

200 one pot meals

hamlyn **all color**

Joanna Farrow



жареная курица по-тайски

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление:

1 час 45 минут

1 **курица** весом 1,25 кг

1 ст. л. **тайской смеси специй**

3 зубчика **чеснока**

1 **красный перец чили**

кусочек **корня имбиря**
длиной 7 см

2 ст. л. **растительного масла**

200 мл **куриного бульона**

2 стебля **лимонного сорго**, порубить

1 ст. л. **рыбного соуса**

1 ст. л. **мелкого сахара**

2 ст. л. **сока лайма**

1 пучок **кинзы**

1 пучок **зеленого лука**,
крупно порубить

½ ч. л. **куркумы**

400 мл **кокосового молока**

200 г **мелкого шпината**

300 г **готовой рисовой лапши**

Натрите курицу пряной смесью. Растолките чеснок, нарежьте чили, удалив семена, мелко порубите имбирь. Разогрейте масло в жаропрочной кастрюле и обжарьте курицу со всех сторон. Всыпьте чеснок, чили и имбирь, жарьте еще 1 минуту.

Влейте бульон, доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 45 минут.

Измельчите в комбайне лимонное сорго, рыбный соус, сахар, лаймовый сок, кинзу, зеленый лук и куркуму. Влейте кокосовое молоко и прокрутите до получения однородного соуса.

Полейте курицу пряным соусом и готовьте еще 45 минут. Выньте из духовки, добавьте в соус шпинат и лапшу. Перемешайте, дайте постоять 10 минут, затем подавайте.

Чтобы приготовить куриный бульон, положите в большую кастрюлю куриный каркас, обрезки (например, потроха и приставшие ко дну противня кусочки жаркого). Добавьте 1 крупную луковицу (не очищать, разрезать пополам), 1 морковь, 1 стебель сельдерея (то и другое крупно порубить), несколько лавровых листиков и 1 ч. л. перца горошком. Залейте холодной водой и доведите до слабого кипения. Варите без крышки 1,5 часа. Процедите.



утка в медовом соусе с кумкватами

4 порции

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 45 минут

4 небольшие **утиные
ножки**

$\frac{1}{2}$ ч. л. **китайской смеси
«пять специй»**

300 мл свежевыжатого
апельсинового сока

2 ст. л. **жидкого меда**

2 бутона **гвоздики**

1 ст. л. **ликера «Куантро»**
или **бренди**

10 **кумкватов**, нарезать

1 ст. л. рубленой
петрушки

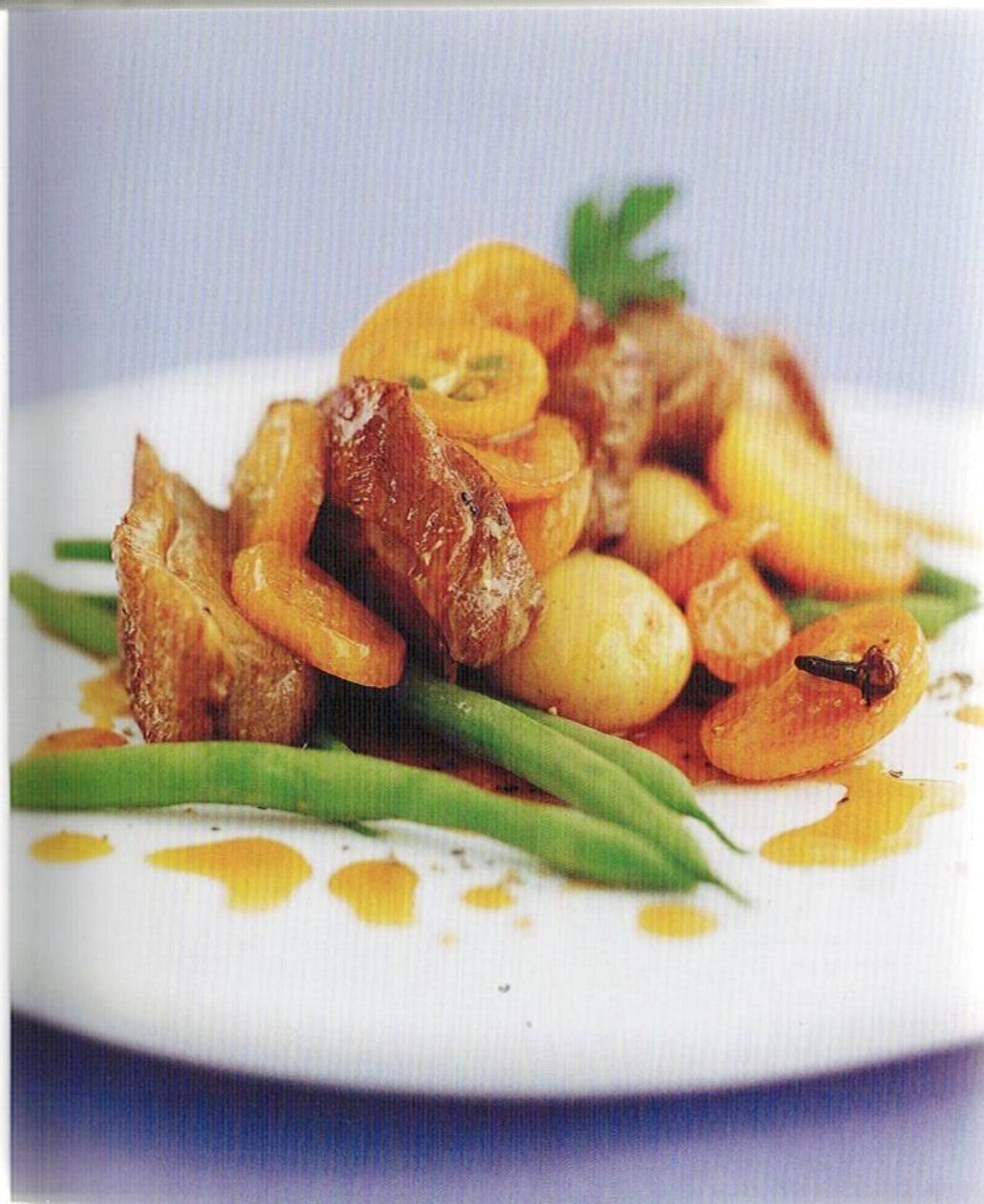
соль и перец

Положите утиные ножки на решетку, стоящую в противне, хорошенько приправьте солью, перцем и смесью специй. Поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, на 35 минут. Через 10 минут после начала приготовления слейте из противня под решеткой жир и влейте в него апельсиновый сок. Добавьте мед, гвоздику, ликер и кумкваты.

Выньте утку из духовки и положите в противень с медовым соусом. Готовьте на плите на слабом огне еще 10 минут. Затем всыпьте петрушку.

Нарежьте утку и подавайте горячей, с отварным картофелем и стручковой фасолью.

Чтобы приготовить курицу с медово-грейпфрутовым соусом, замените утку на равное количество курицы. Вместо апельсинового сока возьмите столько же грейпфрутового, а вместо кумкватов — 2 розовых грейпфрута (очистите их и разделите на дольки). Количество меда увеличьте до 3 ст. л., в остальном следуйте рецепту.



ароматная тушеная утка

4 порции

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 2 часа

4 порционных кусочка **утки**

2 ч. л. **китайской смеси**

«**пять специй**»

2 стебля **лимонного**

сорго, размять

5 зубчика **чеснока**

4 луковицы **красного**

шалота, порубить

120 г **сухих грибов**

шиитаке,

замочить на 30 минут

кусочек **корня имбиря**

длиной 5 см, очистить

и нарезать соломкой

600 мл **куриного**

бульона (стр. 16)

25 г **сухой мушмулы**

15 г **сухих черных**

китайских грибов

1 ст. л. **рыбного соуса**

2 ч. л. **кукурузного**

крахмала

4 стебля **зеленого лука**,

разрезать на 4 части

соль и перец

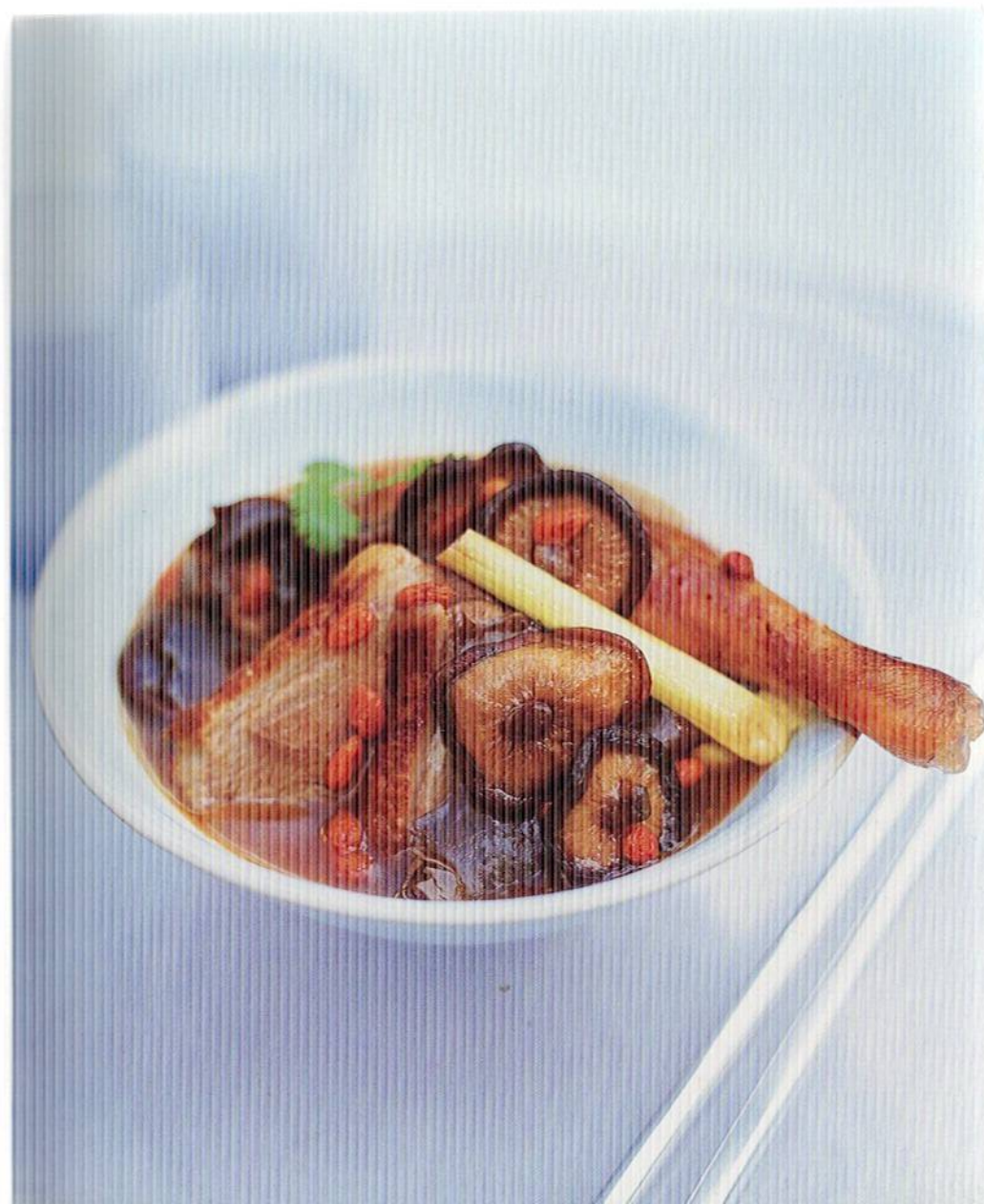
1 горсть **кинзы**

Приправьте утку пряной смесью и положите кожей вниз в раскаленную сковороду с толстым дном или сотейник. Дайте подрумяниться и переверните. Добавьте лимонное сорго, толченый чеснок, шалот, шиитаке и имбирь, залейте бульоном, накройте крышкой и варите на очень слабом огне 1,5 часа.

Выньте из сковороды утку и всыпьте мушмулу и разломанные черные грибы, влейте рыбный соус. Приправьте солью и перцем. Разведите крахмал в ложке воды и добавьте в соус. Доведите до кипения, постоянно помешивая, и варите до загустения.

Снова положите в сковороду утку и тушите 30 минут. Добавьте зеленый лук, перемешайте и посыпьте кинзой.

Чтобы приготовить на гарнир жареную капусту пак-чой, разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сотейнике с антипригарным покрытием на сильном огне. Положите в него 500 г пак-чой (разрежьте кочанчики пополам). Накройте и готовьте 2—3 минуты, пока листья не увянут. Смешайте 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. китайского рисового вина и 3 ст. л. овощного бульона (стр. 190), добавьте крахмальную пасту (½ ст. л. кукурузного крахмала смешать с 1 ст. л. воды) и полейте получившимся соусом пак-чой. Помешивайте, пока он не загустеет.



курица с чесночным маслом

4 порции

Подготовка: 25 минут

Приготовление: 40 минут

50 г крупных хлебных крошек

3 ст. л. оливкового масла

4 крупных филе

куриной грудки

25 г сливочного масла, размягчить

50 г сливочного сыра

2 зубчика чеснока, растолочь

мелко натертая цедра

1 лимона

4 ст. л. рубленой

петрушки

150 г стручковой фасоли,

нарезать по диагонали

на кусочки по 3,5 см

1 банка (400 г) фасоли

флажоле, слить

200 мл белого вина

соль и перец

Насыпьте крошки в большую жаропрочную кастрюлю, влейте 1 ст. л. оливкового масла и слегка обжарьте. Переложите на тарелку.

Маленьким ножом сделайте глубокий надрез в куриных грудках, чтобы получился карман. Взбейте сливочное масло с сыром, чесноком, цедрой, 1 ст. л. петрушки, солью и перцем. Наполните карманы этой смесью и скрепите края разрезов зубочистками.

Разогрейте в кастрюле оставшееся оливковое масло и обжарьте грудки с обеих сторон. Переложите на тарелку. Насыпьте в кастрюлю оба вида фасоли, влейте вино, слегка приправьте и выложите сверху курицу. Накройте крышкой и готовьте в духовке, разогретой до 190 °С, 20 минут. Снимите крышку, посыпьте курицу крошками и поставьте в духовку еще на 10 минут.

Переложите курицу на тарелки. Добавьте к фасоли оставшуюся петрушку и выложите гарнир вокруг курицы.

Чтобы приготовить на гарнир жареный картофель с чесноком, налейте в противень 50 мл оливкового масла и разогрейте в духовке при 230 °С. Разрежьте на 4 части 750 г картофеля и положите в противень вместе с 2 ст. л. рубленого розмарина. Перемешайте и жарьте в духовке 20 минут. Переверните, посыпьте 4 нарезанными зубчиками чеснока и жарьте еще 10—20 минут.



дал из курицы с бамией и чечевицей

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 45 минут

2 ч. л. молотой зиры

1 ч. л. молотого

кориандра

½ ч. л. кайенского перца

½ ч. л. куркумы

500 г куриных бедрышек

без кожи и костей,

крупно нарезать

3 ст. л. растительного

масла

1 луковица, нарезать

2 зубчика чеснока,

растолочь

кусочек корня имбиря

длиной 4 см, очистить

и мелко порубить

750 мл воды

300 г красной чечевицы,

промыть

200 г бамии

1 маленькая горсть

рубленой кинзы

соль

дольки лайма, для подачи

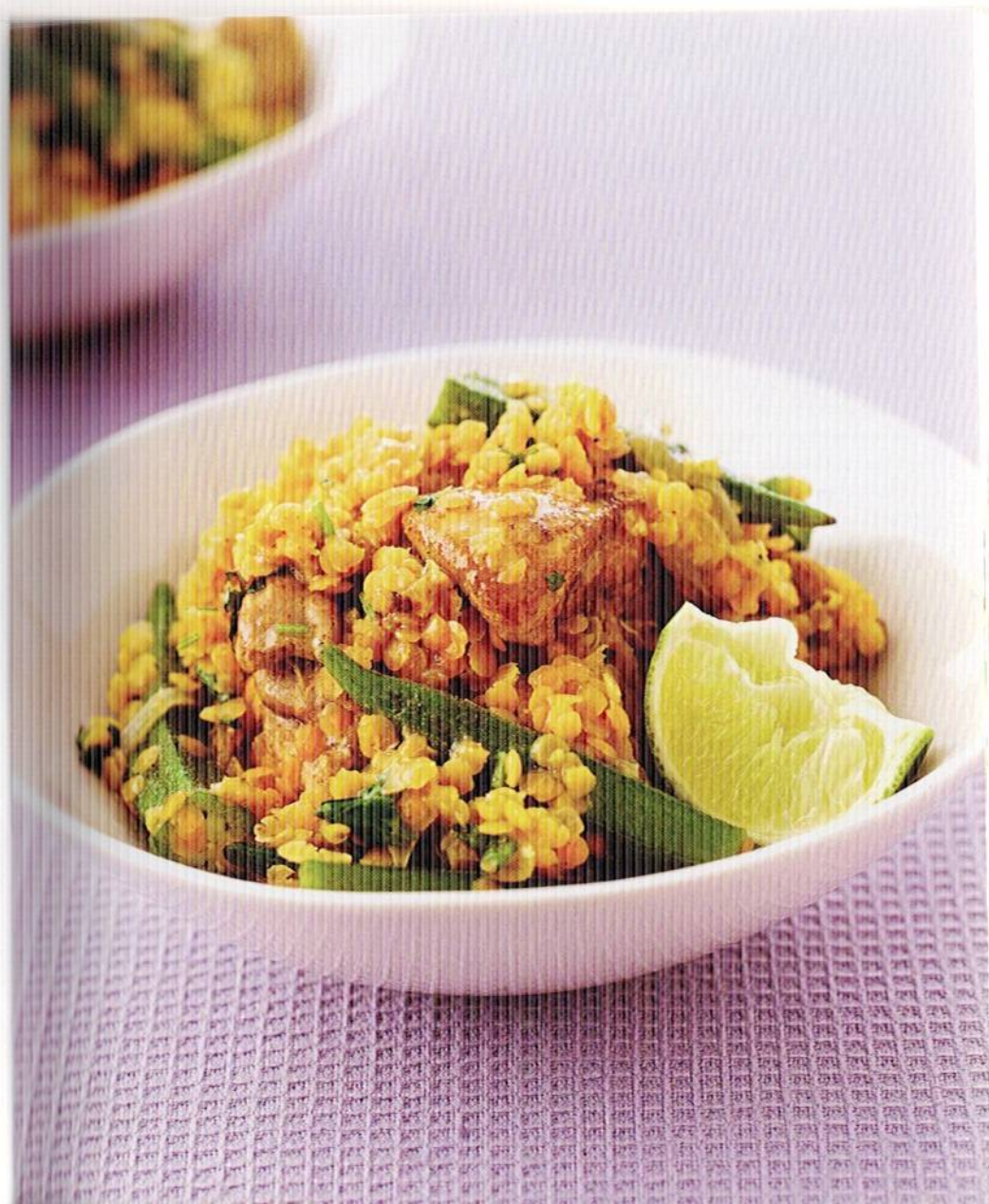
Смешайте зиру с кориандром, кайенским перцем и куркумой, обваляйте в смеси курицу.

Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном масло и подрумяньте курицу (при необходимости — в несколько приемов). Переложите на тарелку. Всыпьте в кастрюлю лук и жарьте 5 минут, до золотистого цвета. Добавьте чеснок и имбирь, готовьте еще 1 минуту.

Положите курицу обратно в кастрюлю, влейте 750 мл воды, доведите до кипения и тушите под крышкой на очень слабом огне 20 минут. Всыпьте чечевицу, а еще через 5 минут — бамию и немного соли. Готовьте еще 5 минут (чечевица не должна развариться), всыпьте кинзу и перемешайте.

Подавайте в неглубоких тарелках с дольками лайма, чатни и лепешками пападам.

Чтобы приготовить дал из курицы с цукини и чили, замените бамию на 3 тонко нарезанных цукини. Для остроты обжарьте вместе с чесноком и имбирем тонко нарезанный красный перец чили.



пряные роллы с индейкой и перцем

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

1 ч. л. **неострого**

молотого **чили**

½ ч. л. молотой **зиры**

1 ч. л. рубленого **тимьяна**

650 г **филе нежирной**

грудки индейки,

нарезать небольшими

кусочками

4 **перца** разных цветов,

крупно нарезать

2 **красные луковицы,**

нарезать

4 ст. л. **оливкового масла**

2 крупных **цукини,**

нарезать брусочками

1 ч. л. **кукурузного**

крахмала

2 ст. л. **винного уксуса**

2 ст. л. **жидкого меда**

2 ст. л. **пасты из вяленых**

помидоров

соус табаско

4 ст. л. **воды**

50 г **сушеного ананаса**

4 **пшеничные тортильи**

соль

Смешайте чили с зирой, тимьяном, добавьте

немного соли и обваляйте в смеси индейку.

Выложите ее в большой противень вместе с пер-

цем и луком, сбрызните маслом и слегка переме-

шайте. Запекайте в духовке, разогретой до 220 °С,

15 минут. Добавьте в противень цукини, переме-

шайте их с соком на дне и поставьте в духовку еще

на 20 минут, чтобы индейка дошла до готовности,

а овощи стали мягкими.

Разведите крахмал в уксусе, добавьте мед,

пасту из помидоров и несколько капель табаско,

при желании слегка посолите. Добавьте 4 ст. л.

воды, налейте смесь в противень и тщательно

перемешайте. Посыпьте кусочками ананаса

и поставьте в духовку еще на 2—3 минуты, чтобы

крахмальный раствор превратился в легкую

глазурь. Разложите по подогретым тортильям,

сверните и подавайте.

Чтобы приготовить пряные роллы с бататом,

вместо индейки возьмите 650 г батата, тонко

нарежьте его и обваляйте в пряной смеси.

