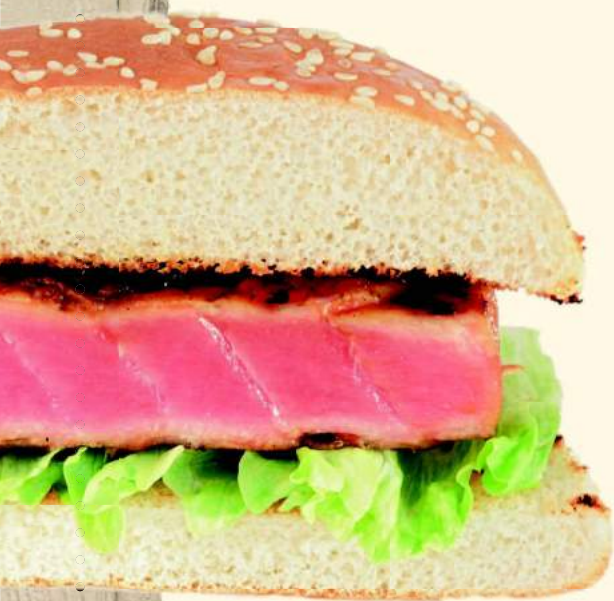


7. Соус. Нарезанный на кусочки тофу измельчите в блендере с имбирем, кинзой, чили, кунжутным маслом, соком лайма, соевым соусом, добавляя понемногу воду. Добавьте соль и перец по вкусу.

8. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложить котлету, полить ее соусом с тофу и накрыть второй частью булочки.

БУРГЕР ИЗ ТУНЦА С АПЕЛЬСИНОВО-КУНЖУТНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

4 порции



Ингредиенты

*1/2 стакана соевого соуса
1/4 стакана меда
1/4 стакана свежавыжатого апельсинового сока
2 ст. л. кунжутного масла
2 соцветия гвоздики
2 зубчика чеснока
1 см корня свежего имбиря
1 ч. л. кукурузного крахмала
4 стейка тунца
оливковое масло
листья салата айсберг*

Приготовление:

- 1.** Измельчите гвоздику в ступке, корень имбиря очистите и натрите на терке.
- 2.** Смешайте соевый соус, мед, гвоздику, апельсиновый сок, кунжутное масло, чеснок, имбирь и кукурузный крахмал. Отложите 4 ст. л. смеси.
- 3.** В оставшемся маринаде замаринуйте стейки тунца. Маринуйте рыбу от 2 до 4 часов в холодильнике.
- 4.** Достаньте тунца из маринада, слегка смажьте оливковым маслом. Жарьте в течение 5–6 минут, периодически смазывая маринадом, один раз перевернув, пока поверхность не подрумянится, а центр все еще будет оставаться красным.

Имбирь очень удобно чистить
острым кончиком чайной ложки.



5. Обжарьте булочки.

6. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите лист салата, полейте 1 ст. л. соуса, выложите стейк тунца и накройте второй частью булочки.

БУРГЕР СО СТЕЙКОМ СИБАСА И СОУСОМ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

4 порции



Ингредиенты:

4 стейка сибаса
соль и свежемолотый черный перец
4 листа салата айсберг
4 булочки

Маринад:

сок 2 лаймов
1 зубчик чеснока
1 перчик халапеньо
горсть свежей зелени кинзы
1 ч. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Соус:

4 шт. крупных красных
сладких перцев
1/2 ч. л. кайенского перца
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового
масла
1 ст. л. хереса или
красного винного уксуса
щепотка молотого
тмина
соль и черный перец
по вкусу

Приготовление:

1. Стейки маринуйте в течение часа в смеси сока из 2 лаймов, измельченного 1 зубчика чеснока, 1 перчика халапеньо, горсти свежей кинзы, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. оливкового масла.

2. Соус. Перцы запеките на гриле или в духовке до черных подпалин, положите в полиэтиленовый пакет, завяжите и дайте остыть. Снимите кожицу и мелко нарубите ножом. Добавьте измельченный чеснок, перец, соль, масло, уксус и тмин. Перемешайте и дайте немного постоять.



Подобный маринад мы будем использовать
и в следующем рецепте

- 3.** Обжарьте стейки на гриле до готовности.
- 4.** Обжарьте булочки.
- 5.** Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите несколько салатных листьев, затем стейк из сибаса, соус из перца, накройте верхней частью булочки. Подать с оставшимся соусом.

ТАКО С СИБАСОМ И ЛЕГКИМ СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

4 порции

Очень простой, но яркий вариант маринада удачно подчеркивает вкус морской рыбы.



Ингредиенты:

4 стейка сибаса
4 кукурузные лепешки
4 листа салата айсберг
1 спелый авокадо

Соус:

3 ст. л. сметаны
3 ст. л. легкого майонеза
 $\frac{1}{4}$ стакана мелконарезанного зеленого лука
 $\frac{1}{4}$ стакана мелконарезанной свежей кинзы
цедра и сок $\frac{1}{2}$ лайма
1 мелко нарезанный перчик халапеньо
соль и свежемолотый черный перец

Маринад:

Сок из 2 лаймов
1 зубчик чеснока
1 перчик халапеньо
1 горсть свежей кинзы
1 ч. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Приготовление:

- 1. Маринад.** Все ингредиенты для маринада измельчите в кухонном комбайне.
- 3.** Стейки маринуйте в течение часа, а затем обжарьте их на гриле по 2–3 минуты с каждой стороны (зависит от толщины стейка).
- 4. Соус.** Смешайте все ингредиенты для соуса и дайте настояться минут 15.
- 5.** Салат нарежьте тонкой соломкой.



6. Прогрейте лепешки на гриле 1 минуту.

7. Соберите тако: на обжаренную кукурузную лепешку выложите немного соуса, рыбу, ломтик авокадо и салат. Сверните тако и немедленно подавайте.

ОТКРЫТЫЙ БУРГЕР С ЛОСОСЕМ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

4 порции



Ингредиенты:

2 ст. л. с горкой дижонской горчицы
2 ст. л. меда
600 г филе лосося без кожи
соль и перец
4 веточки укропа
1 ч. л. тертой лимонной цедры
2 булочки типа чиабатты
салат корн 4 горсти

Заправка:

2 ст. л. французской
горчицы
2 ст. л. меда
2 ст. л. оливкового
масла
1 ст. л. лимонного сока

Приготовление:

1. Для заправки смешайте 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока.
2. Филе лосося нарубите кубиками 5×5 мм, смешайте с 2 ст. л. меда, 2 ст. л. горчицы, укропом, цедрой.
3. Сформируйте 4 котлеты.
4. Обжарьте их на гриле по 4 минуты с каждой стороны.
5. Смешайте корн с заправкой.
6. Поджарьте булочки.
7. Соберите бургер: на $\frac{1}{2}$ булочки выложите котлету, на нее выложите корн с медо-горчичной заправкой.