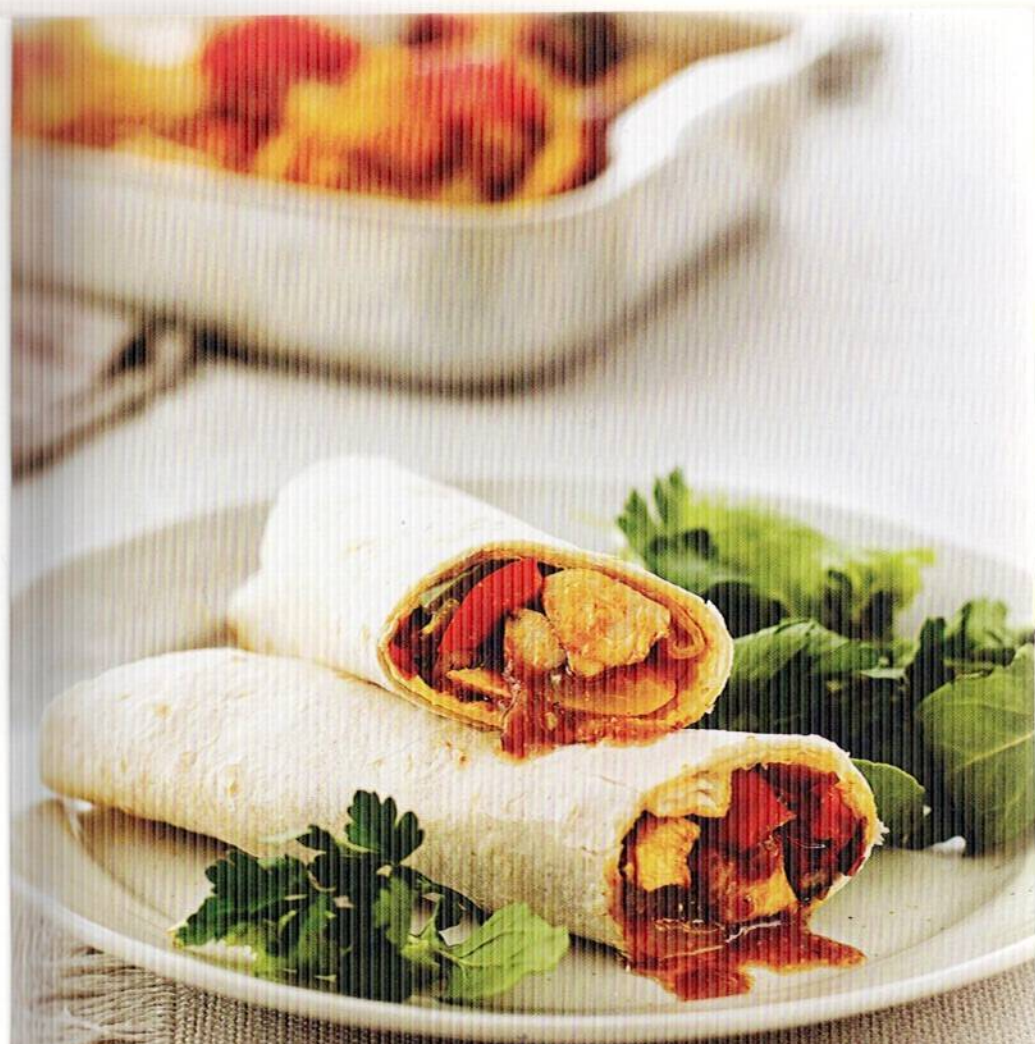
Красный лук замените на 2 пучка зеленого

(порубить), а цукини — на 1 маленький баклажан

(тонко нарезать). Добавьте баклажаны в проти-

вень вместе с перцем и зеленым луком через

15 минут после начала приготовления.



бирьяни

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 45 минут

3 луковицы

кусочек корня имбиря
длиной 4 см

2 зубчика чеснока

2 ч. л. куркумы

¼ ч. л. молотой гвоздики

½ ч. л. сухих хлопьев
чили

¼ ч. л. корицы

2 ч. л. пасты карри

1 ст. л. лимонного сока

2 ч. л. мелкого сахара

300 г куриной грудки,
некрупно нарезать

6 ст. л. растительного
масла

1 головка цветной
капусты

2 лавровых листика

300 г риса басмати

750 мл куриного бульона
(стр. 16)

1 ст. л. семян нигеллы
соль и перец

2 ст. л. обжаренных
хлопьев миндаля

Крупно порубите 1 луковицу и имбирь, положите в комбайн вместе с чесноком, куркумой, гвоздикой, хлопьями чили, корицей, пастой карри, лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Прокрутите в густую пасту и переложите в миску. Тщательно перемешайте с пряной пастой курицу.

Тонко нарежьте вторую луковицу. Разогрейте в большой сковороде или сотейнике 5 ст. л. масла и поджарьте нарезанный лук до темно-золотистого цвета. Выньте шумовкой и обсушите бумажным полотенцем.

Разделите цветную капусту на небольшие соцветия, положите в сковороду и жарьте на умеренном огне 5 минут. Всыпьте рубленый лук и жарьте, помешивая, еще 5 минут, чтобы капуста подрумянилась. Обсушите.

Разогрейте в сковороде оставшееся масло, положите в нее курицу и жарьте на среднем огне 5 минут, помешивая. Добавьте лавровый лист, рис и бульон, доведите до кипения. Тушите на очень слабом огне, иногда помешивая, 10—12 минут, пока рис не впитает бульон и не станет мягким. При необходимости долейте воды.

Всыпьте нигеллу, добавьте в сковороду цветную капусту и прогрейте. Подавайте, посыпав хрустящим луком и миндалем.



рагу из оленины с каштанами

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 2,5 часа

2 ст. л. муки

900 г оленины

для тушения, нарезать

10 ягод можжевельника

3 ст. л. растительного

масла

150 г полосок бекона

1 крупная луковица,
порубить

3 морковки, нарезать

½ ч. л. молотой гвоздики

300 мл красного вина

200 мл бульона (из дичи
или куриного, стр. 16)

1 ст. л. красного
винного уксуса

2 ст. л. желе из красной
смородины

350 г готовых каштанов

1 кг картофеля,
тонко нарезать

2 ч. л. рубленого
розмарина

40 г сливочного масла,
размягчить

соль и перец

Приправьте муку солью и перцем, обваляйте в ней мясо. Растолките можжевельник в ступке.

Разогрейте растительное масло в большой жаропрочной кастрюле и подрумяньте мясо в несколько приемов. Затем подрумяньте бекон, лук и морковь в течение 5 минут, добавьте можжевельник, гвоздику, вино, бульон, уксус и желе, доведите до кипения.

Убавьте огонь, положите в кастрюлю каштаны и мясо, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 1 час. Приправьте по вкусу, выложите сверху ломтики картофеля, снова накройте и тушите в духовке еще 30 минут.

Прокрутите розмарин в блендере со сливочным маслом и щепоткой соли и перца, смажьте ароматным маслом картофель и поставьте кастрюлю в духовку, не накрывая, еще на 45 минут, чтобы картофель подрумянился.

Чтобы приготовить домашний бульон из дичи, положите в глубокий противень 500 г обрезков и костей дичи и поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 15 минут. Переложите в кастрюлю, добавьте 1 разрезанную пополам неочищенную луковицу, 1 крупно порубленную морковку, 2 стебля сельдерея, 1 бокал красного вина, 1 ч. л. ягод можжевельника и 3 лавровых листика. Залейте водой, доведите до слабого кипения и варите 1,5 часа. Процедите и дайте остыть.



куриный суп с лапшой

4—6 порций

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 30 минут

300 г филе куриной
грудки

1 ч. л. куркумы

2 ч. л. соли

2 стебля лимонного сорго

3 ст. л. жареного арахиса

без шелухи

3 ст. л. белого

длиннозерного риса

2 ст. л. растительного
масла

1 луковица, порубить

3 зубчика чеснока,
растолочь

кусочек корня имбиря
длиной 5 см, очистить
и мелко порубить

¼ ч. л. молотой паприки

1 острый красный перец
чили «птичий глаз»,
порубить

2 ст. л. рыбного соуса

900 мл воды

250 г готовой пшеничной
лапши (сомен)

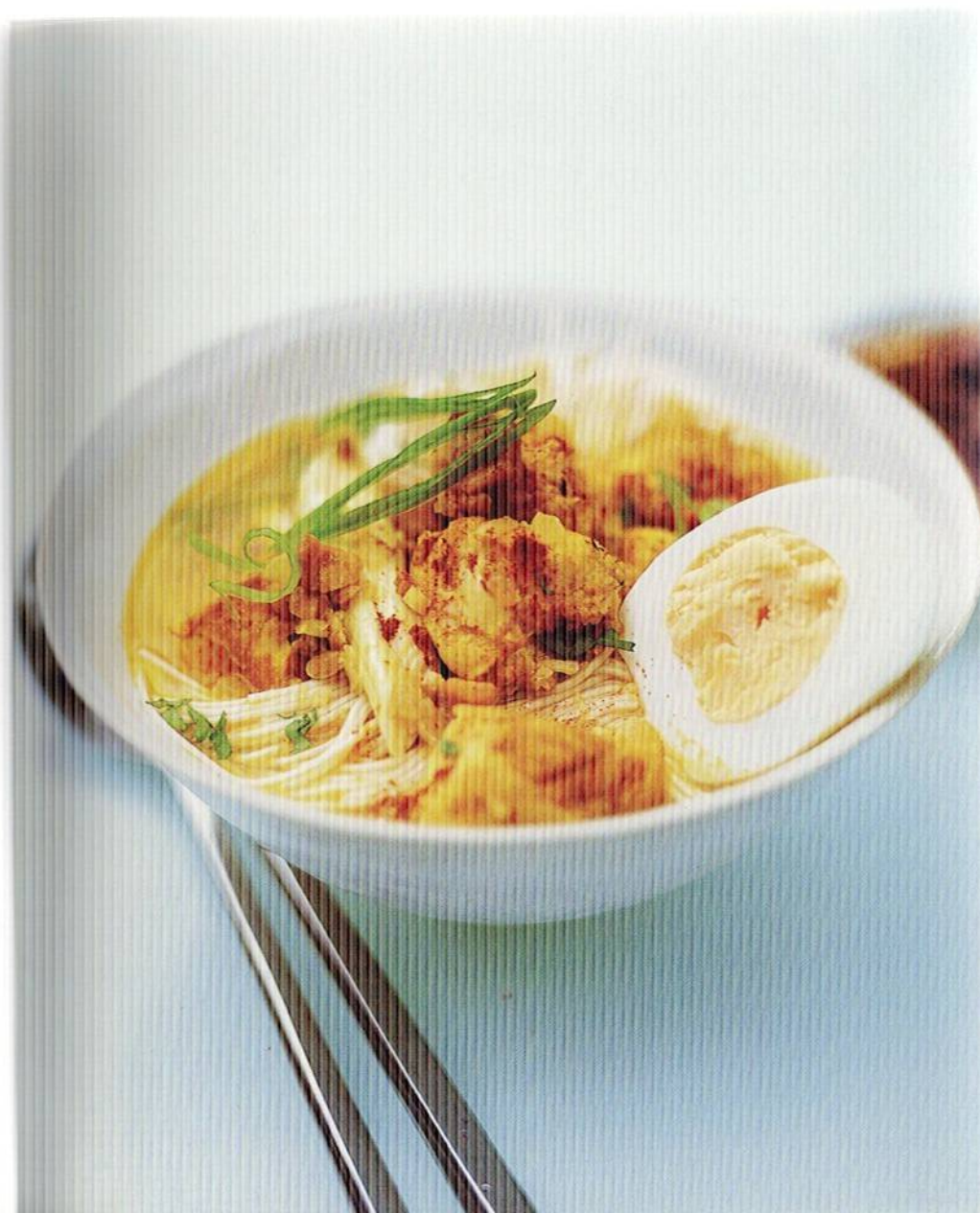
Нарежьте куриную грудку на кубики по 1,5 см. Натрите смесью куркумы и соли и оставьте на 30 минут.

Разомните стебли лимонного сорго скалкой, чтобы усилился аромат. Тщательно измельчите арахис в комбайне или ступке. Обжарьте рис в сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, а затем измельчите в порошок в комбайне или мельнице для пряностей.

Разогрейте в большой кастрюле масло и обжарьте лук до мягкости. Добавьте курицу, чеснок, имбирь, лимонное сорго, паприку и чили. Влейте рыбный соус и 900 мл воды, доведите до кипения. Убавьте огонь и всыпьте толченый арахис и рис. Готовьте при слабом кипении 15 минут, пока курица не сварится, а бульон слегка не загустеет.

Опустите в суп лапшу и прогрейте в течение 1 минуты. Разлейте по тарелкам и подавайте, украсив половинками вареных яиц, кинзой и зеленым луком.

Чтобы приготовить кокосовый суп с креветками и лапшой, вместо курицы возьмите 400 г сырых очищенных креветок и положите в кастрюлю одновременно с лапшой. Варите, пока они не порозовеют. Замените пшеничную лапшу на рисовую, исключите из рецепта яйца.



пилав из курицы с грецкими орехами

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 35 минут

400 г **куриных бедрышек**

без кожи и костей,
некрупно нарезать

2 ч. л. **марокканской**

пряной смеси

(см. далее)

4 ст. л. **оливкового масла**

50 г **кедровых орешков**

1 крупная **луковица**

3 зубчика **чеснока**

½ ч. л. **куркумы**

250 г **смеси**

длиннозерного
и дикого риса

300 мл **куриного бульона**
(стр. 16)

кусочек **корня имбиря**

длиной 3 см,
мелко порубить

3 ст. л. рубленой

петрушки

2 ст. л. рубленой **мяты**

50 г **маринованных**

грецких орехов,
нарезать

соль и перец

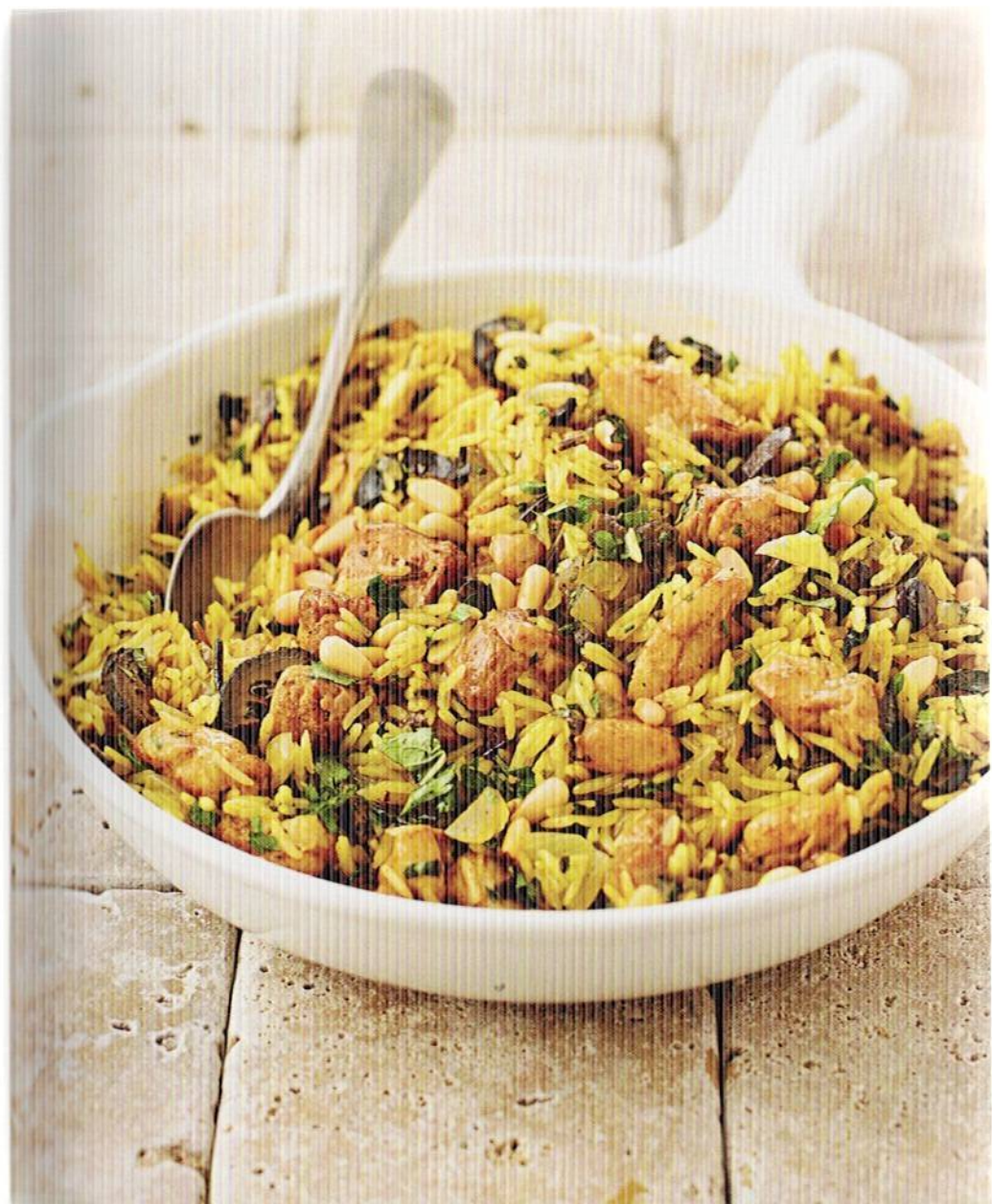
Обваляйте кусочки курицы в пряной смеси, добавив в нее немного соли.

Разогрейте в большой сковороде или сотейнике масло, подрумяньте кедровые орешки и выньте их шумовкой.

Порубите лук, тонко нарежьте чеснок. Положите в сковороду курицу и жарьте на небольшом огне 6—8 минут, помешивая, до легкой корочки. Всыпьте лук и жарьте еще 5 минут, затем добавьте чеснок и куркуму, а через 1 минуту — рис и бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и готовьте примерно 15 минут, пока рис не впитает бульон и не станет мягким. При необходимости долейте немного воды.

Добавьте в пилав имбирь, петрушку и мяту, грецкие и кедровые орехи. Приправьте по вкусу.

Чтобы приготовить марокканскую пряную смесь, перемешайте по ½ ч. л. молотых семян фенхеля, зиры, кориандра и горчицы, добавьте по ¼ ч. л. молотой гвоздики и корицы.



курица с грибами и полентой

4 порции
Подготовка: 20 минут
Приготовление: 55 минут

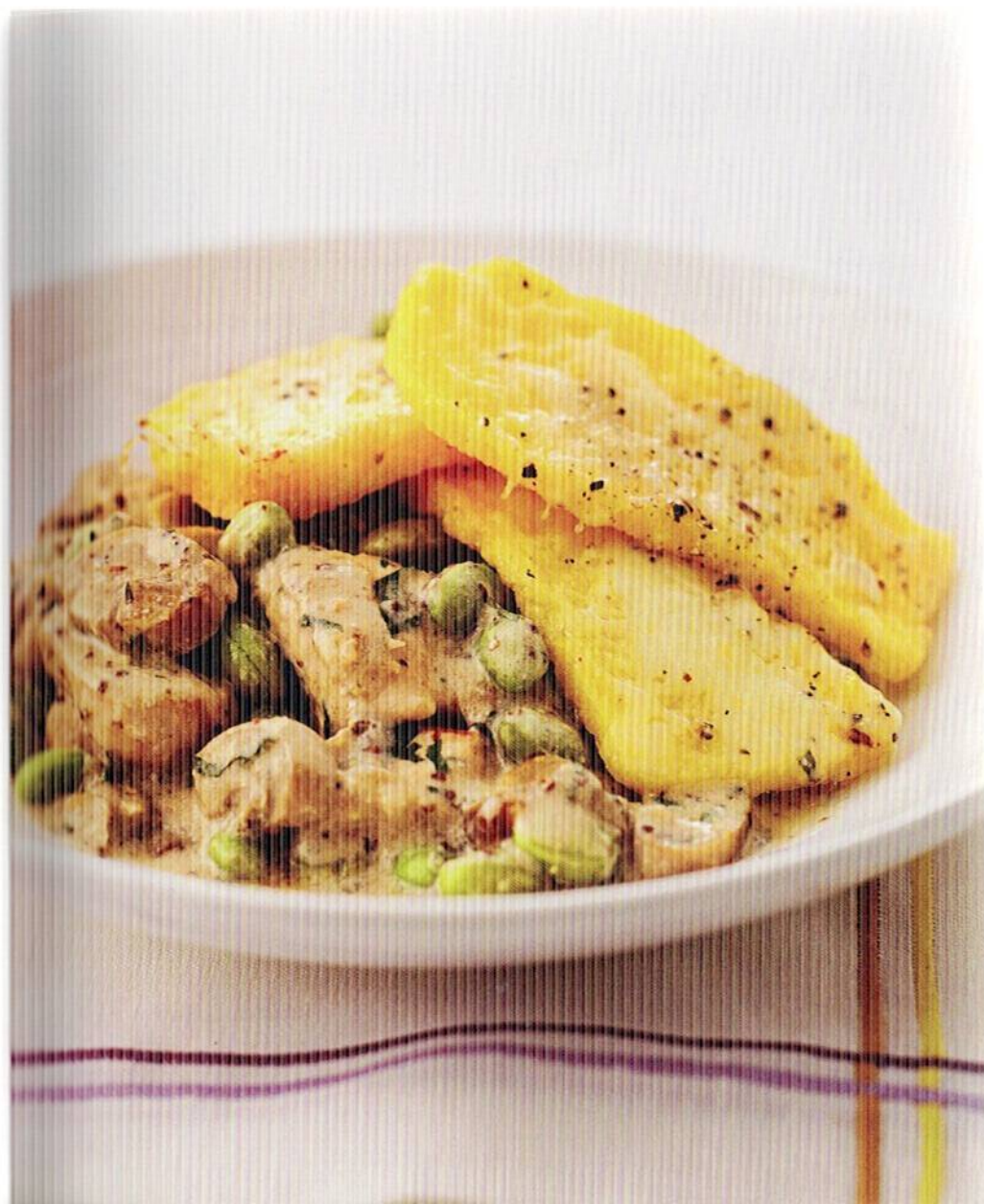
25 г сливочного масла
1 луковица, порубить
500 г нежирного мяса
курицы,
нарезать кубиками
250 г шампиньонов,
нарезать
2 ч. л. муки
150 мл куриного
бульона (стр. 16)
1 ст. л. зернистой
горчицы
4 ст. л. рубленой
петрушки
200 г свежих соевых
бобов или 1 банка
(400 г) фасоли
флажоле, слить
100 мл нежирных сливок
500 г готовой поленты
50 г сыра грюйер,
натереть
соль и перец

Растопите масло в неглубокой жаропрочной кастрюле. Всыпьте лук и кусочки курицы и жарьте на небольшом огне 6—8 минут, часто помешивая, до легкой корочки.

Добавьте грибы и жарьте еще 5 минут. Посыпьте мукой, залейте бульоном. Добавьте горчицу, слегка посолите, доведите до кипения и убавьте огонь. Положите в кастрюлю фасоль, влейте сливки. Нарежьте поленту очень тонкими ломтиками и выложите их внахлест поверх рагу. Посыпьте сыром и молотым черным перцем.

Поставьте в духовку, разогретую до 190 °С, на 30—40 минут, чтобы сыр расплавился и начал подрумяниваться. Подавайте с зеленым салатом.

Чтобы приготовить курицу с грибами и сырными тостами, вместо поленты возьмите 8 тонких ломтиков багета. Выложите их на курицу и посыпьте сыром, заменив грюйер на чеддер. Готовьте, как описано выше, пока сыр не расплавится, а хлеб не начнет подрумяниваться.



стифадо из кролика

3 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 2,5 часа

½ ч. л. молотого
черного перца

½ ч. л. молотого
душистого перца

2 ч. л. мелко порубленного
розмарина

1 маленький кролик
(800—900 г),
разрубить на куски

3 ст. л. оливкового масла

3 крупные луковицы,
нарезать

2 ч. л. мелкого сахара

3 зубчика чеснока,
растолочь

75 мл красного
винного уксуса

300 мл красного вина

50 г томатной пасты

соль

петрушка, для подачи

Смешайте оба вида перца и розмарин, натрите этой смесью кролика.

Разогрейте масло в жаропрочной кастрюле и подрумяньте кролика со всех сторон. Переложите на тарелку.

Насыпьте в кастрюлю лук и сахар, жарьте, часто помешивая, 15 минут, пока лук не карамелизуется. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 минуту. Влейте уксус и вино, доведите до кипения и уварите примерно на треть. Добавьте томатную пасту, слегка посолите и положите в кастрюлю кролика.

Накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 150 °С, примерно на 2 часа, чтобы мясо стало очень мягким. При подаче посыпьте рубленной петрушкой.

Чтобы подать на гарнир греческий салат, смешайте в салатнике 6 помидоров (крупно порубить), 1 огурец (крупно порубить), ½ красной луковицы (тонко нарезать) и 100 г оливок каламата. Заправьте оливковым маслом и лимонным соком по вкусу. Раскрошите сверху 200 г феты и посыпьте сухим орегано и свежемолотым черным перцем.



чили поблано из индейки

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1 час

125 г хлопьев миндаля

50 г арахиса

½ ст. л. семян кориандра

1 ч. л. гвоздики

3 ст. л. кунжута

½ палочки корицы

1 ч. л. семян фенхеля

4 сухих перца чили

1 зеленый перец чили

халапеньо, порубить

1 банка (400 г) рубленых
томатов

80 г изюма

6 ст. л. растительного
масла

2 луковицы

3 зубчика чеснока

650 г филе индейки,

нарезать тонкими
ломтиками или кубиками

300 мл овощного бульона
(стр. 190)

50 г горького шоколада

красный и зеленый
перец чили,
мелко порубить

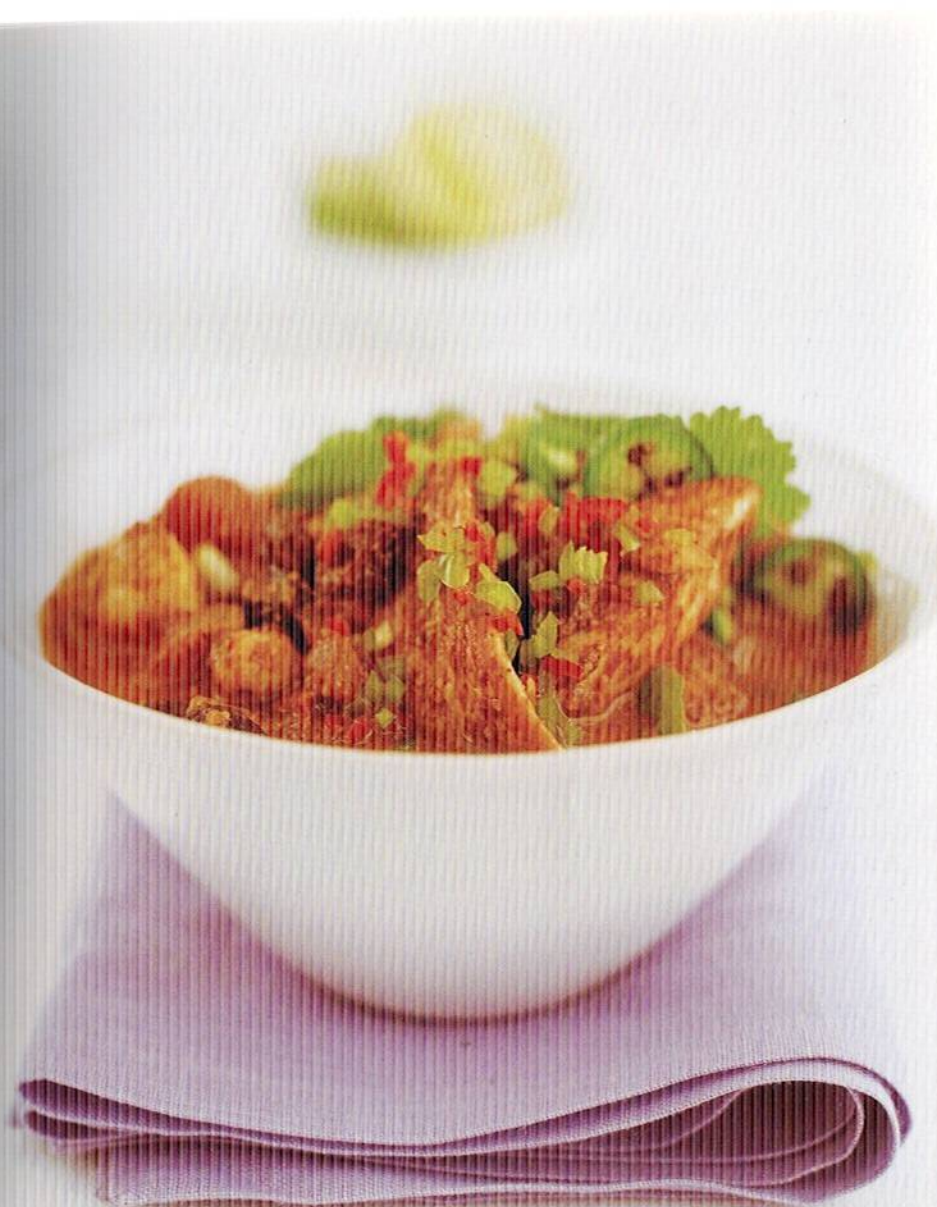
Высыпьте на противень миндаль, арахис, кориандр, гвоздику, кунжут, корицу, фенхель и сухие чили. Поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 10 минут; перемешайте 1—2 раза.

Пересыпьте пряную смесь в комбайн и измельчите. Добавьте зеленый чили и снова прокрутите. Переложите в миску и добавьте помидоры и изюм.

Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном масло и подрумяньте мелко порубленный лук, толченый чеснок и индейку. Переложите индейку на тарелку, а в кастрюлю добавьте пряную пасту. Жарьте, часто перемешивая, 5—6 минут, чтобы она прогрелась и начала пузыриться. Добавьте бульон и шоколад, готовьте на слабом огне, пока разломанный шоколад не растает.

Убавьте огонь, положите в кастрюлю индейку и перемешайте. Накройте крышкой и тушите на слабом огне 30 минут, подлив воды, если соус слишком загустеет. При подаче посыпьте рубленным перцем чили.

Чтобы приготовить на гарнир рис по-мексикански, разогрейте в кастрюле на небольшом огне 2 ст. л. растительного масла, всыпьте 320 г риса басмати и жарьте, помешивая, 5 минут. Добавьте 200 г рубленых помидоров, 1 толченый зубчик чеснока, 1 морковку (нарезать кубиками) и 1 рубленый зеленый перец чили. Доведите до кипения и готовьте 10 минут.



утка с молодыми овощами

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 45 минут

4 утиные ножки

2 ч. л. муки

25 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

2 луковицы, нарезать

2 тонких ломтика бекона

с прослойками жира,
мелко порубить

2 зубчика чеснока,
растолочь

150 мл белого сухого
вина

300 мл куриного
бульона (стр. 16)

3 лавровых листика

500 г мелкого молодого
картофеля

200 г свежего горошка

150 г вершушек спаржи

2 ст. л. рубленой мяты

соль и перец

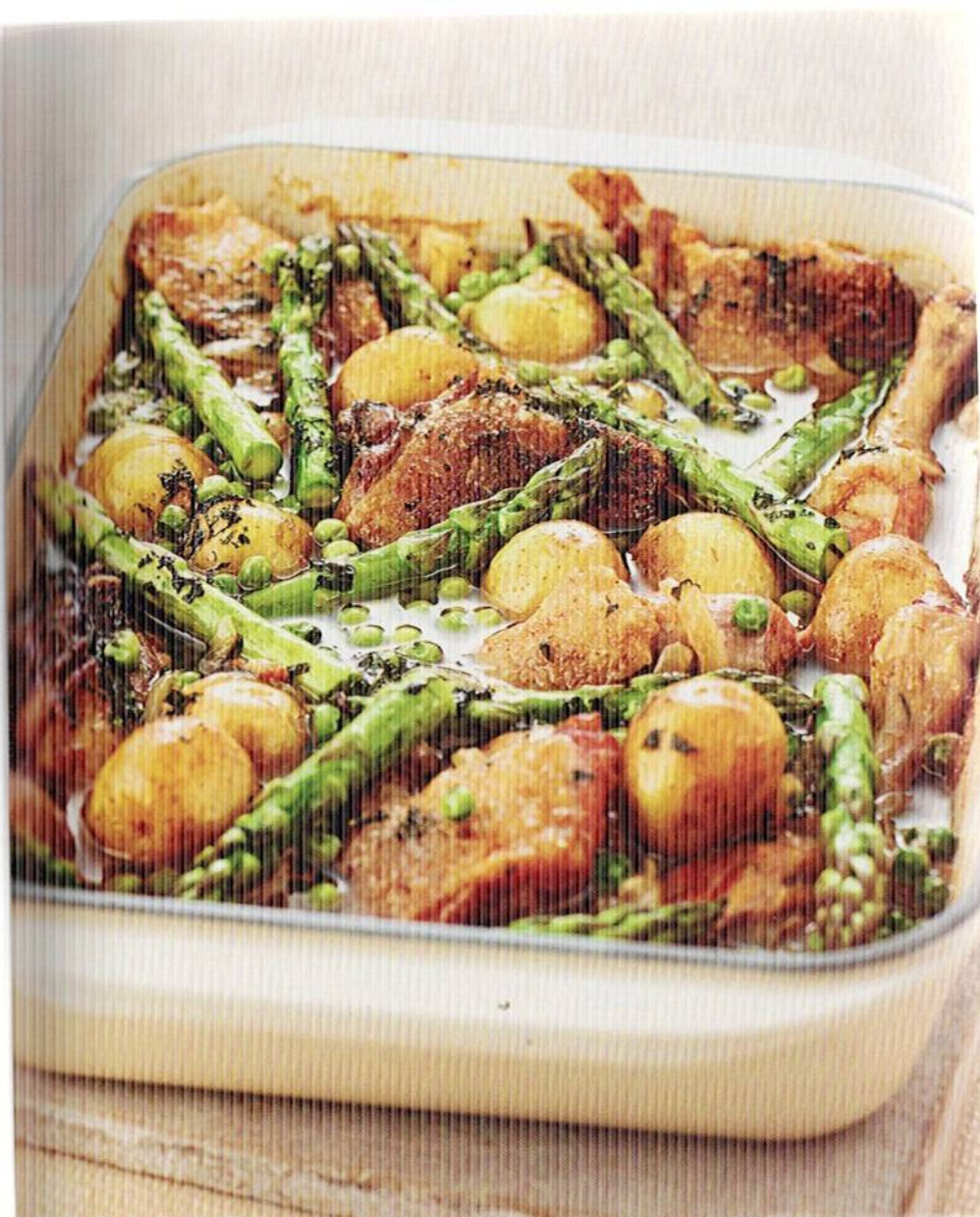
Разрежьте утиные ножки пополам, прорезав сустав. Смешайте муку с солью и перцем и обваляйте в ней утку.

Разогрейте сливочное и оливковое масло в глубоком устойчивом противне или жаропрочной кастрюле и подрумяньте утку на небольшом огне в течение 10 минут. Переложите на тарелку и слейте из противня жир, оставив 1 ложку.

Насыпьте в противень лук и бекон и жарьте на небольшом огне 5 минут. Добавьте чеснок, а через минуту — вино, бульон и лавровый лист. Перемешайте, положите в противень утку и накройте крышкой или фольгой. Поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 45 минут.

Добавьте в противень картофель и обваляйте его в соке от тушения. Посолите и поставьте в духовку еще на 30 минут. Всыпьте горошек, спаржу и мяту и тушите еще 15 минут, чтобы овощи стали мягкими. При желании посолите, поперчите и подавайте.

Чтобы приготовить курицу с молодыми овощами, замените утку на 4 куриных бедрышка, исключите бекон. Вместе с горошком, спаржей и мятой добавьте 100 г мини-морковки и 2 маленьких цукини (нарезать). В остальном следуйте рецепту.



курица в глазури

4 порции

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 45 минут

2 ст. л. **оливкового масла**

4 филе **куриной грудки**,
по 150 г каждое

8 **абрикосов**,
разрезать пополам
и удалить косточку

2 **груши**,
разрезать на 4 части,
удалить сердцевину

500 г **молодого картофеля**,
нарезать дольками

1 **луковица**,
нарезать дольками

тертая **цедра** и **сок**

2 **апельсинов**
несколько веточек
тимьяна, порубить

1 ст. л. **зернистой горчицы**

1 ст. л. **жидкого меда**

4 ст. л. **крем-фреш**
или **жирных сливок**
соль и **перец**

Разогрейте масло в жаропрочной кастрюле, приправьте курицу солью и перцем и жарьте по 2—3 минуты с каждой стороны, до золотистого цвета. Добавьте абрикосы, груши, картофель и лук.

Смешайте апельсиновую цедру и сок, тимьян, горчицу и мед, полейте этой смесью курицу, накройте кастрюлю фольгой и запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, 40 минут. На середине приготовления снимите фольгу.

Перед подачей добавьте в соус крем-фреш или сливки.

Чтобы приготовить на гарнир шпинат с орешками и изюмом, положите в маленькую жаропрочную миску 60 г изюма, залейте кипятком и оставьте на 5 минут. Тем временем разогрейте в сковороде 3 ст. л. оливкового масла и слегка подрумяньте в ней 50 г кедровых орешков. Добавьте 2 толченых зубчика чеснока, изюм (воду слить) и 600 г мелкого молодого шпината. Готовьте 1 минуту, перемешивая, пока шпинат не увянет. Всыпьте тертую цедру лимона, соль и перец по вкусу.



рагу из курицы с лимоном и оливками

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление:

1 час 10 минут

курица весом 1,5 кг
примерно 4 ст. л.

оливкового масла
12 мелких **луковичек**,
очистить

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

по 1 ч. л. молотых **зиры**,
имбиря и **куркумы**

½ ч. л. **корицы**

450 мл **куриного**
бульона (стр. 16)

120 г **оливок каламата**

1 **солёный лимон**,
срезать кожуру,
мякоть порубить

2 ст. л. рубленой **кинзы**
соль и **перец**

Разрубите или разрежьте курицу на 8 кусков. Разогрейте в большом сотейнике масло и подрумяньте их со всех сторон. Выньте шумовкой и переложите на тарелку.

Добавьте в сотейник лук, чеснок и пряности, жарьте на слабом огне 10 минут, до золотистого цвета. Положите обратно курицу, влейте бульон и доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне 30 минут.

Добавьте оливки и солёный лимон, готовьте еще 15—20 минут, чтобы курица стала совсем мягкой. Всыпьте кинзу, посолите и поперчите.

Чтобы приготовить на гарнир зелёный кускус, хорошенько перемешайте 150 мл оливкового масла и 50 мл лимонного сока; приправьте солью и перцем. Переложите 250 г готового кускуса (стр. 13) на подогретое блюдо, добавьте 1 пучок зелёного лука (порубить), 50 г руколы (порубить) и 1 огурец (разрезать пополам, удалить семена и порубить). Полейте лимонной заправкой и подавайте.



лапша с пряной курицей

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 10 минут

3 кусочка **имбиря**
в сиропе

плюс 3 ст. л. **сиропа**

2 ст. л. **рисового уксуса**

3 ст. л. **светлого соевого**
соуса

4 филе **куриной грудки**,
по 150—180 г каждое

1 ст. л. **тайской смеси**
специй

3 ст. л. **масла для вока**
(стр. 11)

3 луковицы **шалота**,
тонко нарезать

120 г **мини-кукурузы**,
разрезать пополам

300 г **готовой средней**
или **тонкой лапши**

300 г мелкого **молодого**
шпината

200 г **ростков**

золотистой фасоли

Тонко нарежьте имбирь. Смешайте сироп от имбиря с уксусом и соевым соусом.

Разрежьте куриные грудки пополам по горизонтали, а затем нарежьте поперек тонкими полосками. Обваляйте в смеси пряностей.

Разогрейте масло в большой сковороде или воке и жарьте курицу, перемешивая, на среднем огне 5 минут, чтобы она начала подрумяниваться.

Всыпьте шалот и жарьте 2 минуты. Добавьте кукурузу, а через 1 минуту — лапшу и шпинат, посыпьте имбирем. Жарьте, перемешивая, пока шпинат не начнет вянуть.

Добавьте ростки фасоли и уксусную смесь, держите на огне 1 минуту, чтобы все ингредиенты прогрелись. Подавайте сразу.

Чтобы приготовить лапшу с пряными креветками, замените курицу на 400 г сырых креветок (очистить и удалить жилу). Обваляйте их в пряной смеси и готовьте, как указано выше. Вместо шпината возьмите 200 г крупно порубленной капусты пак-чой.



курица с кукурузными клецками

4 порции

Подготовка: 25 минут

Приготовление: 1,5 часа

3 ст. л. **оливкового масла**

8 **куриных бедрышек**

без кожи и костей

4 ч. л. **каджунской**

смеси пряностей

1 крупная **луковица**

100 г **копченого бекона**

по 2 **красных и желтых**

перца

200 мл **куриного**

бульона (стр. 16)

120 г **самоподни-**

мающейся муки

130 г **кукурузной муки**

½ ч. л. **сухих хлопьев**

чили

3 ст. л. **рубленой кинзы**

80 г **сыра чеддер**

50 г **сливочного масла**

1 **яйцо**

100 мл **молока**

4 **маленьких помидора,**

снять кожицу,

разрезать на 4 части

100 мл **жирных сливок**

соль и перец

Мелко нарежьте куриные бедрышки. Разогрейте оливковое масло в просторной неглубокой жаропрочной кастрюле, подрумяньте курицу в течение 5 минут. Всыпьте пряную смесь и жарьте еще 1 минуту. Переложите на тарелку.

Нарежьте и насыпьте в кастрюлю лук, бекон и сладкий перец, жарьте 10 минут, часто помешивая, пока овощи слегка не подрумянятся. Добавьте курицу и влейте бульон. Доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогрев до 180 °С, на 45 минут.

Тем временем приготовьте клецки: смешайте оба вида муки, хлопья чили, кинзу и тертый сыр. Растопите и взбейте с яйцом сливочное масло и молоко, добавьте в сухую смесь. Перемешайте до получения густого теста.

Добавьте к курице помидоры и сливки, приправьте. Выложите сверху столовой ложкой комочки теста и запекайте в духовке, не накрывая крышкой, еще 30 минут, чтобы клецки подрумянились.

Чтобы приготовить традиционные клецки, смешайте 180 г самоподнимающейся муки, 50 г сливочного масла (заморозить и натереть) и 4 ст. л. рубленой петрушки, приправьте. Влейте столько воды, чтобы получилось слегка липкое тесто. Выложите клецки на рагу, накройте и поставьте в духовку на 20—25 минут.



ризотто с курицей и тархуном

6 порций

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 30 минут

500 г филе **куриной грудки**,

некрупно нарезать

25 г **сливочного масла**

1 **луковица**,

мелко порубить

2 зубчика **чеснока**,

растолочь

300 г **риса для ризотто**,

например арборио

150 мл **белого сухого вина**

400 мл **куриного**

или **овощного бульона**

(стр. 16 и 190)

1 ч. л. нитей **шафрана**

250 г **сыра маскарпоне**

3 ст. л. крупно

порубленного **тархуна**

3 ст. л. рубленой

петрушки

100 г **стручков молодого**

горошка,

разрезать пополам

соль и перец

Приправьте курицу солью и перцем. Растопите в жаропрочной кастрюле масло, положите в нее курицу и слегка подрумяньте на небольшом огне в течение 5 минут.

Всыпьте лук и жарьте еще 5 минут. Добавьте чеснок и рис и жарьте, помешивая, 1 минуту. Влейте вино и дайте ему почти полностью выпариться. Добавьте бульон, всыпьте шафран и доведите до кипения.

Накройте крышкой и готовьте в духовке, разогретой до 180 °С, 10 минут, пока бульон не впитается, а рис не станет мягким.

Добавьте маскарпоне, тархун, петрушку и горошек. Тщательно перемешайте, чтобы сыр расплавился, накройте и запекайте еще 5 минут. Если ризотто пересыхает, влейте немного кипятка. Подавайте с зеленым салатом.

Чтобы приготовить ризотто с рыбой-меч и тархуном, замените курицу на 4 филе рыбы-меч, нарезанных кусочками. Вместо маскарпоне возьмите 150 мл нежирных сливок.