БУРГЕР С ЛОСОСЕМ В МАКОВОЙ ПАНИРОВКЕ С ЛАЙМОВЫМ МАСЛОМ

4 порции

Это очень эффектный бургер, хрустящая панировка из мака сохраняет сочной нежную мякоть лосося.



Ингредиенты:

600 г филе лосося
2 яйца
100 г мака для панировки
100 г масла сливочного
1 лайм
горсть рукколы
4 булочки

Приготовление:

1. Рукколу очень мелко нарежьте, смешайте с соком и цедрой лайма.
2. Аккуратно введите в размягченное сливочное масло. Тщательно перемешайте.
3. Выложите масло на пергамент или пищевую пленку и сверните в виде цилиндра. Положите в холодильник или морозильную камеру.
4. Филе лосося нарежьте полосками в 5 см шириной. Обмакните в слегка взбитое яйцо и обваляйте в маке.
5. Обжарьте на гриле по 2 минуты с каждой стороны.
6. Булочки обжарьте с внутренней стороны.
7. Соберите бургер: нижнюю часть поджаренной булочки смажьте ароматным маслом. Выложите лосось, еще кусочек масла, листья корна и накройте второй частью булочки.



из рыбы и морепродуктов

БУРГЕР С КРЕВЕТКАМИ И ТРЕСКОЙ

4 порции



Ингредиенты:

400 г очищенных креветок
(не забудьте удалить вену)
400 г филе трески
 $\frac{3}{4}$ стакана хлебного мякиша
2 ст. л. каперсов
3 ст. л. зелени петрушки
сок 1 лимона
1 ч. л. соли
 $\frac{3}{4}$ ч. л. свежемолотого перца
4 булочки для гамбургера
4 листа салата лолло-россо

Соус:

$\frac{1}{2}$ стакана легкого
майонеза
2 ст. л. кетчупа
1 ст. л. вустерширского
соуса (можно заменить
на соевый соус)
1 ст. л. сливок
1–2 капли табаско

Приготовление:

1. Возьмите половину креветок и тщательно измельчите их в кухонном комбайне до состояния пасты.
2. Добавьте треску, остальную половину креветок, хлебный мякиш, каперсы, петрушку и лимонный сок.
3. Слегка измельчите на режиме «пульс».
4. Тщательно вымешайте, посолите и поперчите.
5. Мокрыми руками сформируйте 4 котлеты. Накройте их пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 1,5 часа (можно на ночь).
6. **Соус.** Смешайте все ингредиенты.



7. Разогрейте гриль. Обжарьте котлеты по 3 минуты с каждой стороны.

8. Обжарьте булочки.

9. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки положите лист салата лолло-россо, затем ложку соуса, котлету и накройте второй частью булочки.



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ



БЫСТРЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БУРГЕР С НУТОМ И ФИСТАШКАМИ

4 порции

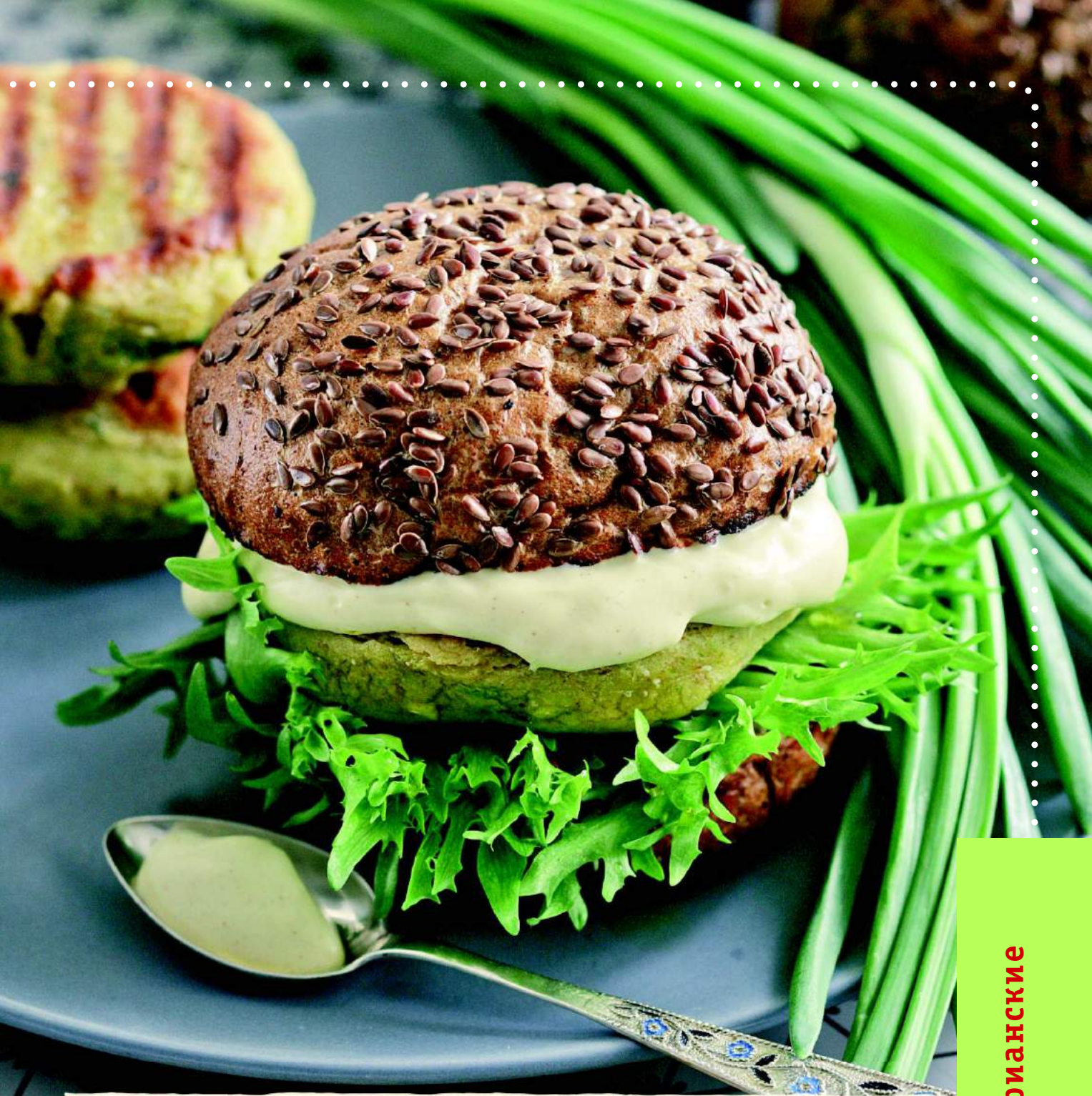


Ингредиенты:

1 банка (450 г) консервированного нута
4 стебля зеленого лука
4 булочки
 $\frac{1}{2}$ стакана очищенных несоленых фисташек
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого тмина
1 ст. л. очищенного свежего имбиря
крупная соль и молотый перец
1 большое яйцо
оливковое масло
1 ст. л. дижонской горчицы
 $\frac{1}{3}$ стакана майонеза
горсть листьев мангольда

Приготовление:

1. Нут слейте и промойте.
2. Имбирь очистите и нарежьте мелкой соломкой.
3. Разогрейте гриль или сковороду.
4. В кухонном комбайне смешайте нут, зеленый лук, хлеб, фисташки, тмин и имбирь. Посолите и поперчите по вкусу. Измельчите смесь.
5. Добавьте яйцо и тщательно вымешайте.
6. Разделите нутовое пюре на 4 части. Сформируйте 4 котлеты.
7. Смажьте каждую маслом и обжарьте на гриле от 3 до 5 минут с каждой стороны.



8. Смешайте майонез с горчицей.

9. Обжарьте булочки со стороны срезов.

10. Соберите бургер: на нижнюю часть булочки выложите соус, листья мангольда, котлету, снова соус и накройте верхней частью булочки.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БУРГЕР С ПОРТОБЕЛЛО

4 порции

Перепонки у портобелло удобно удалять,
используя ложку



Ингредиенты:

4 шляпки крупных портобелло
60 мл белого бальзамического уксуса
60 мл оливкового масла
2–3 зубчика чеснока
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
2 красных сладких перца
150 г мягкого козьего сыра
4 пшеничные булочки для бургеров

Приготовление:

1. Очистите от перепонки шляпки грибов.
2. Перец разрежьте на половинки, удалите семена.
3. Смешайте уксус, масло, измельченный чеснок и соль. Замаринуйте в этой смеси грибы и половинки перца в течение часа (а лучше на ночь) в холодильнике, периодически переворачивая.
4. Удалите грибы и перец из маринада, остатки маринада промокните.
5. Обжарьте грибы на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны или до готовности.
6. Перец также обжарьте кожицей вниз. Остудите, снимите кожицу.
7. Обжарьте булочки.
8. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите портобелло, затем половинку перца, затем немного мягкого козьего сыра и накройте второй частью булочки.



ПИЦЦА НА ГРИЛЕ

4 порции



Ингредиенты:

- 1 ч. л. сахара
- 1 пакетик сухих дрожжей
- 3 ч. л. оливкового масла + еще немного для смазывания
- крупная соль и молотый перец
- 2¼ стакана муки + еще немного для раскатывания
- 4 ч. л. томатного соуса
- 2 шарика моцареллы

Приготовление:

1. В миску вылейте 1 стакан теплой (не горячей воды). Добавьте сахар и дрожжи. Дайте постоять минут 5. Когда смесь запузырится, добавьте масло и соль.
2. Затем вводите просеянную муку, постоянно помешивая деревянной ложкой.
3. Выложите тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой, и вымешивайте еще 5–7 минут. Тесто получится очень мягким, пусть вас это не пугает. Для работы с ним присыпайте руки и рабочую поверхность мукой.
4. Сформируйте шар и выложите в смазанную оливковым маслом миску, накройте полотенцем и поставьте в теплое место «подходить» на 45–50 минут, за это время тесто должно удвоиться в объеме. Обомните его и снова поставьте «подходить» еще на 30 минут.
5. Разделите его на 4 части. Руками растяните на поверхности, присыпанной мукой. Сбрызните оливковым маслом.

Подавайте такую пиццу, сбрызнув ароматным маслом, которое легко и быстро можно приготовить самому. Для этого возьмите 1 зубчик чеснока, листики розмарина с двух веточек и 125 мл оливкового масла. Выложите все ингредиенты в небольшой сотейник, доведите почти до кипения, убавьте огонь и «проварите» 2–3 минуты. Остудите.



вегетарианские

6. Разогрейте гриль, аккуратно выложите на него тесто смазанной стороной вниз. Жарьте буквально 1–2 минуты, затем переверните с помощью щипцов. Выложите томатный соус, кусочки моцареллы, накройте листом фольги (или закройте крышку гриля) и жарьте еще 2 минуты.

БУРГЕР «PARMIGIANA DI MELANZANE»

4 порции



Ингредиенты:

1 баклажан
2 шарика моцареллы (2 x 125г)
4 ст. л. натертого пармезана
оливковое масло
базилик
4 булочки для гамбургера
листья шпината

Соус:

4 крупных помидора
(или 1 банка
консервированных
нарезанных томатов
в собственном соку)
1 крупная луковица
4 зубчика чеснока
1,5 ст. л. сахара
соль, свежемолотый
перец
щепотка сушеного
базилика

Приготовление:

- 1.** Моцареллу и баклажан нарежьте кружочками толщиной по 5 мм. Моцареллу отложите и дайте стечь жидкости. Баклажан обжарьте на оливковом масле.
- 2. Соус.** Обжарьте на оливковом масле мелко нарезанный лук, чеснок, добавьте нарезанные томаты, тушите 10 минут, добавьте базилик и тушите еще 5 минут.
- 3.** Обжарьте булочки с внутренней стороны.
- 4.** Соберите бургер: на булочку выложите несколько листиков шпината, столовую ложку соуса, посыпьте пармезаном. Выложите баклажан, затем моцареллу, снова баклажан. Завершите бургер еще одной ложкой соуса, посыпьте пармезаном и накройте верхней частью булочки.



БУРГЕР ИЗ СВЕКЛЫ

6 порций

Вы можете заморозить «котлеты», обернув или проложив каждую бумагой для выпечки. Размораживать «котлеты» лучше всего в холодильнике.