курица в вине

6—8 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1,5 часа

3 ст. л. **растительного масла**

3—4 ломтика **хлеба**,
срезать корку,
нарезать кубиками

50 г **сливочного масла**
курица весом 1,5 кг,
разрезать на 12 кусочков

24 маленькие **луковички**
120 г **копченого бекона**,
нарезать кубиками

1 ст. л. **муки**

1 бутылка **красного сухого вина**

1 **букет гарни**
(стебли петрушки,
тимьян, лавровый лист)

2 зубчика **чеснока**
свеженатертый
мускатный орех

24 маленьких
шампиньона, нарезать

1 ст. л. **бренди**

соль и перец

рубленая **петрушка**
апельсиновая цедра

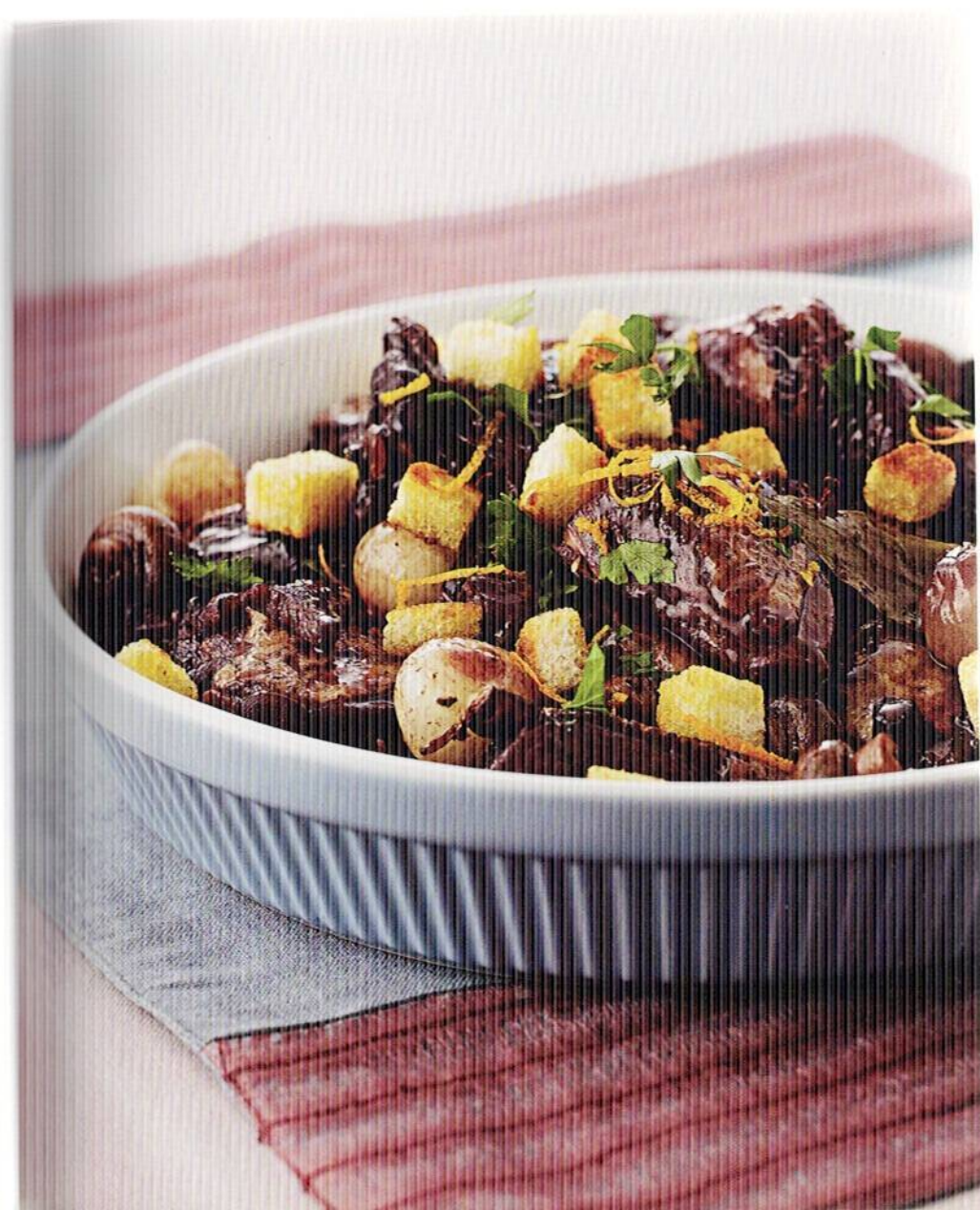
Разогрейте 1 ст. л. растительного масла в большой керамической или чугунной кастрюле и подрумяньте хлеб. Выньте его шумовкой. Влейте оставшееся растительное масло, добавьте сливочное и кусочки курицы. Подрумяньте на слабом огне со всех сторон, выньте шумовкой и не давайте остыть. Слейте из кастрюли немного жира и слегка обжарьте лук и бекон. Посыпьте мукой и тщательно перемешайте.

Влейте вино и доведите, помешивая, до кипения. Добавьте букет гарни, чеснок, мускатный орех, соль и перец по вкусу. Положите в кастрюлю курицу, убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 15 минут.

Добавьте грибы и тушите на слабом огне еще 45 минут, до готовности курицы. Выньте ее шумовкой и выложите на подогретое блюдо. Не давайте остыть.

Налейте в кастрюлю бренди и кипятите без крышки 5 минут, чтобы соус загустел. Выньте букет гарни и чеснок, полейте соусом курицу и подавайте с гренками. Посыпьте петрушкой и цедрой.

Чтобы приготовить на гарнир картофельное пюре, отварите 8 нарезанных картофелин в подсоленной воде в течение 20 минут. Тщательно разомните, добавьте 50 г сливочного масла, а затем постепенно вбейте 100—150 мл горячего молока. Приправьте мускатным орехом.



суп из цесарки с фасолью

4—6 порций

Подготовка: 20 минут

плюс замачивание

Приготовление: 1,5 часа

250 г сухой фасоли

«черный глаз»

цесарка весом 1 кг

1 луковица, нарезать

2 зубчика чеснока,

растолочь

1,5 л куриного

бульона (стр. 16)

½ ч. л. молотой гвоздики

50 г консервированных

анчоусов,

мелко порубить

150 г отваренных

лесных грибов

3 ст. л. томатной пасты

100 г водяного кресса,

оборвать жесткие стебли

соль и перец

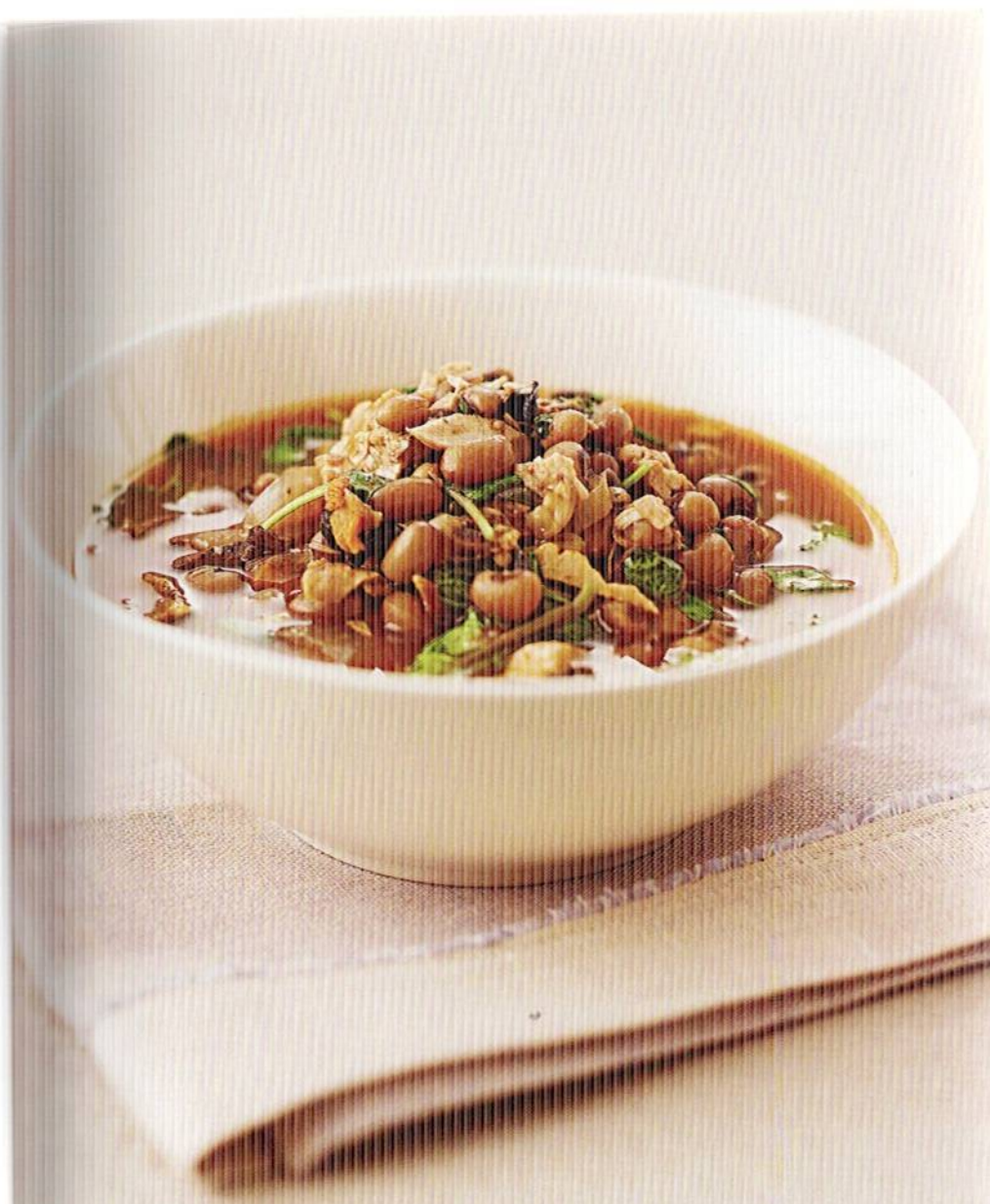
Залейте фасоль большим количеством холодной воды и оставьте на ночь. Затем слейте воду, переложите фасоль в большую кастрюлю, снова залейте водой и доведите до кипения. Варите 10 минут, откиньте на дуршлаг.

Положите в кастрюлю цесарку, добавьте фасоль, лук, чеснок, бульон и гвоздику. Доведите до кипения, сразу убавьте огонь до минимума и накройте крышкой. Варите 1 час 15 минут, до мягкости.

Переложите цесарку на тарелку и дайте немного остыть. Снимите мясо с костей (крупные куски порубите), кожу выбросьте. Положите мясо обратно в кастрюлю.

Отлейте в маленькую миску немного бульона, положите в нее анчоусы и тщательно перемешайте. Добавьте в кастрюлю вместе с грибами и томатной пастой, посолите и хорошенько поперчите. Слегка прогрейте, перед самой подачей всыпьте водяной кресс.

Чтобы приготовить суп из курицы с фасолью, замените фасоль «черный глаз» на равное количество белой фасоли. Возьмите 4 куриные ножки, отварите их и снимите мясо с костей. Вместо водяного кресса используйте рубленую руколу.



рагу из дичи с каштанами

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 40 минут

500 г свиного колбасного фарша

3 луковицы

2 стебля сельдерея

2 ст. л. рубленого тимьяна

400 г смеси разных видов дичи

350 г смеси разных видов птицы

2 ст. л. муки

100 г сливочного масла

2 зубчика чеснока

750 мл бульона (куриного или из дичи, стр. 16 и 30)

10 ягод можжевельника, растолочь

200 г самоподнимающейся муки

1 ч. л. разрыхлителя

150 мл молока, плюс еще немного

200 г целых готовых каштанов

3 ст. л. вустерского соуса соль и перец

Мелко нарежьте лук, порубите сельдерей.

Смешайте фарш с третью лука и половиной тимьяна, приправьте солью и перцем. Скатайте из него шарики диаметром 1,5 см.

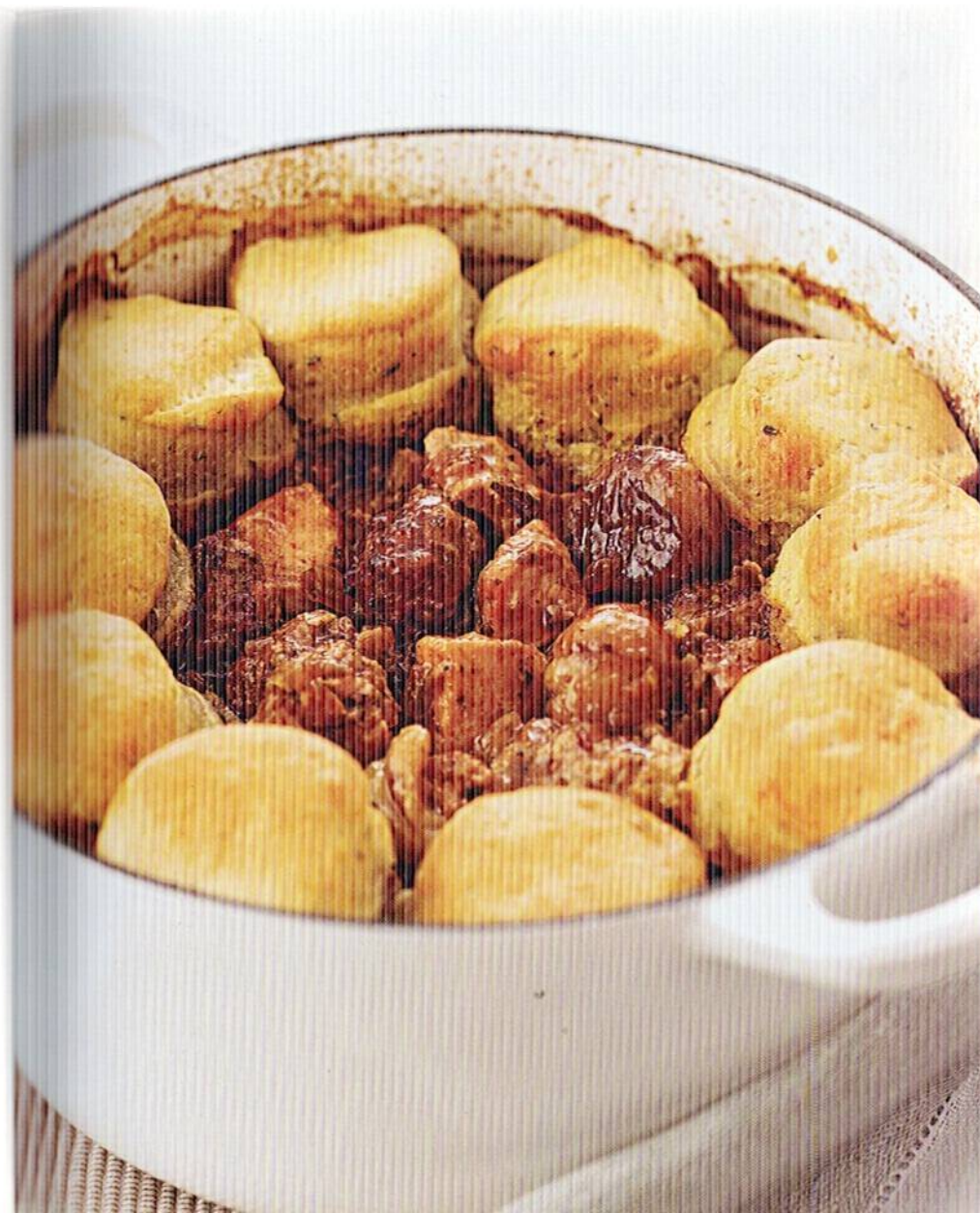
Нарежьте дичь и птицу небольшими кусочками.

Приправьте обычную муку и обваляйте в ней мясо. Растопите в большой жаропрочной кастрюле 25 г сливочного масла и подрумяньте мясо в несколько приемов, перекладывая обжаренное на тарелку.

Растопите в кастрюле еще 25 г масла и жарьте лук и сельдерей 5 минут. Добавьте толченый чеснок, а через 1 минуту всыпьте оставшуюся от панирования муку и влейте бульон. Положите в кастрюлю мясо, фрикадельки и можжевельник, накройте крышкой и готовьте в духовке при 160 °C 1 час.

Насыпьте в комбайн самоподнимающуюся муку и разрыхлитель, добавьте немного соли, оставшийся тимьян и сливочное масло, нарезанное кусочками. Прокрутите до получения крошек. Влейте большую часть молока и снова прокрутите, чтобы получить тесто (при необходимости влейте оставшееся молоко). Переложите на посыпанную мукой поверхность и раскатайте до толщины 1,5 см. Вырежьте из него кружки диаметром 4 см.

Добавьте в кастрюлю каштаны и вустерский соус, выложите по краю кружки из теста и смажьте их молоком. Увеличьте температуру духовки до 220 °C и готовьте 20 минут.



перепелки с чоризо и перцем

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 45 минут

25 г сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

1 луковица,

мелко порубить

80 г колбасы чоризо,

нарезать

мелкими кубиками

2 мясистые перепелки

1 зеленый перец,

удалить семена

и мелко порубить

1 красный перец,

удалить семена

и мелко порубить

2 ст. л. пасты из вяленых
помидоров

1 ст. л. жидкого меда

100 мл хереса medium

соль и перец

Разогрейте в жаропрочной кастрюле сливочное и оливковое масло и жарьте лук и чоризо на небольшом огне 5 минут, чтобы они слегка подрумянились. Добавьте перепелок и подрумяньте их со всех сторон, часто переворачивая. Переложите на тарелку.

Всыпьте в кастрюлю перцы и жарьте 5 минут, перемешивая. Добавьте пасту из помидоров, снова положите перепелок и смажьте их медом. Полейте хересом и приправьте солью и перцем.

Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 30 минут. Проверьте готовность перепелок, проткнув тушку в самом толстом месте острым ножом: мясо должно быть совсем мягким, а вытекающая жидкость прозрачной. Разложите по тарелкам вместе с чоризо и овощами и полейте соком от запекания.

Чтобы приготовить на гарнир ароматный кускус, насыпьте в жаропрочную миску 125 г кускуса. Влейте 150 мл куриного или овощного бульона (стр. 16 и 190), накройте и поставьте в теплое место на 10 минут. Добавьте мелко натертую цедру лимона, $\frac{1}{4}$ ч. л. копченой паприки, 2 ст. л. рубленой петрушки и 1 ст. л. рубленой мяты. Приправьте по вкусу и взрыхлите вилкой.



пряная курица со шпинатом

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 20 минут

2 ст. л. **растительного масла**

1 **луковица**,
тонко нарезать

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

1 **зеленый перец чили**,
удалить семена
и тонко нарезать

1 ч. л. мелко натертого
корня имбиря

1 ч. л. молотого
кориандра

1 ч. л. молотой **зиры**

200 г **рубленых томатов**
в собственном соку

750 г **куриных бедрышек**,
удалить кожу и кости,
нарезать небольшими
кусочками

200 мл **крем-фреш**
или **жирных сливок**

300 г **шпината**,
крупно порубить

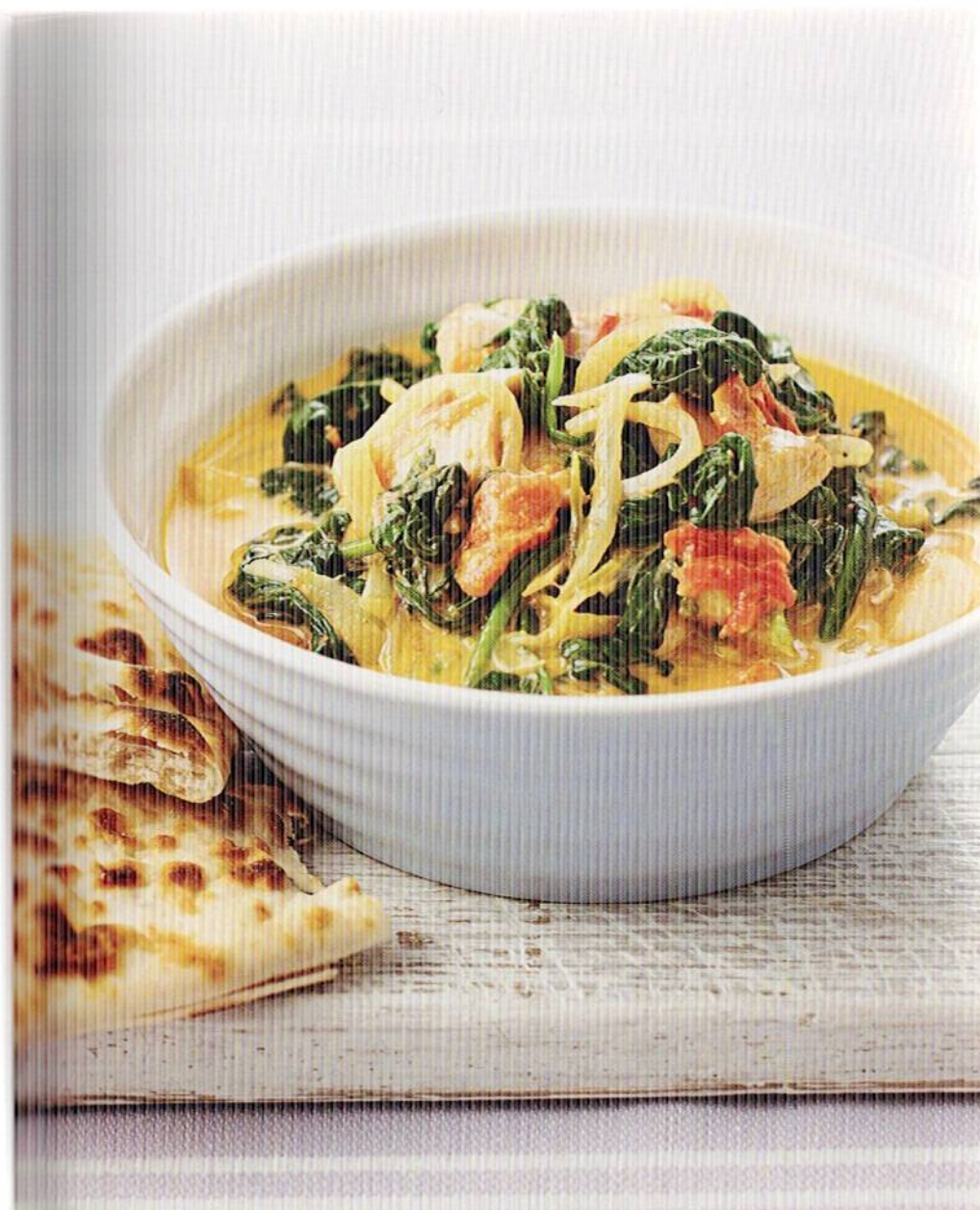
2 ст. л. рубленой **кинзы**
соль и перец

Разогрейте масло в большой кастрюле с тяжелым дном и жарьте лук, чеснок, чили и имбирь, перемешивая, 2—3 минуты, затем всыпьте кориандр и зиру. Перемешайте и готовьте еще 1 минуту. Добавьте помидоры и готовьте на небольшом огне 3 минуты.

Увеличьте огонь и положите в кастрюлю курицу. Готовьте, помешивая, пока кусочки курицы не покроются легкой корочкой, затем добавьте крем-фреш (или сливки) и шпинат.

Накройте крышкой и тушите на небольшом огне 6—8 минут, иногда помешивая. Всыпьте кинзу и приправьте по вкусу.

Чтобы приготовить на гарнир пряный лимонный рис, тщательно промойте холодной водой 200 г риса басмати. Разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 ст. л. оливкового масла, насыпьте в него 12—14 листьев карри, 1 толченый сухой перец чили, ½ палочки корицы, 2—3 бутона гвоздики, 4—6 стручков кардамона, 2 ч. л. толченых семян зиры и ¼ ч. л. куркумы. Жарьте, перемешивая, 20—30 секунд, затем всыпьте рис. Перемешивайте еще 2 минуты, влейте сок 1 лимона и 450 мл кипятка. Доведите до кипения, накройте и убавьте огонь. Готовьте 10—12 минут, снимите с огня и дайте постоять 10 минут. Перед подачей выньте корицу, гвоздику и кардамон и взрыхлите рис вилкой.



курица по-итальянски с помидорами

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 15 минут

4 **куриных окорочка**,
разделить
на бедра и голени

4 ст. л. **оливкового масла**

1 большая **луковица**,
мелко порубить

1 стебель **сельдерея**,
мелко порубить

80 г **панчетты**,
нарезать кубиками

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

3 **лавровых листика**

4 ст. л. **сухого вермута**
или **белого вина**

2 банки (по 400 г)
рубленых томатов
в собственном соку

1 ч. л. **мелкого сахара**

3 ст. л. **пасты из вяленых**
помидоров

1 большая горсть
листьев **базилика**

8 **черных оливок**
соль и перец

Приправьте курицу солью и перцем. Разогрейте масло в большой керамической или чугунной кастрюле или сотейнике и подрумяньте курицу со всех сторон. Переложите на тарелку.

Насыпьте в кастрюлю лук, сельдерей и панчетту, жарьте на небольшом огне 10 минут. Всыпьте чеснок и лавровый лист, жарьте еще 1 минуту.

Добавьте вермут, помидоры, сахар, томатную пасту, соль и перец, доведите до кипения. Положите в кастрюлю курицу и убавьте огонь до минимума. Готовьте без крышки 1 час, чтобы курица стала совсем мягкой.

Всыпьте базилик и оливки, перемешайте и подавайте.

Чтобы приготовить на гарнир салат из фенхеля с апельсином, перемешайте в салатнике 1 крупную головку фенхеля (тонко нарезать), 8—10 черных оливок, 1 ст. л. оливкового масла и 2 ст. л. лимонного сока. Приправьте солью и перцем. Очистите 2 апельсина и нарежьте их тонкими кружками. Добавьте в салат и аккуратно перемешайте.



ризотто с раками

4 порции

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 30 минут

50 г сливочного масла

2 луковицы **шалота**,
мелко порубить

1 неострый красный
перец чили,
тонко нарезать

1 ч. л. неострой паприки

1 зубчик чеснока,
растолочь

300 г риса для ризотто,
например арборио

150 мл белого
сухого вина

несколько веточек

лимонного тимьяна
примерно 1,2 л горячего
рыбного или куриного
бульона (стр. 88 и 16)

3 ст. л. крупно
порубленного тархуна

300 г раковых шеек
в рассоле, слить

соль

свеженатертый пармезан,
для подачи

Растопите половину масла в большой кастрюле с тяжелым дном или глубоком сотейнике, обжарьте шалот на несильном огне до мягкости.

Добавьте чили, паприку и чеснок, жарьте 30 секунд. Всыпьте рис, жарьте, помешивая, 1 минуту, затем влейте вино и дайте ему почти полностью выпариться.

Добавьте тимьян и половник бульона, готовьте, помешивая, пока жидкость не впитается. Продолжайте подливать бульон по одному половнику, каждый раз давая ему впитаться. Рис должен стать мягким, но остаться плотноватым в середине — это займет примерно 25 минут. Возможно, понадобится не весь бульон.

Добавьте в ризотто тархун, раковые шейки и оставшееся сливочное масло. Прогрейте на небольшом огне в течение 1 минуты. При желании посолите и сразу подавайте, посыпав пармезаном. Хорошим гарниром будет салат из водяного кресса.

Чтобы приготовить ризотто с креветками, обжарьте в масле 350 г сырых очищенных креветок, чтобы они порозовели. Отложите и затем добавьте в ризотто вместо раковых шеек. Шалот замените на 1 пучок шнитт-лука (порубить).



морской черт с кокосовым рисом

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 25 минут

600 г филе **морского черта**

4 длинных тонких стебля **лимонного сорго**

1 пучок **зеленого лука**

3 ст. л. **масла для вока**
(стр. 11)

½ ч. л. толченого **сухого чили**

2 зубчика **чеснока**,
нарезать

300 г **жасминового риса**

1 банка (400 г) **кокосового молока**

50 г **свеженатертого кокоса**

200 мл **горячей воды**

2 ст. л. **рисового уксуса**

150 г **мелкого молодого шпината**

соль и перец

Нарежьте морского черта на кубики по 3 см.

Разрежьте стебли лимонного сорго вдоль пополам (если они очень толстые, снимите внешний слой, мелко их порубите и насыпьте в масло вместе с чили). Заточите тонкий конец стеблей острым ножом и нанижите на эти шпажки кусочки рыбы.

Мелко порубите по отдельности белую и зеленую часть лука.

Разогрейте в большой сковороде масло, добавьте чили, чеснок и белую часть зеленого лука. Положите в сковороду рыбные шашлычки и жарьте их на небольшом огне 5 минут, перевернув 1 раз, до готовности. Переложите на тарелку.

Насыпьте в сковороду рис, добавьте кокосовое молоко и тертый кокос, доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой или фольгой и готовьте на небольшом огне 6—8 минут, часто помешивая, чтобы рис слегка размягчился и впитал молоко. Влейте 200 мл горячей воды и варите под крышкой еще 10 минут, до готовности риса. При необходимости подлейте немного воды.

Добавьте уксус, зеленый лук и шпинат, перемешивайте, пока он не увянет. Выложите на рис шашлычки, накройте и прогрейте в течение 3 минут. Сразу подавайте.



запеченный тунец с чечевицей

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

½ ч. л. **сельдерейной соли**

750 г **тунца** одним куском
(не слишком толстый)

1 головка **фенхеля**

3 ст. л. **оливкового масла**
250 г **черной чечевицы**,
промыть

150 мл **белого вина**

250 мл **рыбного**
или **овощного бульона**
(стр. 88 и 190)

4 ст. л. **рубленой зелени**
фенхеля или **укропа**

2 ст. л. **каперсов**, промыть

1 банка (400 г) **рубленых**
томатов в собственном
соку

соль и **перец**

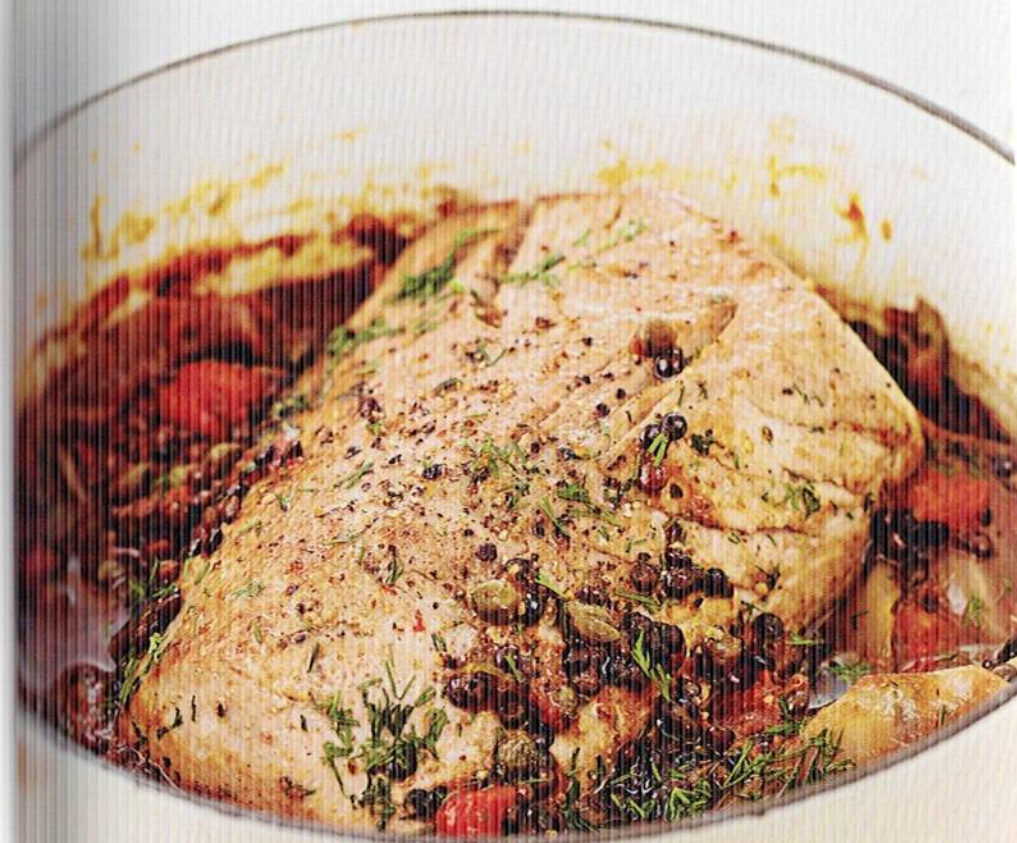
Смешайте сельдерейную соль с перцем, натрите этой смесью рыбу. Разрежьте фенхель пополам, а затем нарежьте тонкими ломтиками.

Разогрейте в жаропрочной кастрюле масло и подрумяньте тунца со всех сторон. Промокните бумажным полотенцем. Положите в кастрюлю нарезанный фенхель и жарьте на небольшом огне до мягкости.

Всыпьте чечевицу, влейте вино и доведите до кипения. Выпарьте вино до половины объема, затем добавьте бульон, зелень, каперсы и помидоры, снова доведите до кипения. Накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 15 минут.

Положите в кастрюлю рыбу и готовьте еще 20 минут, чтобы чечевица стала совсем мягкой. Тунец должен остаться розоватым в середине. Если вы предпочитаете полностью прожаренную рыбу, запекайте еще 15—20 минут. Приправьте по вкусу.

Чтобы приготовить запеченную ягнятину с чечевицей, замените тунца на свернутый кусок корейки ягненка весом 600 г. Не добавляйте фенхель, вместо рыбного или овощного бульона возьмите куриный, а вместо зелени фенхеля или укропа — розмарин. Увеличьте время приготовления в духовке до 30 минут, а если вам нравится полностью прожаренное мясо, прибавьте еще 20 минут.



ХОТ-ПОТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

4 порции

Подготовка: 25 минут

Приготовление:

15—20 минут

3 луковицы **шалота**

3 зубчика **чеснока**

400 г **тигровых креветок**

200 г **ракушек**

1 ч. л. **кунжутного масла**

1 ст. л. **растительного масла**

1 **луковица**, нарезать

150 мл **кокосового молока**

3 ст. л. **рисового уксуса**

1 стебель **лимонного сорго**

1 **красный перец чили**

300 мл **рыбного бульона**
(стр. 88)

1 ст. л. **мелкого сахара**

2 **помидора**

4 ст. л. **рыбного соуса**

1 ч. л. **томатной пасты**

400 г **готовой рисовой лапши**

150 г **колец кальмаров**

400 г **консервированных соломённых грибов**

Порубите шалот, растолките зубчики чеснока.

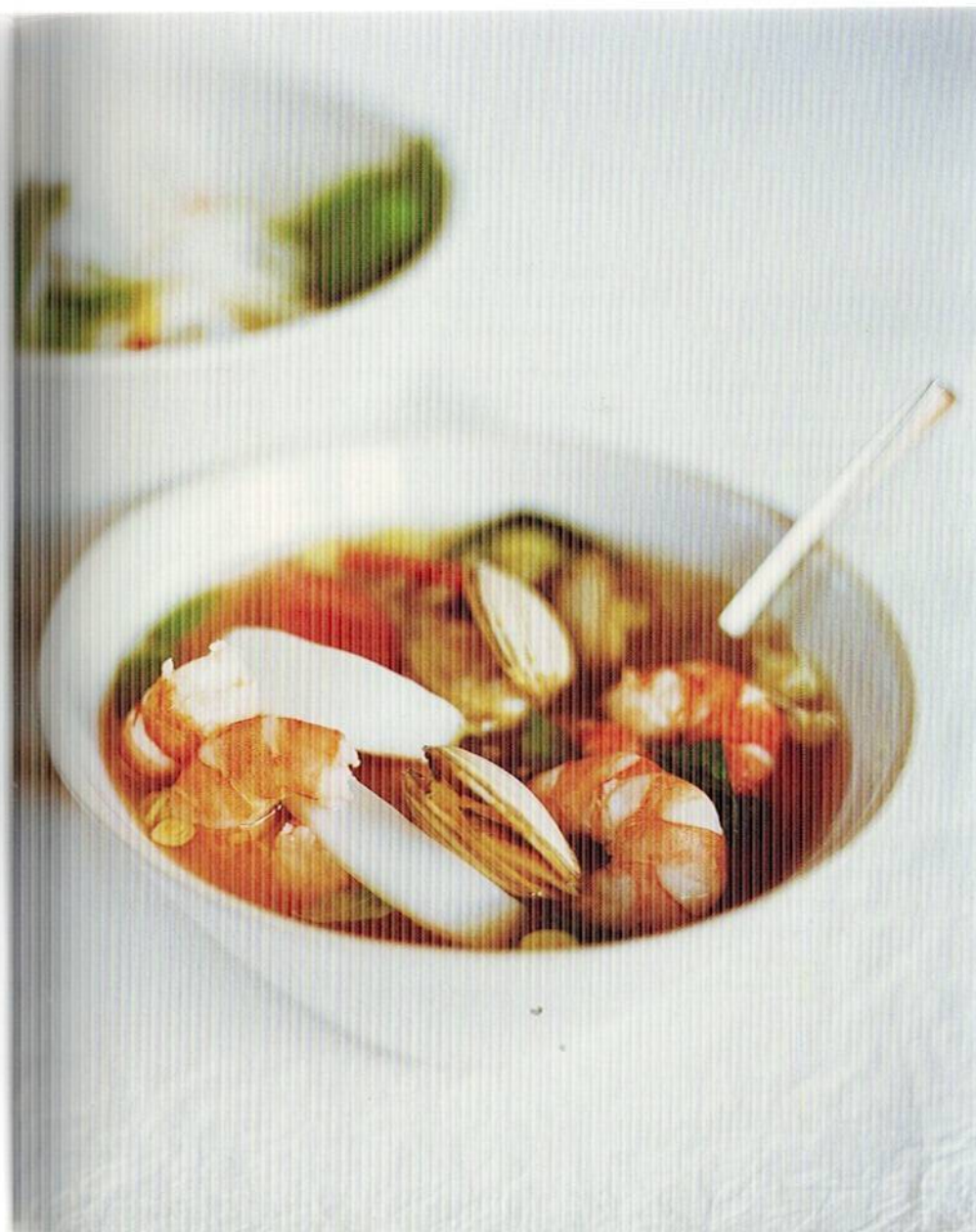
Очистите креветки и удалите головы. Тщательно вымойте ракушки.

Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном оба вида масла и обжарьте шалот и чеснок на несильном огне в течение 2 минут, чтобы они размягчились, но не подрумянились.

Добавьте лук, кокосовое молоко, 150 мл воды, уксус, мелко порубленное лимонное сорго, порубленный чили, бульон и сахар, доведите до кипения и варите 2 минуты. Уменьшите огонь, положите в кастрюлю разрезанные на 4 части помидоры, рыбный соус и томатную пасту, а через 5 минут — лапшу.

Добавьте креветки, кольца кальмаров, ракушки и грибы без жидкости, тушите на слабом огне 5—6 минут, до готовности морепродуктов. Подавайте сразу, при желании посыпав базиликом.

Чтобы приготовить к этому блюду соус нуок мам, смешайте 6 ст. л. рыбного соуса, 2 ч. л. мелкого сахара, 1 ст. л. рисового уксуса, 3 мелко порубленных острых красных перца чили и 2 мелко порубленных острых зеленых перца чили. Дайте постоять 1 час.



рыбное рагу

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

4 ст. л. **оливкового масла**

1 **луковица**, порубить

1 маленький стебель

лука-порея, порубить

4 зубчика **чеснока**,
растолочь

1 ч. л. нитей **шафрана**

1 банка (400 г) **рубленых
томатов**

4 ст. л. **пасты из вяленых
помидоров**

1 л **рыбного бульона**
(стр. 88)

3 **лавровых листика**
веточки **тимьяна**

750 г **смеси рыбного**

филе без кожи,
например, пикши,
дорады, палтуса
и сибаса, нарезать
крупными кусками

250 г сырых очищенных
креветок

соль и перец

соус айоли (см. далее)

ломтики **багета**

Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном масло, жарьте оба вида лука 5 минут на несильном огне. Всыпьте чеснок и жарьте еще 1 минуту.

Добавьте шафран, помидоры, томатную пасту, бульон, лавровый лист и тимьян, доведите до кипения и варите на слабом огне 25 минут.

Аккуратно опустите в соус рыбу и готовьте при очень слабом кипении 5 минут. Добавьте креветки и тушите еще 2—3 минуты, чтобы они порозовели, а рыба легко распадалась на хлопья.

Приправьте по вкусу и разложите рагу по тарелкам. При подаче намажьте ломтики багета айоли и положите их на рагу.

Чтобы приготовить айоли, тщательно взбейте 2 желтка, 1 толченный зубчик чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли и 1 ст. л. белого винного уксуса. Поперчите. Не прекращая взбивать, сначала по капле, а затем тонкой струйкой влейте 250 мл оливкового масла. Если соус слишком загустеет, добавьте немного кипятка. Переложите айоли в банку, накройте крышкой и храните до подачи в холодильнике.



паэлья с курицей и морепродуктами

4 порции
Подготовка: 20 минут
Приготовление: 45 минут

150 мл **оливкового масла**
150 г **колбасы чоризо**,
желательно сырой,
нарезать небольшими
кусочками

4 **куриных бедрышка**
без костей, нарезать
300 г **колец кальмаров**
8 крупных сырых **креветок**
1 **красный перец**,
удалить семена
и порубить

4 зубчика **чеснока**,
растолочь
1 **луковица**, порубить
250 г **риса для паэльи**
1 ч. л. нитей **шафрана**
450 мл **куриного**
или **рыбного бульона**
(стр. 16 и 88)

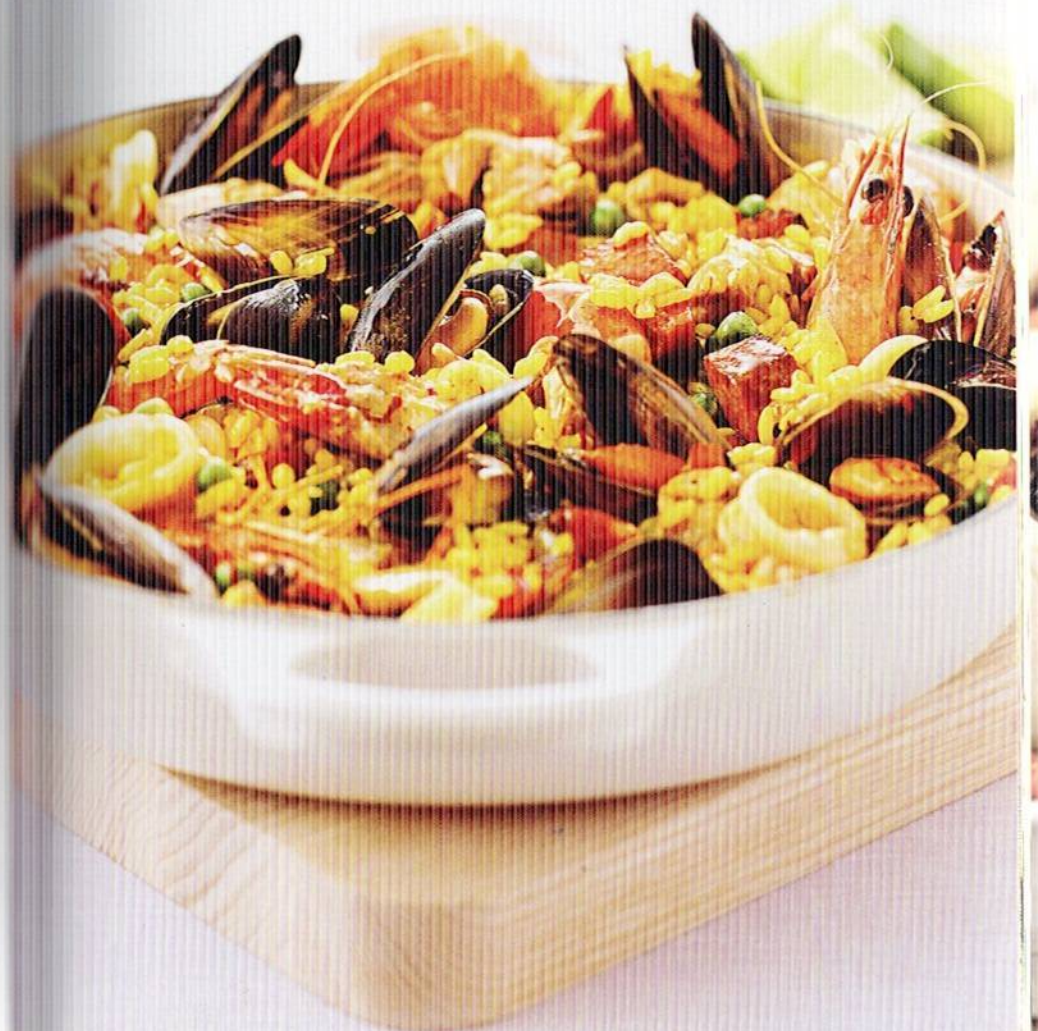
100 г **горошка**
или **конских бобов**
300 г **живых мидий**,
удалить борожки
соль и перец
дольки **лайма**

Разогрейте в большом сотейнике или сковороде для паэльи половину масла, жарьте чоризо 5 минут на несильном огне, переворачивая. Переложите на тарелку. Обжарьте в жире от чоризо курицу в течение 5 минут, до готовности. Переложите на тарелку. Далее обжарьте кольца кальмаров и креветки, перевернув 1 раз, пока креветки не порозовеют. Тоже переложите на тарелку.

Влейте в сковороду оставшееся масло, всыпьте красный перец, чеснок и лук, жарьте 5 минут, до мягкости. Всыпьте рис и перемешивайте 1 минуту. Добавьте шафран и бульон, доведите до кипения и готовьте на слабом огне под крышкой примерно 20 минут, пока рис не сварится.

Выбросьте расколотые раковины мидий и те, которые не закрываются, если по ним постучать. Положите обратно в сковороду чоризо, курицу, кальмаров и креветки, добавьте горошек и перемешайте. Выложите сверху мидии и слегка вдавите их в рис. Накройте и тушите еще 5 минут, пока мидии не раскроются (оставшиеся закрытыми выбросьте). Приправьте по вкусу и подавайте с дольками лайма.

Чтобы приготовить паэлью со свиной, замените курицу на 400 г нежирной свиной брюшины, нарежьте кубиками и готовьте, как указано выше. Вместо кальмаров возьмите 8 свежих морских гребешков, а вместо мидий — мелкие ракушки.



МИДИИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ТАРХУНОМ

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление:

15—20 минут

1 кг **живых мидий**,
оттереть дочиста,
удалить борожки

50 г **сливочного масла**

2 луковицы **шалота**,
мелко порубить

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

1 ч. л. молотого
кориандра

2 ч. л. рубленого
лимонного тимьяна

1 ст. л. **муки**

150 мл белого сухого
вина

2 ст. л. рубленого **тархуна**

150 мл **жирных сливок**

соль и перец

Выбросьте расколотые раковины мидий и те, которые не захлопываются, если по ним постучать.

Растопите масло в большой кастрюле с тяжелым дном. Всыпьте шалот, чеснок, кориандр и тимьян, жарьте на слабом огне 2 минуты. Снимите с огня и всыпьте муку. Размешайте до получения негустой пасты, постепенно влейте вино, тщательно перемешивая венчиком или деревянной ложкой.