Ингредиенты:

3 большие красные свеклы (примерно 500 г)

$\frac{1}{2}$ чашки сырого коричневого риса

1 луковица

3–4 зубчика чеснока

2 ст. л. яблочного уксуса

$\frac{1}{4}$ стакана овсяных хлопьев мелкого помола

2 банки (по 200 г) консервированной фасоли в собственном соку

$\frac{1}{4}$ стакана чернослива

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. копченой паприки

$\frac{1}{4}$ ч. л. тмина

$\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра

$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного тимьяна

1 большое яйцо (если вы не строгий вегетарианец)

соль и перец

растительное масло

6 ломтиков сыра (если вы не строгий вегетарианец)

салатные листья

6 булочек для гамбургера





вегетарианские

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 200 °C.
2. Оберните свеклу алюминиевой фольгой и запекайте около часа. Остудите.
3. Отварите рис в подсоленной воде почти до полной готовности. «Аль денте» и еще чуть-чуть. Это должно занять примерно 35–40 минут.
4. Нагрейте чайную ложку оливкового масла в сковороде на среднем огне. Добавьте лук и щепотку соли. Обжарьте лук до хорошего золотистого цвета.
5. Добавьте чеснок и готовьте около 30 секунд. Влейте уксус и продолжайте тушить, пока уксус не выпарится.
6. Слейте жидкость из 1 банки фасоли, измельчите в кухонном комбайне, но так, чтобы остались крупные кусочки. Добавьте вторую банку целой фасоли.
7. Очистите свеклу, натрите на крупной терке. Отожмите лишний сок.
8. Смешайте свеклу, рис, жареный лук с фасолью. Добавьте специи и масло. Хорошо перемешайте.
9. Наконец, добавьте муку и яйцо (если используете) и еще раз хорошо вымешайте.
10. Поставьте миску с фаршем в холодильник на пару часов, а лучше на ночь.
11. Перед приготовлением разделите фарш на 6 частей и сформируйте котлеты.
12. Разогрейте чугунную сковороду на сильном огне. Добавьте несколько столовых ложек растительного масла, чтобы полностью покрыть дно сковороды.
13. Обжарьте котлеты в течение 2 минут с каждой стороны до румяной корочки.
14. Накройте крышкой, уменьшите огонь до среднего и готовьте еще 4 минуты.
15. Обжарьте булочки.
16. Соберите бургер: на обжаренную булочку выложите салатные листья по вашему вкусу, затем котлету, накройте второй частью булочки.



БУРГЕРЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПРЯНЫМ ТОМАТНЫМ ДЖЕМОМ

6 порций



Ингредиенты:

1 $\frac{1}{2}$ стакана красной чечевицы
3 стакана воды
1 ст. л. оливкового масла
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ч. л. гарам масала
1 ч. л. семян тмина
2 яйца
 $\frac{1}{2}$ стакана муки
1 ч. л. соли
1 ч. л. свежемолотого черного перца
 $\frac{1}{4}$ чашки кинзы
растительное масло (для жарки)
6 цельнозерновых булочек или лепешек наан
100 г салата корн

Томатный джем:

2 ст. л. оливкового
масла
2 зубчика чеснока
1 лук-шалот
2 ст. л. тертого
свежего имбиря

$\frac{1}{2}$ ч. л. семян горчицы
 $\frac{1}{2}$ стакана яблочного уксуса
1 банка 800 мл помидоров в собственном соку
100 г коричневого сахара
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого тмина
 $\frac{1}{2}$ ч. л. красного перца

Ароматные чечевичные котлетки, хрустящие снаружи и мягкие внутри, в сочетании с густым томатным джемом, придутся по вкусу не только приверженцам вегетарианского образа жизни.



Приготовление:

1. Томатный джем. В небольшой кастрюльке с толстым дном разогрейте растительное масло. Пассеруйте в нем измельченный лук, чеснок и имбирь, очищенный и нарезанный тонкой соломкой, в течение 2–3 минут, добавьте семена горчицы и продолжайте готовить в течение 2 минут до появления аромата.

Добавьте остальные ингредиенты. Доведите варенье до кипения, затем убавьте огонь и готовьте, не накрывая крышкой, в течение 45–60 минут или пока варенье не станет густым. Время приготовления зависит от того, насколько «водянистыми» были ваши помидоры.

Дайте остыть, переложите в банку. В холодильнике джем может храниться до 2 недель.

2. В большой кастрюле доведите чечевицу и воду до кипения. Уменьшите огонь до минимума и варите в течение 10 минут или пока чечевица не станет очень мягкой. Тщательно слейте воду.

3. В большой сковороде, желательно с толстым дном, обжарьте лук в оливковом масле в течение 5–7 минут до золотистого цвета. Добавьте чеснок, тмин и гарам масала, и продолжайте готовить в течение 2 минут, специи начнут отдавать аромат, чеснок станет мягким. Снимите с огня.

4. В большой миске смешайте приготовленную чечевицу, обжаренный в масле лук, яйца, муку, соль, перец и кинзу.

5. В сковороде, желательно с толстым дном, нагрейте 2 ст. л. масла. Выкладывайте котлетки на сковороду и обжаривайте их до золотистой корочки.

6. Обжарьте булочки с внутренней стороны.

7. Соберите бургер: на булочку выложите листья салата, корн, котлетку и томатный джем. Накройте второй частью булочки.





ВЕДЖИБУРГЕР С ТЫКВОЙ-ГРИЛЬ И ХАЛУМИ

4 порции



Ингредиенты:

4 ломтика тыквы (сквош баттернат)
2 сладких перца
6 ломтиков сыра халуми
4 булочки

Маринад:

150 мл оливкового масла
цедра 1 лимона
сок 1 лимона
3 зубчика чеснока
щепотка молотой корицы
крупная соль и свежемолотый перец

Приготовление

1. Ломтики тыквы обжарьте на гриле.
2. Перцы обжарьте на гриле до черных подпалин, поместите в целлофановый пакет и дайте остыть. Удалите кожицу и семена. Разрежьте пополам.
3. Смешайте все ингредиенты для маринада. Выложите в маринад ломтики тыквы и половинки перцев.
4. Смажьте халуми маринадом и обжарьте на гриле.
5. Обжарьте булочки на гриле.
6. Соберите бургер: на булочку выложите половинку перца, затем ломтик сыра. Затем ломтик тыквы накройте второй частью булочки.



Халуми — греческий рассольный сыр из овечьего молока (чаще с добавлением козьего или коровьего), отлично подходит для жарки на гриле. Он не теряет форму и приобретает золотистую корочку. В данном рецепте вы можете заменить его на тофу или плотный адыгейский сыр.