Снова поставьте на огонь и готовьте, помешивая, до получения густого соуса. Всыпьте тархун и мидии, накройте и готовьте 5 минут, встряхивая кастрюлю, пока раковины не откроются. Выбросьте те, которые остались закрытыми.

Разложите мидии по подогретым тарелкам. Влейте в соус сливки и доведите до кипения. Приправьте по вкусу и полейте соусом мидии.

Чтобы приготовить мидии в винном соусе, обжарьте в сливочном масле 1 луковицу (порубить), 1—2 зубчика чеснока (мелко порубить) и 1 маленький стебель лука-порея (тонко нарезать). Добавьте мидии, 300 мл белого вина и 150 мл воды, накройте и доведите до кипения. Когда раковины раскроются, разложите их по тарелкам. Разотрите 25 г сливочного масла с ½ ст. л. муки. Добавьте в сок от варки мидий, помешивайте до загустения. Доведите до кипения, всыпьте 2 ст. л. петрушки, приправьте и полейте соусом мидии.



пряный рыбный тажин

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 35 минут

600 г стейков из палтуса

1 ч. л. семян зиры

1 ч. л. семян кориандра

4 ст. л. оливкового масла

1 крупная луковица,
нарезать

3 полоски апельсиновой
цедры

3 зубчика чеснока,
нарезать

½ ч. л. нитей шафрана

150 мл рыбного бульона
(стр. 88)

2 ст. л. свежавыжатого
апельсинового сока

50 г фиников, нарезать

1 ст. л. с горкой хлопьев
миндаля,

слегка обжарить

соль и перец

Крупно нарежьте палтуса, удалив кожу и косточки. Слегка приправьте. Растолките в ступке зиру и кориандр.

Разогрейте в большой сковороде или сотейнике масло, жарьте лук и цедру 5 минут на несильном огне. Всыпьте чеснок и толченые пряности, жарьте, помешивая, еще 2—3 минуты.

Выложите в сковороду рыбу, обваляйте ее в пряностях. Всыпьте раскрошенные нити шафрана, влейте бульон и апельсиновый сок. Посыпьте финиками и миндалем, накройте крышкой или фольгой и тушите на очень слабом огне 20—25 минут, до готовности рыбы. Приправьте по вкусу и подавайте с кускусом.

Чтобы приготовить пряный тажин из рыбьего меча, вместо палтуса возьмите стейки из рыбьего меча. Вместе с толчеными пряностями обжарьте не слишком острый красный перец чили (удалить семена и порубить). Финики замените сушеным инжиром и курагой.



пряная рыба

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 5 минут
плюс маринование

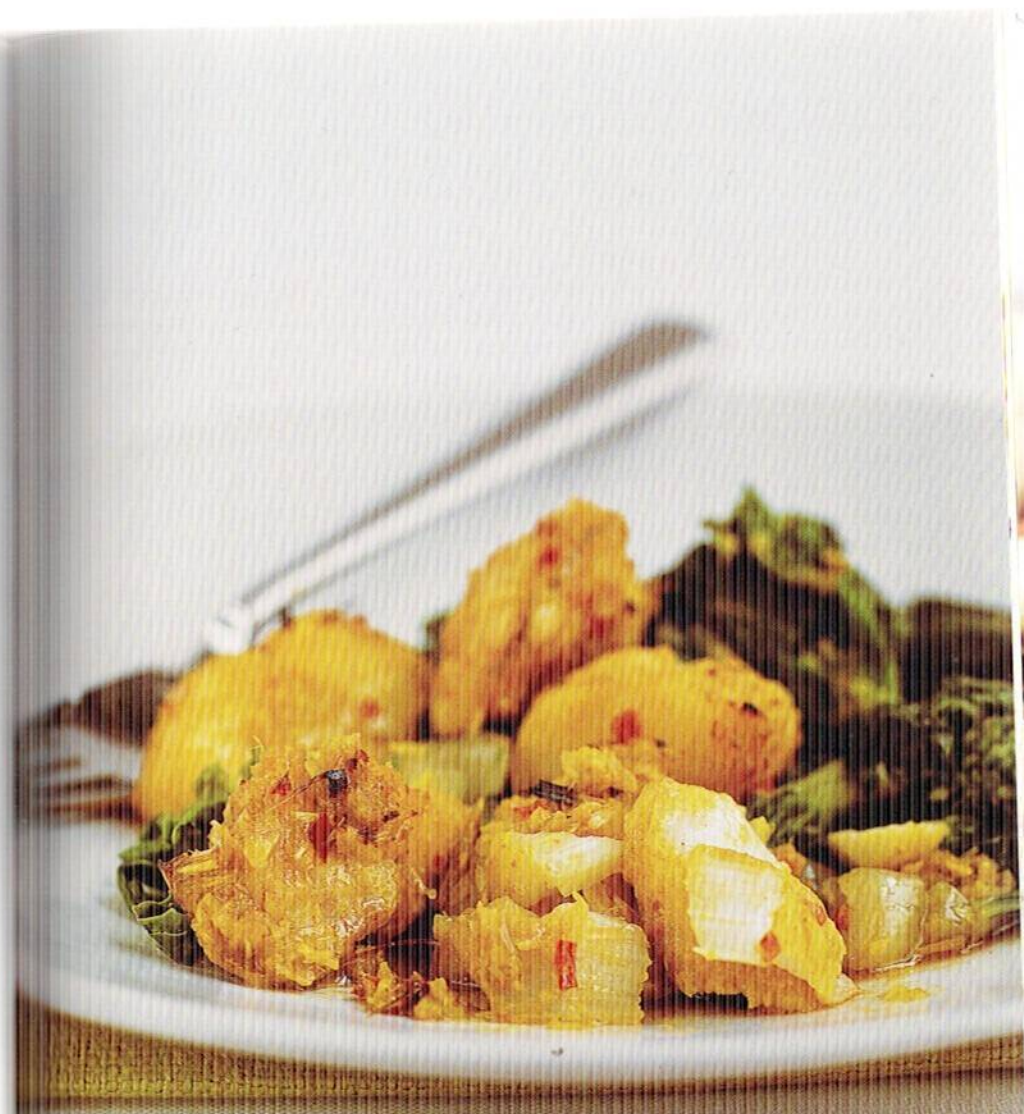
1 зубчик **чеснока**,
очистить
2 луковицы **красного
шалота**,
крупно порубить
1 стебель **лимонного
сорго**, крупно порубить
½ ч. л. **куркумы**
½ ч. л. молотого **имбиря**
1 **неострый красный
перец чили**,
удалить семена
и крупно порубить
1 ст. л. **арахисового
масла**
2 ч. л. **рыбного соуса**
300 г **филе белой рыбы**,
нарезать небольшими
кусочками
соль и перец
рубленая **кинза**,
для подачи

Положите в комбайн или блендер чеснок, шалот, лимонное сорго, куркуму, имбирь, чили, соль и перец, прокрутите в пасту, подливая масло и рыбный соус.

Положите рыбу в миску и перемешайте с пряной пастой. Накройте и поставьте в холодильник на 15 минут.

Нанижите кусочки рыбы на шпажки и выложите на противень, выстеленный фольгой. Жарьте под грилем 4—5 минут, перевернув 1 раз. Подавайте, посыпав кинзой.

Чтобы приготовить на гарнир китайскую капусту, положите в кастрюлю с кипящей водой 300 г нашинкованной китайской капусты, варите 1—2 минуты. Откиньте на дуршлаг и выложите на подогретые тарелки. Разогрейте в маленькой кастрюльке 1 ч. л. арахисового масла, быстро обжарьте в нем 1 мелко порубленный зубчик чеснока. Добавьте 1 ч. л. устричного соуса, 1 ст. л. воды и ½ ст. л. кунжутного масла, доведите до кипения. Полейте этой заправкой капусту и перемешайте.



рыбная запеканка

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление:

1 час 10 минут

2 ч. л. **кукурузного крахмала**

300 г сырых очищенных

креветок

300 г **филе белой рыбы**,
мелко нарезать

2 ч. л. **зеленого перца в рассоле**, промыть

1 головка **фенхеля**,
крупно порубить

1 стебель молодого
лука-порея,
крупно порубить

1 горсть **укропа**

1 горсть **петрушки**

100 г **горошка**

350 г **сырного соуса**
(стр. 206)

750 г **картофеля**
восковых сортов,
тонко нарезать

80 г **твердого сыра**,
например чеддера,
натереть

соль и перец

Приправьте крахмал солью и перцем, обваляйте в нем креветки и кусочки рыбы. Слегка растолките в ступке зеленый перец и положите его в комбайн. Добавьте фенхель, порей, укроп, петрушку и немного соли, тщательно измельчите. Переложите в неглубокую жаропрочную форму.

Выложите креветки и рыбу на овощную смесь и слегка перемешайте. Посыпьте горошком, полейте половиной сырного соуса. Выложите слоями картофель, приправляя каждый слой.

Смажьте оставшимся соусом, посыпьте сыром и запекайте в духовке, разогретой до 220 °С, 30 минут, до золотистого цвета. Убавьте температуру до 180 °С и запекайте еще 30—40 минут, чтобы картофель стал мягким. Подавайте с салатом из помидоров.

Чтобы приготовить запеканку из копченой рыбы с каперсами, вместо креветок и рыбы возьмите 600 г копченой сайды (снять кожу и нарезать небольшими кусочками), а вместо зеленого перца — 2 ст. л. каперсов.



простое карри из морепродуктов

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 35 минут

кусочек **корня имбиря**
длиной 5 см, натереть

1 ч. л. **куркумы**

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

2 ч. л. **умеренно острой**
пасты карри

150 мл **натурального**
йогурта

600 г **филе белой рыбы**,
крупно нарезать

2 ст. л. **растительного**
масла

1 крупная **луковица**

1 палочка **корицы**

2 ч. л. **сахара мусковадо**

2 **лавровых** листика

1 банка (400 г) **рубленых**
томатов

300 мл **рыбного бульона**

500 г **картофеля**

восковых сортов,
некрупно нарезать

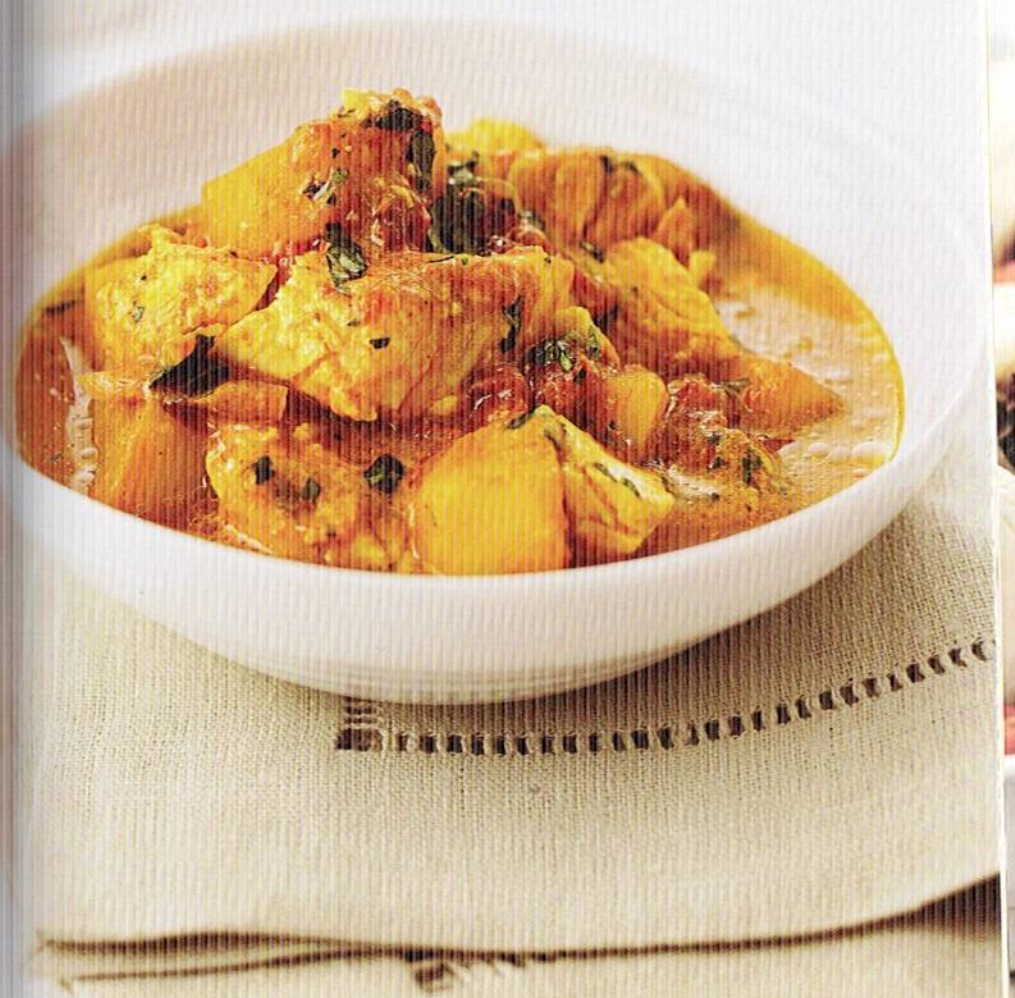
1 горсть рубленой **кинзы**
соль и перец

Перемешайте имбирь с куркумой, чесноком и пастой карри, затем влейте йогурт. Добавьте рыбу и снова перемешайте.

Нарежьте лук, разломите пополам палочку корицы. Разогрейте масло в большой кастрюле с тяжелым дном и обжарьте на небольшом огне лук с корицей, сахаром и лавровым листом, пока он не размякнет. Добавьте помидоры, бульон и картофель, доведите до кипения и готовьте без крышки примерно 20 минут, чтобы картофель стал мягким, а соус загустел.

Положите в кастрюлю рыбу с пряным йогуртом, убавьте огонь до минимума и тушите 10 минут, до готовности рыбы. Приправьте по вкусу и посыпьте перед подачей кинзой.

Чтобы сварить рыбный бульон, растопите в большой кастрюле с тяжелым дном кусочек сливочного масла и слегка обжарьте 2 луковицы шалота, 1 стебель лука-порея (только белую часть) и 1 стебель сельдерея или головку фенхеля (овощи крупно порубить). Добавьте 1 кг костей, голов и обрезков белой рыбы, отходы от морепродуктов, несколько веточек петрушки, ½ лимона и 1 ч. л. перца горошком. Залейте холодной водой, доведите до слабого кипения и варите без крышки на минимальном огне 30 минут. Процедите.



сибас с пряным картофелем

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

500 г картофеля

восковых сортов

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. тапенада

с вялеными

помидорами

½ ч. л. неострого

молотого чили

2 маленьких сибаса,

очистить и выпотрошить

1 горсть смеси рубленой

зелени, например,

тимьяна, петрушки,

кервеля и тархуна

1 зубчик чеснока,

растолочь

2 лавровых листика

½ лимона, нарезать

горсть черных оливок

без косточек

соль и перец

Нарежьте картофель крупными брусочками (молодой можно не очищать). Смешайте 2 ст. л. масла с тапенадом и чили, посолите по вкусу и обваляйте в этой смеси картофель.

Переложите картофель в неглубокую жаропрочную форму или противень и запекайте в духовке, разогретой до 200 °С, 30 минут, перевернув 1—2 раза.

Тем временем надрежьте рыбу несколько раз с обеих сторон. Смешайте оставшееся масло с половиной смеси трав, чесноком, солью и перцем. Положите внутрь рыбы лавровый лист, ломтики лимона и оставшуюся зелень. Выложите рыбу в форму, сдвинув картофель к краям.

Смажьте рыбу чесночным маслом и посыпьте картофель оливками. Поставьте в духовку еще на 30 минут.

Чтобы приготовить на гарнир помидорный салат, нарежьте 2 крупных помидора, выложите их на блюдо и посыпьте нарезанным красным луком (½ луковицы). Тщательно перемешайте ингредиенты заправки: 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 толченый зубчик чеснока, ½ ч. л. дижонской горчицы, соль и перец. Полейте помидоры заправкой и посыпьте рубленой петрушкой.



тайский суп из креветок

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 20 минут

Суповая основа

кусочек **корня имбиря**

длиной 5 см,

очень тонко нарезать

500 мл **кокосового
молока**

250 мл **куриного**

или **овощного бульона**

(стр. 16 и 190)

2 ст. л. **рыбного соуса**

6 листиков **кафрского**

лайма

1—2 ст. л. **зеленой пасты**

карри (см. ниже)

Суп

1 маленький пучок

зеленого лука, порубить

150 г **шампиньонов**,

нарезать

250 г **брокколи**, порубить

300 г сырых очищенных

креветок

1 ст. л. свежевыжатого

сока лайма

2 горсти рубленой **кинзы**

Приготовьте основу. Смешайте все ингредиенты, доведите до кипения и варите на небольшом огне 10 минут, иногда помешивая.

Всыпьте зеленый лук, грибы и брокколи и готовьте 5 минут.

Положите в суп креветки и варите еще 3—5 минут, чтобы они порозовели. Добавьте сок лайма и кинзу и подавайте.

Чтобы приготовить зеленую пасту карри, обжарьте на сухой сковороде на среднем огне 1 ст. л. семян кориандра и 2 ч. л. зиры. Разотрите их в ступке вместе с 1 ч. л. черного перца горошком, пересыпьте в комбайн и тщательно измельчите. Добавьте 8 крупных зеленых перцев чили, 20 луковиц шалота, кусочек корня имбиря длиной 5 см (все овощи порубить), 12 маленьких зубчиков чеснока, 1 большой пучок кинзы (только листья), 6 листиков кафрского лайма, 3 стебля лимонного сорго (мелко порубить), 2 ч. л. тертой цедры лайма, 1—2 ч. л. соли и 2 ст. л. оливкового масла. Измельчайте по 10 секунд до получения однородной пасты. Ее можно хранить в холодильнике до 2 недель.



картофельное рагу с креветками

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 25 минут

3 ст. л. однородного **чатни из манго**

½ ч. л. **острой копченой паприки**

1 ст. л. **сока лимона** или **лайма**

4 ст. л. **растительного масла**

400 г сырых очищенных **креветок**

500 г **картофеля** **восковых сортов**, нарезать кубиками по 1,5 см

2 зубчика **чеснока**, растолочь

1 банка (400 г) **рубленых томатов** в собственном соку

50 мл **кокосовых сливок** **соль и перец**

кресс-салат, **листовая горчица** или **шнитт-лук**, нарезать, для подачи

Смешайте чатни с паприкой и лимонным соком.

Разогрейте в сковороде или сотейнике половину масла, жарьте креветки 3 минуты, перевернув 1 раз, пока они не порозовеют. Сразу выньте из сковороды.

Положите в сковороду картофель, влейте оставшееся масло и жарьте на слабом огне 10 минут, часто перемешивая, чтобы картофель подрумянился. Всыпьте чеснок и жарьте еще 1 минуту.

Добавьте помидоры, доведите до кипения. Тушите на слабом огне, пока соус не превратится в густое пюре. Добавьте кокосовые сливки и смесь с чатни, перемешайте.

Положите в рагу креветки, быстро прогрейте, приправьте солью и перцем. Подавайте, посыпав зеленью.

Чтобы приготовить рагу с креветками и бататом, вместо паприки возьмите 1–2 ч. л. умеренно острой пасты карри, а вместо картофеля — батат.



семга, запеченная с укропом и горчицей

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 55 минут

3 ст. л. рубленого **укропа**

2 ст. л. **зернистой
горчицы**

2 ст. л. **сока лайма**

1 ст. л. **мелкого сахара**

150 мл **жирных сливок**

2 маленькие головки

фенхеля, нарезать
ломтиками

2 ст. л. **оливкового масла**

750 г **филе семги**,

снять кожу

4 **яйца**, отварить вкрутую,
разрезать на 4 части

250 г **слоеного теста**,
замороженное
разморозить

1 **яичный желток**, взбить
соль и перец

Смешайте укроп с горчицей, соком лайма
и сахаром, влейте сливки и слегка приправьте.

Положите фенхель в жаропрочную форму объ-
емом 2 л, сбрызните маслом и запекайте в духовке,
разогретой до 200 °С, 20 минут, перевернув
1—2 раза.

Разрежьте семгу на 8 кусочков и положите
в форму вместе с четвертинками яиц между
ломтиками фенхеля. Полейте сливочной смесью
и запекайте 15 минут.

Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой
поверхности и вырежьте из него квадраты раз-
мером 8х6 см. Смажьте их желтком и надрежьте
по диагонали. Посыпьте перцем.

Положите на форму с семгой двойной слой бума-
ги для выпечки и выложите на нее квадраты теста.
Выпекайте 12—15 минут, чтобы они поднялись
и подрумянились. Переложите квадраты на рыбу
и подавайте с зеленым салатом.

**Чтобы приготовить пирог с запеченной
семгой**, замените сок лайма на лимонный
и посыпьте рыбу ложкой каперсов. Вместо слое-
ного теста возьмите 6 листов теста фило,
накройте ими начинку, смазывая каждый лист
растопленным сливочным маслом и слегка
собирая в складки. Выпекайте 20—25 минут.



рулетики из морского языка с фетой

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 40 минут

2 ст. л. рубленой **мяты**

2 ст. л. рубленого **орегано**

25 г **пармской ветчины**,
мелко порубить

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

4 стебля **зеленого лука**,
мелко порубить

200 г **феты**

8 **филе морского языка**,
снять кожу

300 г **цукини**, нарезать

4 ст. л. **настоенного**
на **чесноке оливкового**
масла

8 **шампиньонов**,
желательно полевых

150 г мелких
сливовидных
помидоров,
разрезать пополам

1 ст. л. **каперсов**,
промыть
соль и перец

Положите мяту, орегано, ветчину, чеснок и зеленый лук в миску, добавьте раскрошенную фету, поперчите и тщательно перемешайте.

Выложите в середину кусочков рыбы начинку из феты и слегка прижмите. Неплотно сверните рыбу и закрепите деревянными зубочистками.

Насыпьте цукини в неглубокую жаропрочную форму и сбрызните 1 ст. л. масла. Поставьте в духовку, разогретую до 190 °С, на 15 минут, затем достаньте и выложите сверху рыбные рулетики. Разложите вокруг рыбы грибы, помидоры и каперсы, слегка приправьте, сбрызните оставшимся маслом и запекайте еще 25 минут.

Чтобы приготовить к этим рулетикам томатно-чесночный хлеб, смешайте 80 г мягкого сливочного масла, 2 толченых зубчика чеснока, 3 ст. л. пасты из вяленых помидоров и немного перца. Сделайте в чабатте вертикальные надрезы на расстоянии 2,5 см и выложите в них томатную смесь. Заверните в фольгу и положите в духовку, под форму с рыбой, на 15 минут. Разверните фольгу и запекайте еще 10 минут.



морской язык с приправой самбал

4 порции

Подготовка: 2 часа

Приготовление:

30—40 минут

1 маленький стебель
лимонного сорго
2 зеленых перца чили
2 зубчика чеснока
6 ст. л. тертого
свежего кокоса
4 маленьких целых
морских языка
4 ст. л. растительного
масла

Приправа самбал

1 ст. л. растительного
масла
1 луковица
1 красный перец чили
1 зубчик чеснока
2 ст. л. тертого
свежего кокоса
2 ст. л. сухой мякоти
тамаринда
2 ч. л. мелкого сахара
1 ст. л. белого винного
уксуса
1 ст. л. рубленой кинзы

Мелко порубите лимонное сорго и чили, перемешайте с толченым чесноком и кокосом. Очистите и выпотрошите рыбу, намажьте ее кокосовой смесью, накройте и положите в холодильник минимум на 2 часа.

Приготовьте приправу: мелко порубите лук и чили, растолките чеснок. Разогрейте в большой сковороде масло и обжарьте до мягкости лук и чеснок. Добавьте кокос, чили, перемешайте и жарьте 2—3 минуты. Залейте мякоть тамаринда 150 мл кипятка и оставьте на 10 минут, чтобы она размягчилась. Процедите жидкость в сковороду с луком, как можно тщательнее протирая через сито мякоть. Всыпьте сахар и готовьте на слабом огне 5 минут. Добавьте уксус, снимите с огня и дайте остыть, затем всыпьте кинзу и переложите в миску.

Протрите сковороду, разогрейте в ней масло и жарьте морской язык по 6—8 минут, перевернув 1 раз. Обсушите бумажным полотенцем и подавайте с кокосовой приправой.

Чтобы приготовить на гарнир ароматный рис, отварите в подсоленной воде 300 г риса басмати. Быстро обжарьте в 2 ч. л. растительного масла 1 тонко нарезанный пучок зеленого лука, добавьте мелко натертую цедру 1 лайма и 4—6 нашинкованных листьев кафрского лайма. Перемешайте с рисом.



суп из пикши с морепродуктами

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 20 минут

500 г неподкрашенной
копченой пикши

25 г сливочного масла

1 крупный стебель лука-
порей, только белая
часть, нарезать

2 ч. л. умеренно острой
пасты карри

1 л рыбного бульона
(стр. 88)

50 мл кокосовых сливок

3 лавровых листика

150 г стручковой фасоли,
нарезать небольшими
кусочками

3 маленьких цуккини,
порубить

250 г готовой смеси
морепродуктов,
замороженную
разморозить

100 мл нежирных сливок

4 ст. л. мелко порубленной
петрушки

соль и перец

Нарежьте пикшу небольшими кусочками,
удалив кожу и косточки.

Растопите в кастрюле с тяжелым дном масло
и жарьте порей 3 минуты на небольшом огне,
до мягкости. Добавьте пасту карри, бульон
и кокосовые сливки, доведите почти до кипения.

Убавьте огонь и варите под крышкой 10 минут.
Добавьте лавровый лист, фасоль и цуккини, а через
2 минуты — пикшу, морепродукты, 3 ст. л. сливок
и петрушку. Готовьте на очень слабом огне
5 минут, чтобы пикша легко распадалась на хлопья.

Приправьте по вкусу и разлейте по тарелкам.
подавайте, полив оставшимися сливками.

**Чтобы приготовить суп из копченой семги
с горошком**, вместо пикши возьмите слегка под-
копченную семгу, а вместо стручковой фасоли —
зеленый горошек.



запеченная рыба по-средиземноморски

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

5 ст. л. **оливкового масла**

2 луковицы **шалота**,

тонко нарезать

80 г **панчетты**, порубить

50 г **кедровых орешков**

2 ч. л. рубленого

розмарина

1 толстый ломтик

белого хлеба,

раскрошить

50 г **консервированных**

анчоусов, порубить

2 **красные луковицы**,

тонко нарезать

6 **помидоров**,

нарезать дольками

2 **филе пикши**,

по 300 г каждое,

снять кожу и удалить

мелкие косточки

соль и перец

Разогрейте в глубоком противне 2 ст. л. масла и жарьте шалот и панчетту, часто помешивая, пока они не начнут подрумяниваться. Всыпьте орешки и розмарин, слегка поперчите и жарьте еще 2 минуты. Переложите в миску и перемешайте с хлебными крошками и анчоусами.

Насыпьте в противень лук, жарьте 5 минут, чтобы он слегка размягчился. Добавьте помидоры, снимите с огня и сдвиньте овощи к краям.

Положите в противень 1 рыбное филе, выложите на него плотный слой начинки и прижмите ее. Накройте вторым филе и слегка приправьте солью и перцем. Сбрызните оставшимся маслом и запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, 30 минут (проверьте готовность рыбы, проткнув ножом самую толстую часть филе).

Чтобы приготовить на гарнир салат из фасоли и шпината с орехами, нагрейте в маленькой сковороде 1 ст. л. жидкого меда, всыпьте 120 г грецких орехов и жарьте, перемешивая, на среднем огне 2—3 минуты, чтобы орехи покрылись глазурью. Бланшируйте в слегка подсоленной воде 250 г стручковой фасоли (3 минуты). Переложите в салатник, добавив 200 г мелкого шпината. Взбейте 4 ст. л. масла грецкого ореха, 2 ст. л. оливкового масла и 1—2 ст. л. хересного уксуса, приправьте солью и перцем. Полейте салат получившейся заправкой и посыпьте орехами.



крамбл с морепродуктами

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 40 минут

500 г стейков
из рыбы-меч

200 г сырых очищенных
креветок

250 г сыра маскарпоне

4 ст. л. белого сухого
вина

1 стебель лимонного
сорго

150 г муки

80 г сливочного масла,
нарезать кубиками

4 ст. л. рубленого укропа

4 ст. л. свеженатертого
пармезана

соль и перец

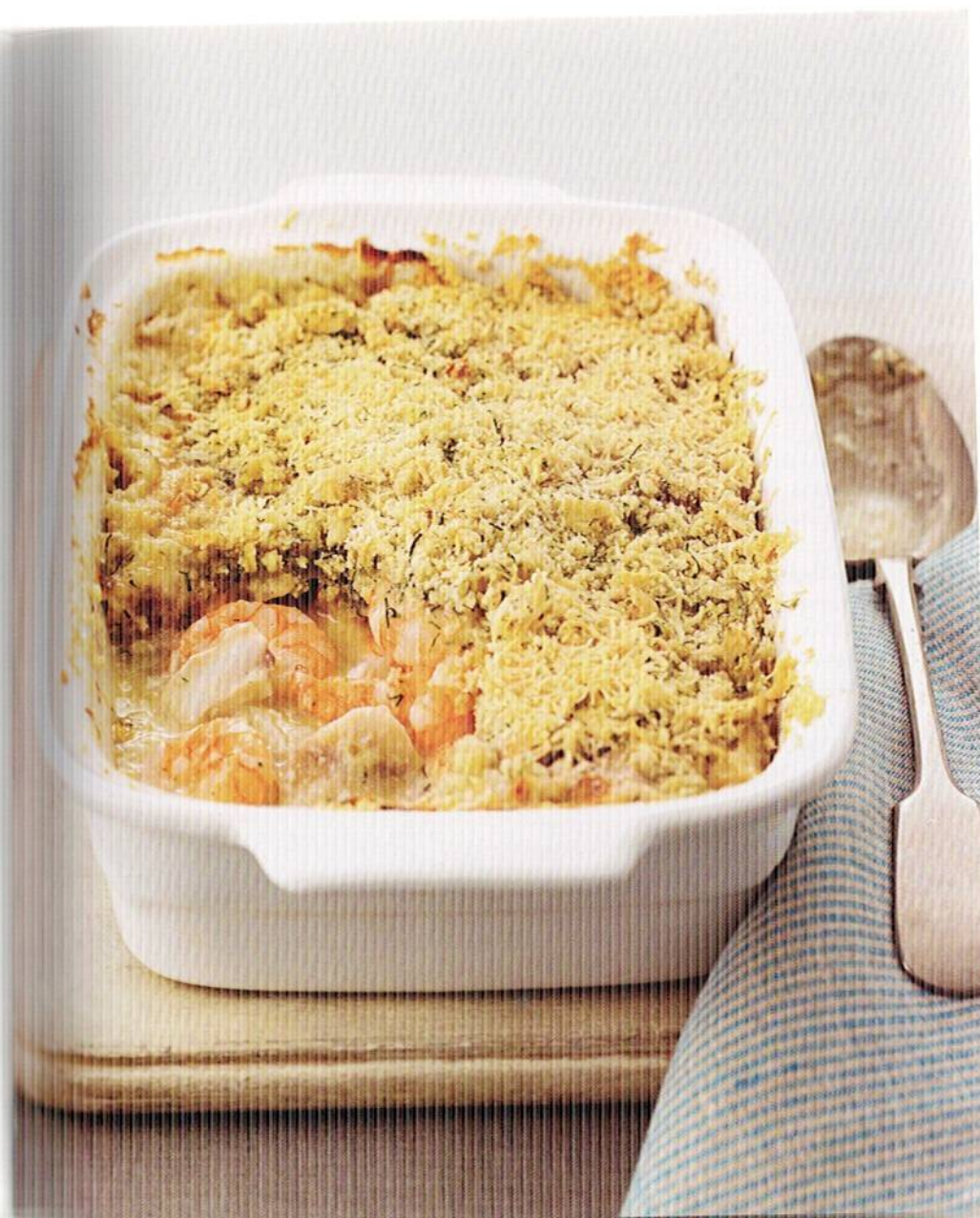
Крупно нарежьте рыбу, удалив кожу и косточки, и выложите в жаропрочную форму объемом 1,5 л. Добавьте креветки и приправьте солью и перцем.

Взбейте маскарпоне, чтобы он размягчился, добавьте вино и смажьте этой смесью рыбу.

Как можно мельче порубите лимонное сорго и прокрутите в комбайне с мукой и маслом до получения крошки. Добавьте укроп и слегка перемешайте.

Посыпьте рыбу крошкой и тертым сыром. Запекайте в духовке, разогретой до 190 °С, 35—40 минут, до золотистого цвета. Подавайте с зеленым салатом.

Чтобы приготовить пирог с морепродуктами, исключите из рецепта пармезан. Вместо масляной крошки возьмите 500 г слоеного теста, раскатайте его на слегка посыпанной мукой поверхности и выложите на рыбу. Смажьте взбитым яичным желтком, посыпьте перцем и поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, на 15 минут. Затем убавьте температуру до 180 °С и выпекайте еще 15 минут, до золотистого цвета.



чаудер

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление:

35—40 минут

1 кг мелких живых
ракушек

25 г сливочного масла

2 луковицы, порубить

150 мл белого сухого
вина

1,2 л рыбного
или куриного бульона
(стр. 88 и 16)

½ ч. л. умеренно острой
пасты карри

¼ ч. л. куркумы

500 г картофеля

крахмалистых сортов,
нарезать кубиками

150 г водяного кресса,
удалить жесткие стебли
свеженатертый

мускатный орех

немного лимонного сока

соль и перец

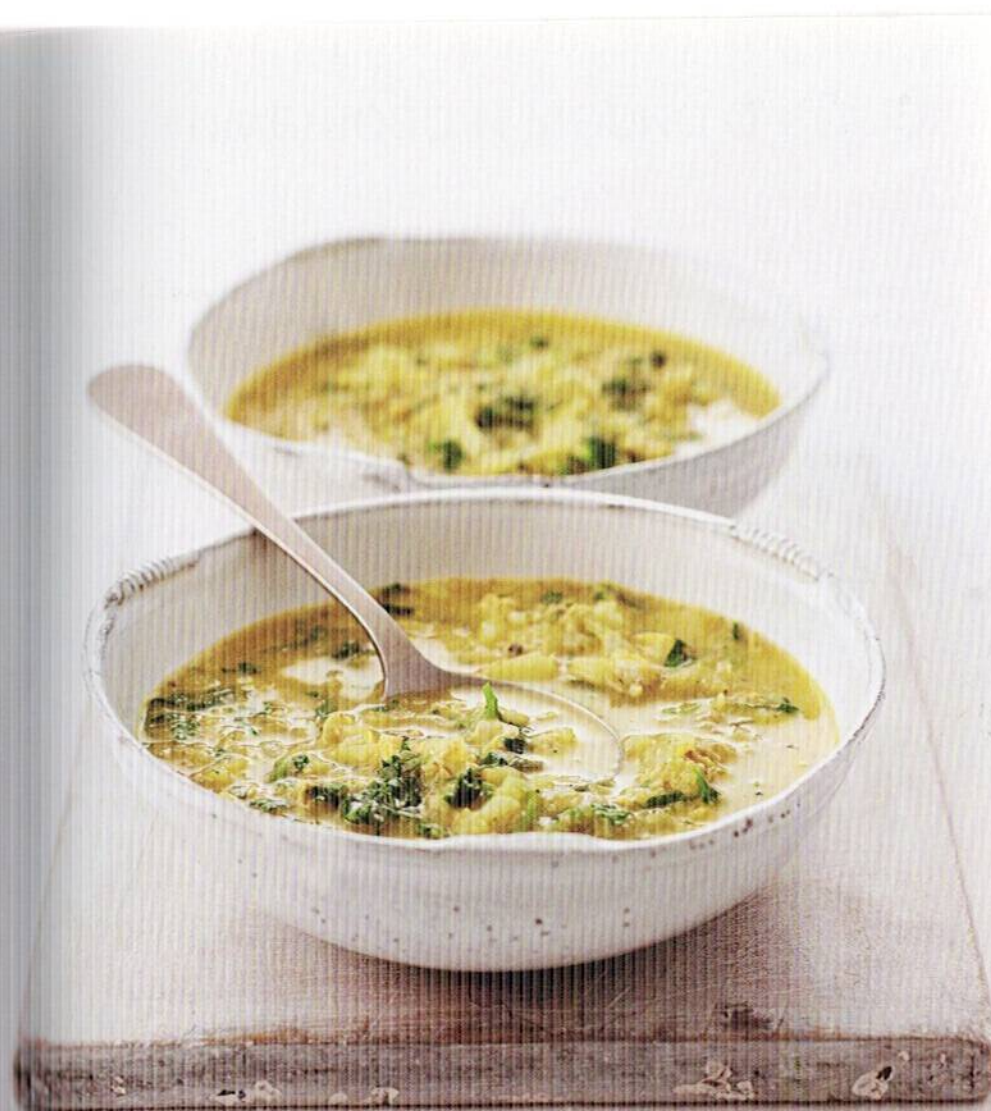
Тщательно вымойте ракушки, выбросьте расколотые и те, которые не захлопываются, если по ним постучать. Переложите в миску.

Растопите в кастрюле с тяжелым дном масло и жарьте лук на небольшом огне 6—8 минут, до мягкости. Влейте вино и доведите до кипения. Всыпьте ракушки, накройте крышкой и готовьте примерно 5 минут, пока они не раскроются; несколько раз встряхните кастрюлю.

Переложите раскрывшиеся ракушки в дуршлаг, стоящий над миской, чтобы собрать сок. Дайте слегка остыть и достаньте из раковин (те, что так и остались закрытыми, выбросьте). Перелейте сок от варки обратно в кастрюлю, добавьте бульон, пасту карри, куркуму и картофель. Доведите до кипения, накройте и варите на слабом огне 15 минут.

Положите обратно в кастрюлю моллюски, добавьте водяной кресс, мускатный орех и лимонный сок, прогрейте в течение 2 минут. Слегка взбейте суп блендером, но не измельчайте в однородное пюре. Приправьте по вкусу.

Чтобы приготовить чаудер с мидиями и шпинатом, замените ракушки на мидии, а водяной кресс — на мелкий молодой шпинат.



рыба с рисом и овощами

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 25 минут

кусочек **корня имбиря**
длиной 3 см,
очистить и нарезать
тонкой соломкой

$\frac{1}{4}$ ч. л. толченого **сухого**
перца чили

1 зубчик **чеснока**,
тонко нарезать

2 ст. л. **рисового уксуса**

2 мясистых **филе трески**,
по 150—200 г каждое,
снять кожу

150 мл горячего **рыбного**
бульона (стр. 88)

1 небольшой **огурец**

2 ст. л. **светлого соевого**
соуса

2 ст. л. **устричного соуса**

1 ст. л. **мелкого сахара**

1 маленький пучок
зеленого лука,
крупно нарезать

1 маленький пучок **кинзы**,
крупно порубить
200 г готового **риса**

Перемешайте имбирь с чили, чесноком и 1 ч. л. уксуса. Выложите эту смесь на треску.

Слегка смажьте растительным маслом решетку и поставьте ее на маленький противень. Налейте в противень бульон, выложите на решетку филе трески, накройте фольгой и запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, 20 минут, до готовности.

Тем временем очистите огурец, разрежьте его пополам и выскребите семена. Нарежьте мякоть брусочками, перемешайте с соевым и устричным соусом, сахаром и оставшимся уксусом. Выньте из духовки рыбу, слейте и сохраните сок из противня. Положите в противень огурец, зеленый лук, кинзу и рис, прогрейте, помешивая, в течение 3—5 минут, добавив немного сока от запекания рыбы.

Выложите рис на тарелки и подавайте с рыбой, полив соусом.

Чтобы приготовить курицу с рисом и овощами, замените рыбу на 4 маленьких куриных филе, а рыбный бульон — на куриный (стр. 16). Несколько раз надрежьте филе и готовьте, как описано во втором этапе, но увеличьте время запекания до 30—40 минут. Вместо устричного соуса возьмите соус хойсин.



солёная треска с картофелем

4 порции

Подготовка: 15 минут

плюс замачивание

Приготовление: 35 минут

500 г солёной трески
(бакалао)

4 ст. л. оливкового масла

1 луковица,
мелко порубить

3 зубчика чеснока,
растолочь

600 мл рыбного бульона
(стр. 88)

½ ч. л. нитей шафрана

750 г картофеля
крахмалистых сортов,
нарезать небольшими
кусочками

500 г сливовидных
помидоров,
крупно порубить

4 ст. л. рубленой
петрушки

соль и перец

Положите треску в миску, залейте большим количеством холодной воды и оставьте на 1—2 дня; меняйте воду 2 раза в день. Слейте и нарежьте рыбу, удалив кожу и косточки.

Разогрейте в кастрюле с тяжелым дном масло и обжарьте лук на небольшом огне до мягкости. Всыпьте чеснок, а через минуту добавьте бульон и раскрошенный шафран. Доведите до кипения и убавьте огонь.

Положите в бульон треску и картофель, накройте и варите 20 минут, чтобы рыба и картофель стали совсем мягкими.

Добавьте помидоры и петрушку и варите еще 5 минут. Приправьте по вкусу, разлейте по тарелкам и подавайте с теплым хлебом.

Чтобы приготовить копченую форель с картофелем, замените треску на 300 г копченой форели, нарежьте ее на кусочки, но не замачивайте. Положите в кастрюлю с бульоном, когда картофель сварится, также добавив 2 ст. л. каперсов (промыть) и 2 ч. л. зеленого перца в рассоле (промыть и растолочь).



остро-кислый суп

4 порции

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 10 минут

600 мл **рыбного**

бульона (стр. 88)

4 листика **кафрского**

лайма

кусочек **корня имбиря**

длиной 3 см,

очистить и нарезать

тонкими ломтиками

1 **красный перец**

чили, удалить семена

и нарезать

1 стебель **лимонного**

сорго

150 г **шампиньонов**,

нарезать

100 г **рисовой лапши**

80 г **мелкого молодого**

шпината

150 г готовых очищенных

тигровых креветок

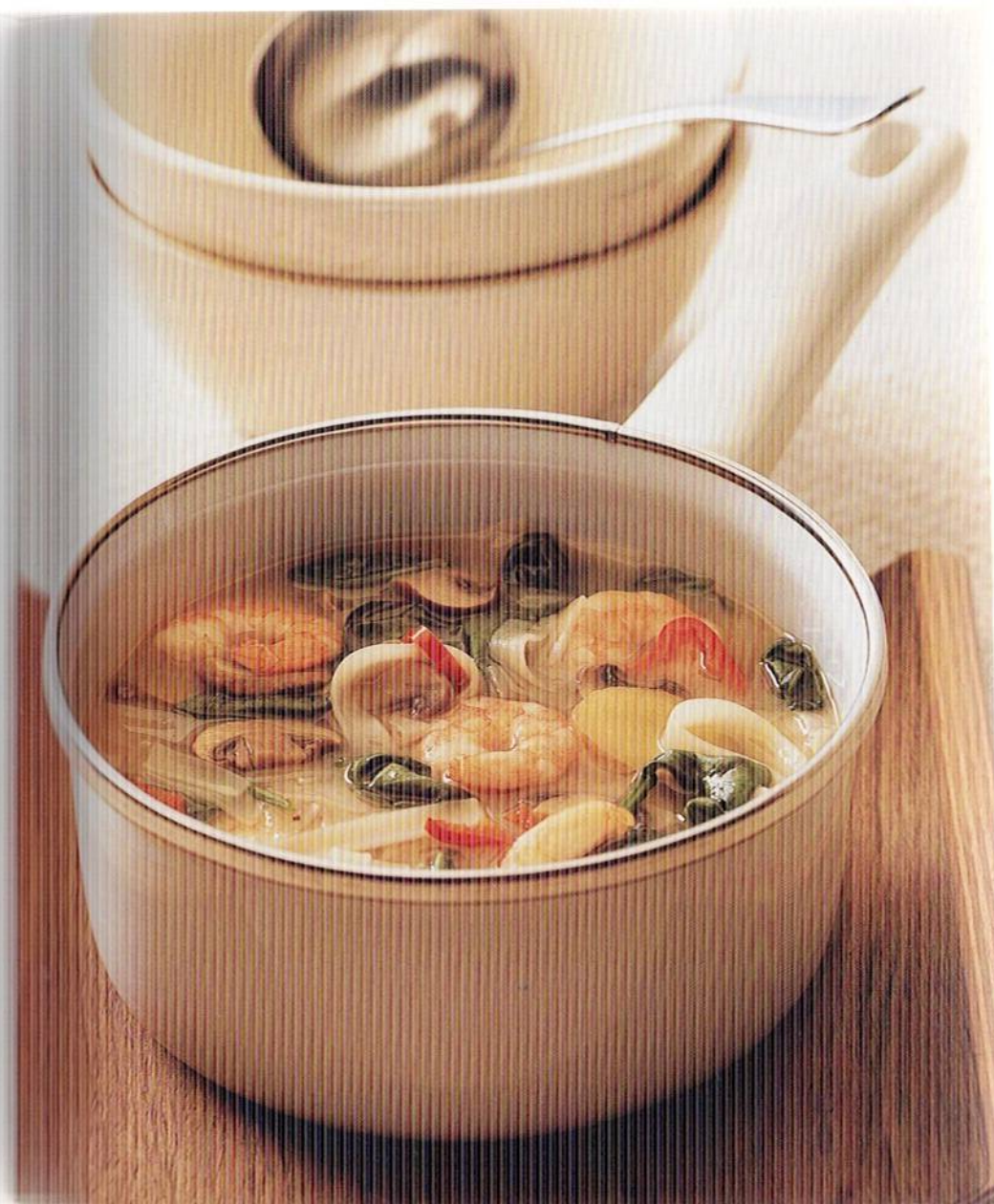
2 ст. л. **лимонного сока**

перец

Налейте бульон в кастрюлю, добавьте листья лайма, имбирь, чили и лимонное сорго. Накройте крышкой и доведите до кипения. Добавьте грибы и варите на небольшом огне 2 минуты.