ОТКРЫТЫЙ БУРГЕР С ФАЛАФЕЛЕМ

6 порций



Ингредиенты:

1 стакан нарезанного красного лука
горсть нарезанной зелени свежей петрушки
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотого кориандра
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
2 (по 800 г) банки консервированного нута
(бараний горох), слить
4 зубчика чеснока
 $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей
4 ч. л. растительного масла
6 лепешек пита
6 нарезанных листьев салата ромэн
3 помидора
3 нарезанных на кубики огурца

Соус:

1 стакан горячей воды
 $\frac{1}{4}$ стакана тахини
(кунжутная паста)
3 столовые ложки
свежего лимонного сока
щепотка соли
2 измельченных зубчика
чеснока

Приготовление:

- 1. Соус.** Смешайте все ингредиенты и дайте настояться, пока вы готовите бургеры.
- 2.** Для приготовления котлет смешайте мелконарезанный лук, петрушку, специи, нарезанный чеснок, лимонный сок, консервированный нут и половину панировочных сухарей в кухонном комбайне.
- 3.** Сформируйте 6 котлеток, обваляйте их в оставшихся сухарях.
- 4.** Обжарьте котлеты на растительном масле по 3 минуты с каждой стороны.



5. Обжарьте лепешки по 1 минуте с каждой стороны.

6. Соберите бургер: на обжаренную лепешку выложите салат, помидоры, огурцы, лук. Полейте соусом и выложите котлету.

ВЕДЖИБУРГЕР С ТОФУ, СОУСОМ С ОЛИВКАМИ И СПАРЖЕЙ

6 порций



Ингредиенты:

1/3 стакана мелко нарезанного свежего базилика
2 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. меда
2 ч. л. тертой лимонной цедры
50 мл свежего лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. свежемолотого черного перца
4 зубчика чеснока
400 г сыра тофу
6 булочек для бургеров
250 г спаржи

Соус:

1/3 стакана мелко нарезанных оливок Каламата без косточек
4 ст. л. сметаны
4 ст. л. легкого майонеза

Приготовление:

- 1.** Из базилика, горчицы, меда, цедры, лимонного сока, оливкового масла сделайте маринад. Добавьте соль, перец и 3 измельченных зубчика чеснока. Разрежьте тофу на 6 ломтиков. Промокните каждый ломтик бумажным полотенцем и замаринуйте на 1 час.
- 2.** Подготовьте гриль.
- 3.** Обжарьте тофу по 3 минуты с каждой стороны, периодически смазывая маринадом при помощи кулинарной кисти.



- 4. Соус.** В небольшой мисочке смешайте нарезанные маслины, сметану, майонез и хорошо перемешайте.
- 5.** Спаржу сбрызните оливковым маслом и обжаривайте буквально по 1–2 минуты с каждой стороны.
- 6.** Поджарьте булочки.
- 7.** Соберите бургер: выложите на одну часть булочки по 1 ст. л. соуса, затем ломтик сыра, снова 1 ст. л. соуса и спаржу. Накройте второй частью булочки.

ГРИБНОЙ ВЕДЖИБУРГЕР

5 порций

Ингредиенты:

6 ст. л. оливкового масла
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
200 г шампиньонов или вешенок
300 г сваренной чечевицы «белуга»
4 ч. л. дижонской горчицы
2 ч. л. листиков тимьяна
 $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
1 большое яйцо
50 г мягкого козьего сыра
2 ст. л. легкого майонеза
100 г рукколы
5 булочек для бургеров

Приготовление:

1. Разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжарьте слегка мелконарезанный лук и чеснок до мягкости. Снимите с огня.
2. Одну булочку измельчите в кухонном комбайне. Отложите.
3. Грибы нарежьте на половинки. Обжарьте в 2 ст. л. оливкового масла на сковороде в течение 10–15 минут, чтобы жидкость выпарилась. Измельчите в кухонном комбайне грибы, чечевицу. Добавьте 2 ч. л. горчицы, тимьян, соль и перец.
4. Добавьте лук с чесноком, хлебные крошки и яйца, хорошо перемешайте. Разделите смесь на 4 равные части, аккуратно сформируйте 4 котлеты.



- 5.** Разогрейте гриль или сковороду. Обжарьте по 4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. За пару минут до готовности выложите на котлеты сыр. Дайте ему расплавиться.
- 6.** Смешайте оставшиеся 2 ч. л. горчицы с майонезом.
- 7.** Поджарьте булочки.
- 8.** Соберите бургер: на нижнюю часть булочки положите котлету, на нее рукколу и соус, накройте второй частью булочки.



ГАРНИРЫ

==delicious==



КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С РОЗМАРИНОМ И ЛИМОНОМ

4 порции

Ингредиенты:

1/2 кг крупного картофеля

1 головка чеснока

2 лимона

5–6 веточек розмарина

оливковое масло

соль, перец

Приготовление:

1. Картофель вымойте, нарежьте на четвертинки.
2. Лимоны также нарежьте на четвертинки.
3. Выложите картофель в жаропрочную форму вместе с неочищенными зубчиками чеснока, ломтиками лимона.
4. Посолите, поперчите, посыпьте листиками розмарина.
5. Сбрызните оливковым маслом и перемешайте.
6. Запекайте в духовом шкафу при 180 °С минут 40, периодически перемешивая.
7. Подайте, полив соком запеченных лимонов.

==delicious==



ОВОЩНЫЕ ЧИПСЫ

4 порции

Ингредиенты:

2 шт. крупного картофеля
2 шт. сладкого картофеля
2 шт. крупной свеклы
1 шт. пастернака
1 небольшой корень сельдерея
8–10 ст. л. оливкового масла
 $\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого перца
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой сладкой паприки
соль

Приготовление:

1. Овощи тщательно вымойте и очистите. Свеклу, пастернак и сельдерей разрежьте пополам, а затем тонкими ломтиками.
2. Картофель нарежьте тонкими кружочками 2 мм толщиной. Для этого удобно использовать специальную терку, насадку на кухонном комбайне или очень острый нож.
3. Выложите овощи в миску, полейте оливковым маслом, посыпьте паприкой, посолите, поперчите и перемешайте. Масла не должно быть слишком много.
4. Выложите в один слой, слегка промокните будущие чипсы бумажным полотенцем. Посыпьте солью и запекайте на противне, выстеленном бумагой для выпечки, 20–30 минут при температуре 180 °С до золотистого цвета. Следите, чтобы чипсы не сгорели. Дайте остыть на противне.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ-ГРИЛЬ

4 порции

Ингредиенты:

1 баклажан

1 сладкий перец

1 цукини

4 ст. л. песто

50 мл оливкового масла

соль, перец

Приготовление:

1. Овощи нарежьте кружочками толщиной примерно 8 мм.
2. Сбрызните оливковым маслом и обжарьте на гриле.
3. Выложите в глубокую миску.
4. Песто смешайте с оливковым маслом.
5. Полейте смесью песто и масла овощи, дайте немного пропитаться ароматами и подавайте.





ОВОЩИ-ГРИЛЬ С БАЛЬЗАМИКО

4 порции

Ингредиенты:

1 баклажан
1 цукини
1 желтый перец
2 ст. л. сахара

4 ст. л. бальзамического уксуса
оливковое масло
соль, перец

Приготовление:

1. Баклажаны, цукини и перец нарежьте брусками.
2. Выложите в жаропрочную форму, сбрызните маслом, перемешайте, сбрызните бальзамико, посыпьте сахаром и снова перемешайте.
3. Запекайте в духовом шкафу при 180 °С минут 30, периодически перемешивая.

ТАБУЛЕ

6 порций

Ингредиенты:

200 г булгура

пучок петрушки

$\frac{1}{2}$ пучка мяты

150 г помидоров

$\frac{1}{2}$ перчика чили

сок $\frac{1}{2}$ лимона

50 мл оливкового масла

соль, перец

Приготовление:

1. Булгур залейте кипящей водой из расчета 1 стакан крупы на 1,2 стакана воды. Добавьте соль и варите до тех пор, пока вся жидкость не впитается. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте в стороне.
2. Измельчите зелень петрушки и мяты, используйте только листья.
3. У перчика чили удалите семена и перегородки.
4. Помидоры и чили нарежьте как можно мельче.
5. Смешайте булгур, помидоры, перец, зелень. Заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Поставьте в холодильник на 1 час настояться.





КУКУРУЗА-ГРИЛЬ С ПАРМЕЗАНОВЫМ МАСЛОМ

6 порций

Ингредиенты:

1 пачка хорошего
сливочного масла

1 стакан натертого
пармезана

свежемолотый перец

6 початков молочной кукурузы

1 ст. л. оливкового масла

Приготовление:

1. Смешайте в миске размягченное сливочное масло с натертым пармезаном и свежемолотым перцем.
2. Выложите получившуюся смесь на пергамент или пищевую пленку и сверните так, чтобы у вас получилась «колбаска», завяжите с обеих сторон. Положите в холодильник или морозилку.
3. Разогрейте гриль.
4. Кукурузу очистите от внешних листьев, слегка смажьте оливковым маслом и запекайте на гриле 12–15 минут.
5. Достаньте масло, нарежьте его на кружочки и подавайте вместе с горячей кукурузой.

ПОЛЕНТА-ГРИЛЬ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

4 порции

Ингредиенты:

4 крупных портобелло
(можно заменить крупными шампиньонами)

2 зубчика чеснока

80 мл бальзамического
уксуса

60 мл оливкового
масла + 1 ст. л. + еще
немного для смазывания
поленты

несколько веточек тимьяна

несколько веточек свежей петрушки

соль, перец

200 г поленты заранее приготовленной

125 мл бульона овощного или куриного

60 г рукколы (небольшой пучок)

30 г пармезана

Приготовление:

1. Смешайте измельченный чеснок, бальзамический уксус, оливковое масло, листики тимьяна, нарубленную петрушку, соль и перец. Замажьте в этой смеси грибы на 1 час, время от времени встряхивая емкость, чтобы маринад равномерно распределился.

2. Приготовьте поленту.

3. Грибы достаньте из маринада и выложите на тарелку. Маринад перелейте в небольшой сотейник и доведите до кипения, добавьте бульон и снова доведите до кипения, варите примерно 10 минут, добавьте 1 ст. л. оливкового масла. Дайте остыть.

4. Разогрейте гриль до средней температуры, смажьте кусочки поленты маслом с помощью кулинарной кисти. Обжарьте на гриле, переворачивая 1 раз, примерно 6–8 минут в общей сложности. Не спешите переворачивать, дайте образоваться аппетитным полоскам на кусочках поленты, тогда она не будет прилипать и легче переворачиваться.

5. Обжарьте шляпки портобелло, часто переворачивая, около 10 минут. Пармезан нарежьте тонкими лепестками.

6. Выложите на блюдо рукколу, кусочки поленты, грибы. Посыпьте пармезаном и полейте соусом.



БАКЛАЖАНЫ-ГРИЛЬ В СОЕВОМ СОУСЕ

4 порции

Ингредиенты:

60 мл соевого соуса

2 ст. л. оливкового масла

4 маленьких баклажана или 1 крупный

Приготовление:

1. Маленькие баклажаны разрежьте вдоль. На плоскую сторону нанесите неглубокие надрезы крест-накрест.
2. Смешайте 1 ст. л. оливкового масла с соевым соусом.
3. Смажьте половинки баклажанов оставшейся 1 ст. л. оливкового масла. Жарьте на гриле с обеих сторон примерно по 4–5 минут. Затем смажьте баклажаны с обеих сторон смесью оливкового масла и соевого соуса и обжарьте еще по паре минут, добавляя смесь, чтобы они заглазировались.
4. Подавайте горячими.

==delicious==



ЖАРЕННЫЙ СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ— ГРИЛЬ С ЛУКОВО-ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

4 порции



Ингредиенты:

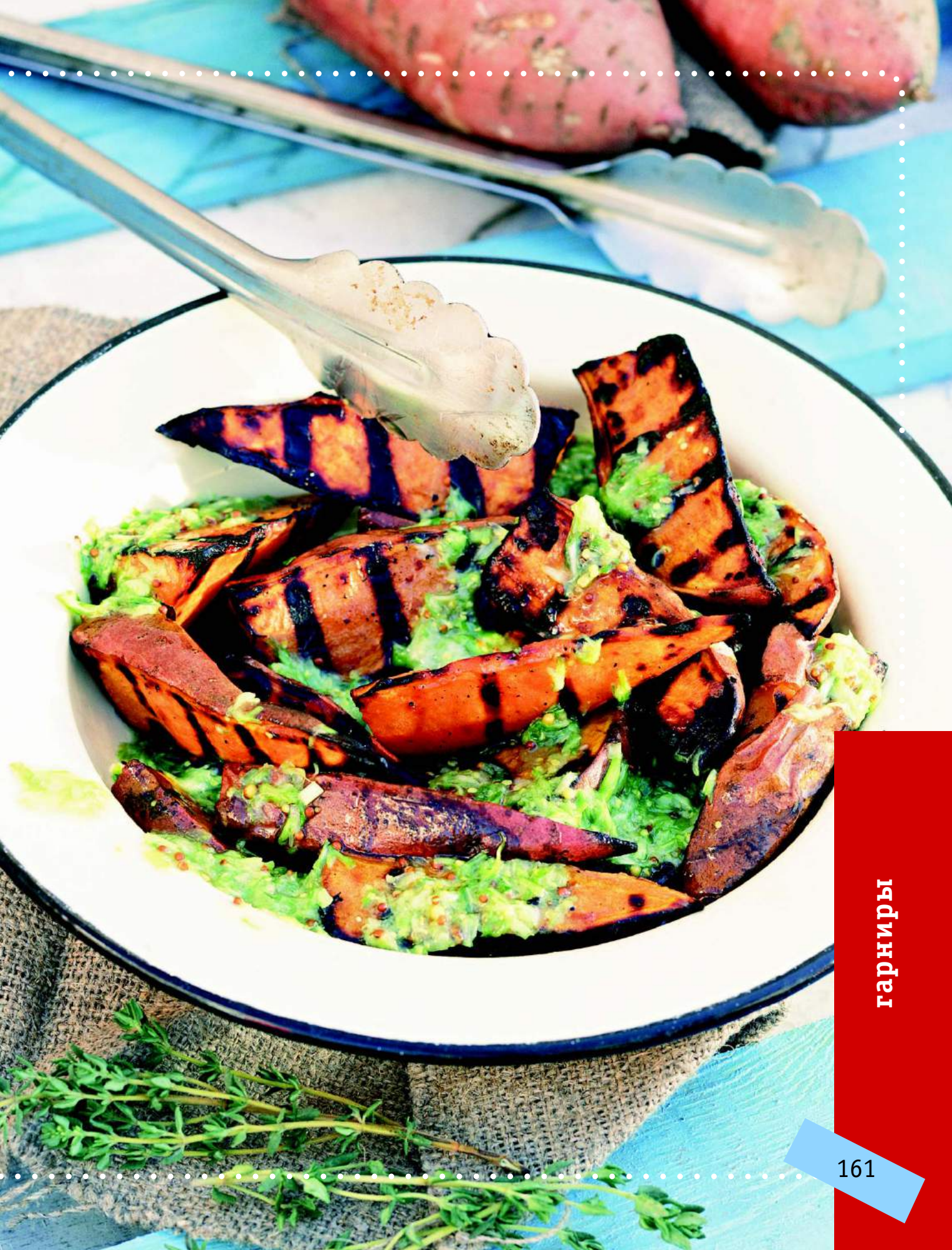
4 шт. сладкого картофеля
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сушеного тимьяна
 $\frac{1}{4}$ ч. л. кайенского перца
соль

Соус:

100 мл растительного масла
3 стебля зеленого лука без зеленой части
1–2 ст. л. зернистой горчицы

Приготовление:

1. Разогрейте гриль или сковороду до средней температуры.
2. Картофель разрежьте на длинные ломтики.
3. Вылейте в миску масло, добавьте туда соль, перец и тимьян.
4. Обмакивайте картофель в масло и обжаривайте на гриле до готовности (проверяйте готовность острым ножом).
5. Смешайте все ингредиенты для соуса. Измельчите при помощи блендера.
6. Выложите горячий картофель в миску, залейте соусом и несколько раз встряхните. Подавайте горячим.



ЛУК-КОНФИ С СУШЕНОЙ КЛЮКВОЙ

4 порции

Ингредиенты:

2 ст. л. сливочного
масла

350 г лука-шалотта

$\frac{1}{2}$ стакана сушеной
клюквы

2 веточки свежего тимьяна

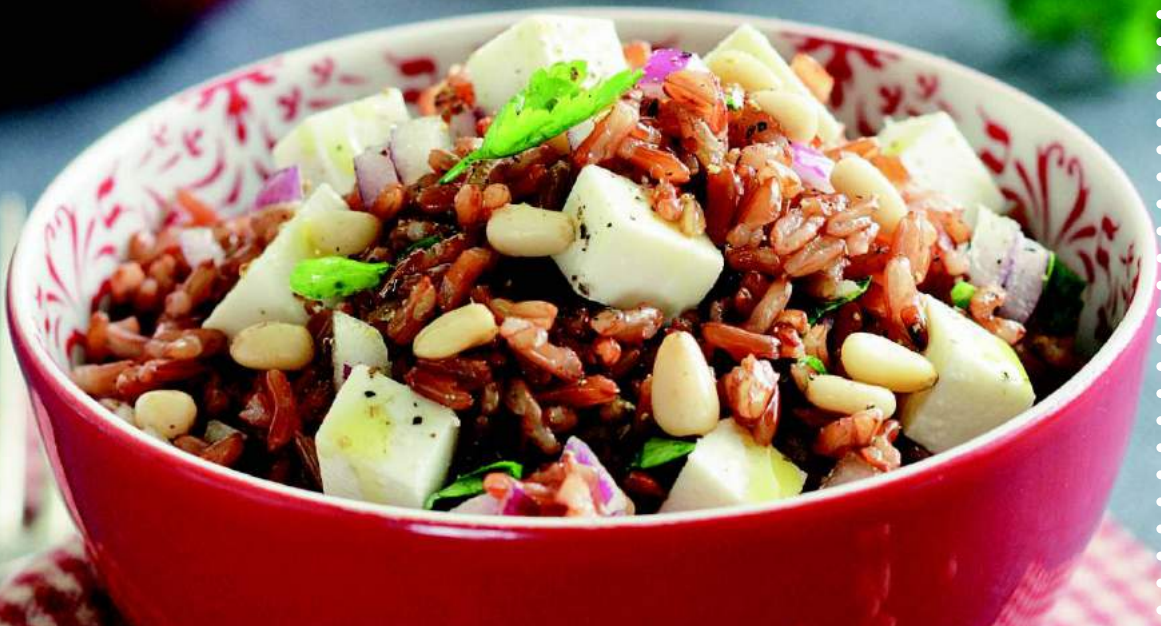
3 ст. л. сахара

$\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса

соль, свежемолотый перец

Приготовление:

1. Лук очистите и нарежьте на четвертинки.
2. Растопите масло, добавьте шалот, клюкву и тимьян.
3. Накройте крышкой и тушите 10–12 минут на среднем огне до мягкости лука.
4. Добавьте сахар, перемешайте, готовьте еще 10 минут.
6. Добавьте уксус и $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды.
7. Затем, не накрывая крышкой, готовьте еще около 1 часа, периодически помешивая, пока смесь не станет темно-коричневой. Охладите. Подавайте с бургерами из свинины или из индейки.



САЛАТ ИЗ КРАСНОГО РИСА

6–8 порций

*1,5 стакана красного
риса*

100 г феты

*1 небольшая красная
сладкая луковица*

Ингредиенты:

4–6 ст. л. оливкового масла

50 г кедровых орешков

горсть нарезанной зелени петрушки

соль, свежемолотый перец

Приготовление:

1. Рис отварите до готовности. Остудите.
2. Фету нарежьте кубиками.
3. Лук и зелень петрушки мелко нарежьте.
4. Выложите в миску рис, добавьте зелень петрушки и лук, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите. Тщательно перемешайте.
5. Выложите фету и посыпьте кедровыми орешками.

БЫСТРЫЕ МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

6 порций



Ингредиенты:

4 баклажана

3–4 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый перец

Маринад:

6 ст. л. оливкового масла

6 ст. л. лимонного сока

горсть зелени кинзы или петрушки

2 зубчика чеснока

1 перчик чили

1 гранат

Приготовление:

1. Баклажаны разрежьте сначала вдоль на две половинки, а затем разрежьте каждую половинку на 5–6 клиньев (зависит от размера баклажана). Выложите в миску.
2. Полейте баклажаны маслом, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте.
3. Разогрейте духовку до 180–200 °С. Выложите баклажаны кожицей вниз на противень, застеленный бумагой для выпечки, и запекайте примерно 20 минут до готовности.
4. **Маринад.** Смешайте оливковое масло, лимонный сок. Перчик очистите от внутренних перегородок и семян, нарежьте колечками. Чеснок мелко нарубите, зелень нарежьте. Смешайте все ингредиенты вместе, посолите и поперчите.
5. Достаньте баклажаны из духовки. Залейте их, пока они горячие, маринадом. Накройте крышкой и дайте постоять хотя бы 1 час. Подавайте, присыпав зернами граната.



МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

Ингредиенты:

1 кг сливы (без косточек) твердой типа «венгерки»

350 мл воды

$\frac{1}{3}$ ч. л. соли

100 г коричневого сахара

50 мл красного винного уксуса

Листья свежего розмарина с 1 веточки, или 5 соцветий гвоздики, или 2–3 звездочки бадьяна

Приготовление:

- 1.** Вымойте сливу. Удалите косточки, нарежьте на половинки. Пропорции в рецепте даны на 1 кг обработанной сливы без косточек.
- 2.** Сложите сливы в сухие чистые банки, утрамбовывать не нужно. Разложите по банкам специи.
- 3.** Налейте воду в кастрюлю и поставьте на огонь, добавьте сахар, соль, размешайте до полного растворения. Затем добавьте уксус и доведите до кипения. Снимите с огня и сразу же разлейте по банкам. Закройте крышками.
- 4.** Дайте остыть и поставьте в прохладное место. Сливы будут готовы через неделю.





ПЕРЕЧНЫЙ МАРМЕЛАД

Ингредиенты:

400 г красного сладкого
перца

1 красный острый
перчик

200 г сахара

50 мл красного вина

Сок и цедра одного крупного лимона

Приготовление:

1. Сладкие перцы вымойте. Очистите от семян и перегородок. Нарежьте квадратиками 2×2 см.
2. Удалите у острого перца семена и перегородки, нарежьте колечками.
3. Выложите перец в кастрюлю, засыпьте сахаром. Влейте лимонный сок, вино и добавьте цедру. Проварите 20 минут.
4. Затем измельчите перцы блендером. (Если вы хотите добиться гладкого прозрачного мармелада, то на этом этапе вы можете протереть перцы через сито.)
5. Убавьте огонь и варите до загустения около 1,5 часа.
6. Переложите в банки и храните в холодильнике.

Третьякова, Анастасия.

Т 66 Бургеры / Анастасия Третьякова. — Москва : Эксмо, 2015. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Авторская кухня).

Что такое бургер? Простая котлета и булочка с кетчупом или популярное блюдо в меню самых модных ресторанов? Фаст-фуд или настоящая здоровая еда?

Автор книги, известный блогер и кулинар Анастасия Третьякова не только ответит на эти вопросы, но и расскажет как приготовить вкусные, полезные и разнообразные бургеры. Любите ли вы мясо, птицу, рыбу, морепродукты или вы вегетарианец и едите только растительную пищу, — в этой книге есть рецепты бургеров на любой вкус.

Вы не только узнаете, как сделать их максимально вкусными и полезными, но и сможете сами создавать новые сочетания вкусов, превращая простое в приготовлении блюдо в произведение кулинарного искусства.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-69204-0

© Анастасия Третьякова, текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. АВТОРСКАЯ КУХНЯ

Анастасия Третьякова

БУРГЕРЫ

Ответственные редакторы *Т. Радина, С. Ильичева, И. Лазарев, Э. Салыхова.*

Фотографии *Е. Моргуновой.* Художественный редактор *Н. Кудря*

Технический редактор *М. Печковская.* Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*

Корректор *М. Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

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

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

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) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; 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 по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.09.2014.

Формат 84×108 ¹/₁₆. Гарнитура «OfficinaSerifBook».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,64.

Тираж

экз. Заказ



ISBN 978-5-699-69204-0



9 785699 692040 >





Анастасия Третьякова –

известный кулинар, уже долгое время проводит мастер-классы и дегустации, участвует в кулинарных передачах и шоу, успешно сотрудничает с известными шеф-поварами и ресторанами. Олицетворяя собой идеал современной женщины, автор успешна не только в любимом деле, но и в семье – Настя прекрасная жена и мать двух сыновей.

<http://facebook.com/an.tretyakova>

www.antretyakova.ru



Из этой книги вы узнаете, что **бургер** — это не фастфуд, а **настоящая еда**, это бесконечная возможность **экспериментировать**, создавая новые сочетания **вкусов**, не в ущерб **здоровью и фигуре**. Пользуясь рецептами и советами из книг и, вы всегда можете создавать **свои собственные сочетания**, превращая вроде бы простое в приготовлении блюдо в произведение **гастрономического искусства**.



ISBN 978-5-699-69204-0



9 785699 692040