Добавьте в суп разломанную на кусочки лапшу, а через 3 минуты — шпинат и креветки. Варите 2 минуты, чтобы креветки прогрелись, затем влейте лимонный сок. Выбросьте стебель сорго, перед подачей приправьте перцем.

Чтобы испечь к этому супу цельнозерновой содовый хлеб, смешайте в большой миске 250 г муки, 2 ч. л. соды, 1 ч. л. лимонной кислоты и 2 ч. л. соли. Добавьте 400 г цельнозерновой муки, 300 мл молока и 4 ст. л. воды, перемешайте до получения мягкого теста. Выложите его на посыпанную мукой поверхность, слегка вымесите и слепите в большую лепешку толщиной около 5 см. Переложите на посыпанный мукой противень, надрежьте крест-накрест и посыпьте мукой. Выпекайте в духовке, разогретой до 220 °C, 25—30 минут.



вишисуаз из скумбрии с сидром

3—4 порции в качестве
основного блюда,
8 порций в качестве
закуски

Подготовка: 15 минут
Приготовление: 30 минут

600 г молодого
лука-порей
50 г сливочного масла
600 г молодого
картофеля,
нарезать кубиками
600 мл сидра
600 мл рыбного
бульона (стр. 88)
2 ч. л. дижонской
горчицы
300 г филе копченой
скумбрии
5 ст. л. рубленого
шнитт-лука
свежемолотый
мускатный орех
200 г крем-фреш
или жирных сливок
соль и перец
шнитт-лук,
для подачи

Порубите отдельно белую и зеленую часть порея. Растопите масло в большой кастрюле с тяжелым дном и обжарьте белую и половину зеленой части порея на несильном огне в течение 5 минут. Всыпьте картофель, добавьте сидр, бульон и горчицу, доведите почти до кипения. Сразу убавьте огонь и варите 12—15 минут, чтобы картофель стал мягким, но не разварился.

Разделите рыбу на кусочки, удалив кожу и мелкие косточки. Положите в суп вместе со шнитт-луком и оставшимся пореем, приправьте мускатным орехом и варите на небольшом огне 5 минут.

Добавьте половину крем-фреш или сливок, посолите и поперчите. Разлейте по тарелкам, выложите сверху оставшиеся сливки или крем-фреш и украсьте шнитт-луком.

Чтобы приготовить вишисуаз из форели с белым вином, замените сидр на 300 мл белого сухого вина и добавьте еще 300 мл рыбного бульона. Вместо скумбрии возьмите 500 г филе свежей форели (удалить кожу и косточки, нарезать).



ягнятина с артишоками и гремолатой

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 30 минут

500 г **филе шеи ягненка**,

удалить лишний жир

2 ч. л. **муки**

4 ст. л. **оливкового масла**

1 **луковица**,

мелко порубить

1 стебель **сельдерея**,

тонко нарезать

150 мл **куриного**

или **овощного бульона**

(стр. 16 и 190)

2 зубчика **чеснока**,

мелко порубить

мелко натертая **цедра**

1 **лимона**

4 ст. л. рубленой

петрушки

150 г готовых

или домашних

запеченных артишоков

(см. далее),

тонко нарезать

4 ст. л. **жирных сливок**

соль и перец

Нарежьте ягнятину тонкими ломтиками.

Приправьте муку солью и перцем и обваляйте в ней мясо. Разогрейте половину масла в большой сковороде и подрумяньте мясо в два приема, затем переложите на тарелку.

Обжарьте лук и сельдерей в оставшемся масле в течение 5 минут, до мягкости. Снова положите мясо в сковороду, влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте при слабом кипении примерно 10 минут, до готовности ягнятины.

Тем временем приготовьте гремолату: смешайте чеснок с лимонной цедрой и петрушкой.

Добавьте в сковороду артишоки и сливки, прогрейте в течение 2 минут. Проверьте, хватает ли соли и перца, и подавайте, посыпав гремолатой.

Чтобы приготовить запеченные артишоки, тщательно слейте и нарежьте консервированные сердцевинки артишоков. Сбрызните их оливковым маслом, посыпьте сухим орегано, солью и перцем и поставьте в духовку, разогретую до 200 °C, на 20—25 минут.



ягнятина по-мароккански

2 порции

Подготовка: 15 минут

плюс маринование

Приготовление: 1,5 часа

1 ч. л. молотого **имбиря**

1 ч. л. молотой **зиры**

1 ч. л. молотой **паприки**

1 палочка **корицы**

50 мл **апельсинового
сока**

250 г нежирной **ягнятины**,
крупно нарезать

100 г мелкого **репчатого
лука** или **шалота**,
не очищать

1 ст. л. **оливкового масла**

1 зубчик **чеснока**,
растолочь

2 ч. л. **муки**

2 ч. л. **томатной пасты**

125 мл **бульона**

из ягнятины (стр. 140)

3 ст. л. **хереса**

50 г мягкой **кураги**

300 г консервированного

нута, промыть

соль и перец

Положите пряности в большую миску, смешайте с апельсиновым соком. Обваляйте в этом маринаде ягнятину, накройте и поставьте в холодильник минимум на 1 час.

Положите лук в жаропрочную миску и залейте кипятком. Через 2 минуты слейте, обдайте холодной водой и очистите.

Выньте мясо из маринада (маринад сохраните) и обсушите бумажным полотенцем. Разогрейте масло в жаропрочной кастрюле, подрумяньте ягнятину со всех сторон на сильном огне, выньте шумовкой и отложите.

Уменьшите огонь, при необходимости подлейте в кастрюлю масла и слегка подрумяньте лук и чеснок. Снова положите в кастрюлю мясо, добавьте муку и томатную пасту и жарьте 1 минуту. Добавьте маринад, бульон и херес, приправьте солью и перцем. Доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 час.

Положите в кастрюлю курагу и нут, тушите еще 15 минут. Подавайте с кускусом.

Чтобы приготовить курицу по-мароккански, замените ягнятину на куриное филе. Вместо кураги возьмите изюм.



фрикадельки с томатным соусом

4 порции
Подготовка: 25 минут
Приготовление: 30 минут

500 г нежирного
говяжьего фарша
3 зубчика чеснока,
растолочь
2 небольшие луковицы,
мелко порубить
1 ст. л. свежих хлебных
крошек
40 г свеженатертого
пармезана
6 ст. л. оливкового масла
100 мл красного вина
2 банки (по 400 г)
рубленых томатов
в собственном соку
1 ч. л. мелкого сахара
3 ст. л. пасты из вяленых
помидоров
80 г черных оливок
без косточек,
крупно порубить
4 ст. л. крупно
порубленного орегано
125 г сыра моцарелла,
тонко нарезать
соль и перец

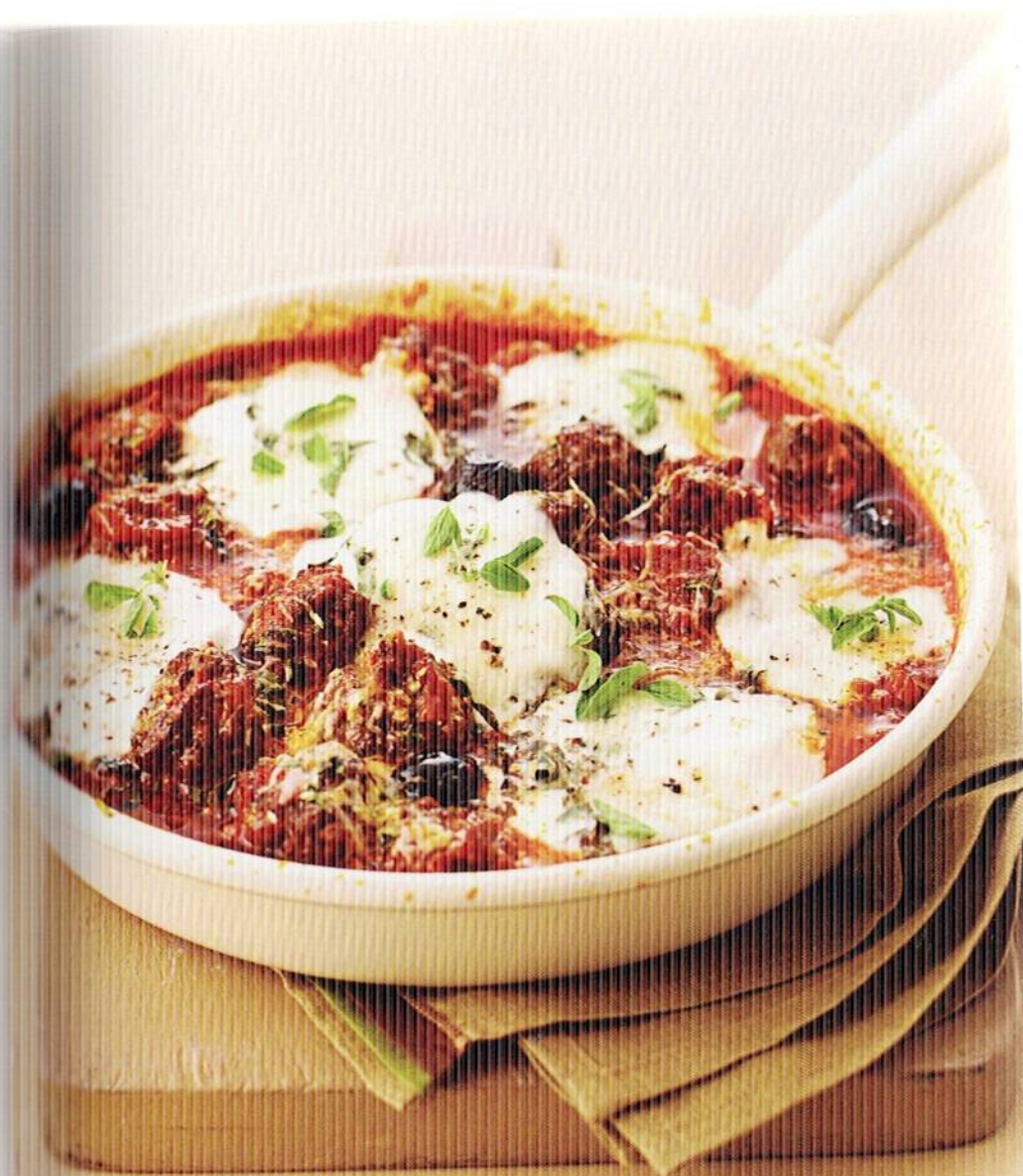
Положите фарш в миску, добавьте половину чеснока и лука, хлебные крошки и чуть больше половины пармезана. Приправьте и тщательно перемешайте руками. Слепите из смеси шарики диаметром 2,5 см.

Разогрейте в большой сковороде или сотейнике половину масла и жарьте фрикадельки, регулярно встряхивая сковороду, 10 минут, пока они не подрумянятся. Переложите на тарелку.

Налейте в сковороду оставшееся масло, обжарьте до мягкости лук, затем влейте вино и дайте ему почти полностью выпариться. Добавьте оставшийся чеснок, помидоры, сахар, томатную пасту, немного соли и перца, доведите до кипения и слегка уварите.

Положите в соус оливки, 3 ст. л. орегано и фрикадельки. Готовьте еще 5 минут, посыпьте моцареллой, оставшимся орегано и пармезаном. Приправьте черным перцем и поставьте под гриль, чтобы сыр слегка расплавился. Подавайте с теплым хрустящим хлебом.

Чтобы приготовить фрикадельки по-гречески, вместо говяжьего фарша возьмите фарш из ягнатины, а вместо оливок — 50 г кедровых орешков. Подрумяньте их в сухой сковороде на среднем огне, постоянно встряхивая, а затем добавьте в соус.



пряное кассуле с колбасками

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 35 минут

3 ст. л. **оливкового масла**

1 красная луковица,
мелко порубить

1 зубчик чеснока,
растолочь

1 красный перец,
крупно порубить

2 стебля сельдерея,
крупно порубить

200 г рубленых томатов
в собственном соку

**125 мл куриного
бульона** (стр. 16)

**2 ч. л. темного соевого
соуса**

**150 г копченых свиных
колбасок**

**1 ч. л. дижонской
горчицы**

**1 банка (400 г) фасоли
«черный глаз»**, промыть

50 г хлебных крошек

**25 г свеженатертого
пармезана**

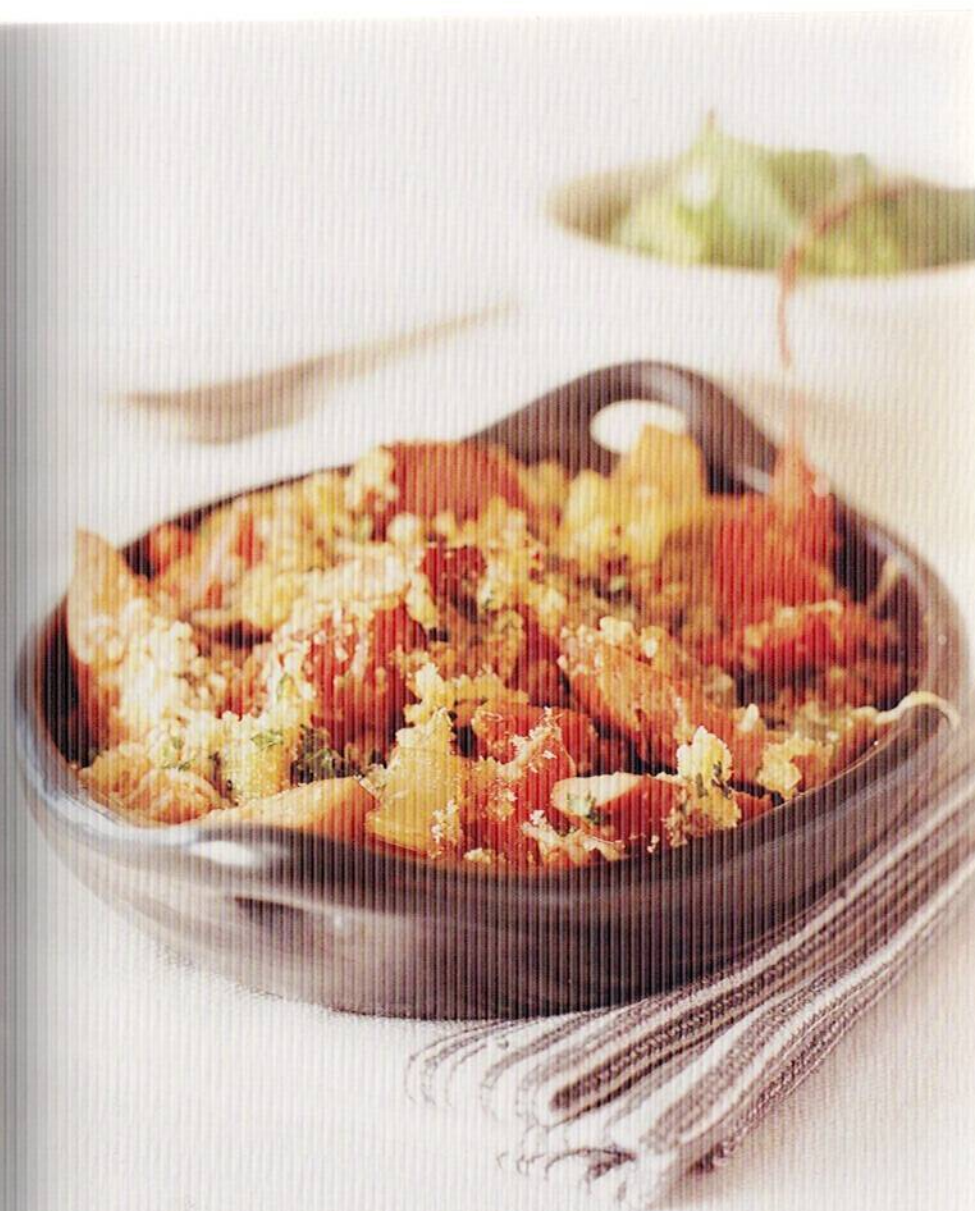
**2 ст. л. рубленой
петрушки**

Разогрейте 1 ст. л. масла в сковороде или небольшом сотейнике. Всыпьте лук, чеснок, красный перец и сельдерей и жарьте на слабом огне, иногда помешивая, 5 минут.

Добавьте помидоры, бульон и соевый соус, доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте примерно 15 минут, чтобы соус начал густеть. Крупно порубите колбаски, положите их в сковороду вместе с горчицей и фасолью. Тушите еще 10 минут.

Смешайте хлебные крошки с пармезаном и петрушкой, посыпьте ими кассуле, сбрызните оставшимся маслом и поставьте под умеренно горячий гриль на 2—3 минуты, чтобы посыпка подрумянилась.

Чтобы приготовить на гарнир зеленый салат с гранатом, смешайте в салатнике 1,5 ст. л. малинового уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, немного соли и перца. Надрежьте половинку граната и выньте зерна. Порвите на кусочки 50 г смеси салатных листьев, положите в салатник вместе с гранатом и перемешайте с заправкой.



говяжье рагу с тыквой и имбирем

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1,5 часа

2 ст. л. муки

750 г нежирной говядины

для тушения,

нарезать кубиками

25 г сливочного масла

3 ст. л. растительного

масла

1 луковица, порубить

2 морковки, нарезать

2 корня пастернака,

нарезать

3 лавровых листика

несколько веточек

тимьяна

2 ст. л. томатной пасты

600 г тыквы,

очистить и нарезать

небольшими кусочками

1 ст. л. сахара мусковадо

кусочек корня имбиря

длиной 6 см,

мелко порубить

1 пучок петрушки,

порубить

соль и перец

Приправьте муку солью и перцем и обваляйте в ней говядину. Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном сливочное и растительное масло и подрумяньте мясо на сильном огне в 2 приема; выньте шумовкой.

Насыпьте в кастрюлю лук, морковь и пастернак, жарьте на небольшом огне 5 минут. Добавьте мясо, лавровый лист, тимьян и томатную пасту. Залейте водой и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и тушите 45 минут.

Положите в кастрюлю тыкву, сахар и имбирь, тушите еще 30 минут. За 5 минут до конца приготовления добавьте петрушку (отложите немного для подачи). Приправьте по вкусу и подавайте, посыпав оставшейся петрушкой.

Чтобы приготовить говяжье рагу с бататом и хреном, вместо тыквы возьмите батат, а вместо имбиря — 3 ст. л. острого хрена.



азиатские бургеры из ягнатины

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 30 минут

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

1 стебель **лимонного
сорго**, мелко порубить
кусочек **корня имбиря**
длиной 3 см,
мелко порубить

1 пучок **кинзы**,
крупно порубить

1 **острый красный перец**
чили, удалить семена
и нарезать

500 г нежирного **фарша**
из **ягнатины**

2 ст. л. **растительного**
масла

1 маленький **огурец**

1 пучок **зеленого лука**

200 г **капусты пак-чой**

3 ст. л. **сахара мусковадо**
мелко натертая **цедра**

2 **лаймов**

4 ст. л. **сока лайма**

2 ст. л. **рыбного соуса**

50 г **жареного арахиса**
соль

Прокрутите в комбайне чеснок, лимонное сорго, имбирь, кинзу, чили и немного соли до получения густой пасты. Добавьте в фарш и перемешайте. Разделите смесь на 4 части, слепите из каждой шарик и сплюсните в лепешку.

Разогрейте масло в жаропрочной сковороде и слегка обжарьте бургеры с обеих сторон. Поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, и готовьте еще 20 минут.

Очистите огурец, разрежьте его вдоль пополам и выскребите семена. Нарежьте огурец и лук тонкими ломтиками под углом. Крупно нарежьте пак-чой (белую часть отдельно от зеленой).

Слейте из сковороды лишний жир, оставив примерно 2 ст. л. Разложите вокруг мяса овощи (кроме зеленой части пак-чой), слегка перемешайте с соком от жарки и поставьте в духовку еще на 5 минут.

Смешайте сахар с цедрой и соком лайма, рыбным соусом. Насыпьте в сковороду зеленую часть пак-чой и арахис, полейте половиной заправки. Перемешайте овощи, переложите бургеры и салат на тарелки и полейте оставшейся заправкой.

Чтобы приготовить бургеры из курицы, возьмите вместо ягнатины куриный фарш, вместо пак-чой — нашинкованную китайскую капусту, а вместо арахиса — кешью.



ягнятина по-гречески и тосты с дзадзики

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление:

1 час 45 минут

750 г мякоти ягненка

2 ч. л. сухого орегано

3 зубчика чеснока,
растолочь

4 ст. л. оливкового масла

1 баклажан (300 г),
нарезать кубиками

2 красные луковицы,
нарезать

200 мл белого

или красного сухого
вина

1 банка (400 г) рубленых
томатов в собственном
соку

2 ст. л. жидкого меда

8 оливок каламата

8 тонких ломтиков багета

200 г дзадзики (см. ниже)

соль и перец

Крупно нарежьте мясо, удалив лишний жир. Смешайте орегано с чесноком и натрите этой смесью ягнятину.

Разогрейте в сотейнике половину масла и подрумяньте мясо в несколько приемов. Переложите на тарелку.

Положите в сотейник баклажан и лук, влейте оставшееся масло и жарьте на небольшом огне, часто помешивая, 10 минут, чтобы овощи размягчились и слегка подрумянились. Добавьте мясо, вино, помидоры, мед, оливки, соль и перец, накройте крышкой и тушите на минимальном огне 1 час 30 минут. Слегка обжарьте хлеб и выложите на него дзадзики. Подавайте с рагу.

Чтобы приготовить дзадзики, натрите на крупной терке 1 очищенный огурец, промокните кухонным полотенцем. Перемешайте с 200 г натурального йогурта, 1 ст. л. мелко порубленной мяты, 1 толченым зубчиком чеснока, солью и перцем.



рагу из стейка с пивом

5—6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 45 минут

2 ст. л. муки

1 кг говядины
для тушения,
нарезать

25 г сливочного масла

1 ст. л. растительного
масла

2 луковицы, порубить

2 стебля сельдерея,
нарезать

несколько веточек
тимьяна

2 лавровых листика

400 мл крепкого темного
пива или крепкого эля

300 мл говяжьего
бульона (стр. 138)

2 ст. л. темной патоки

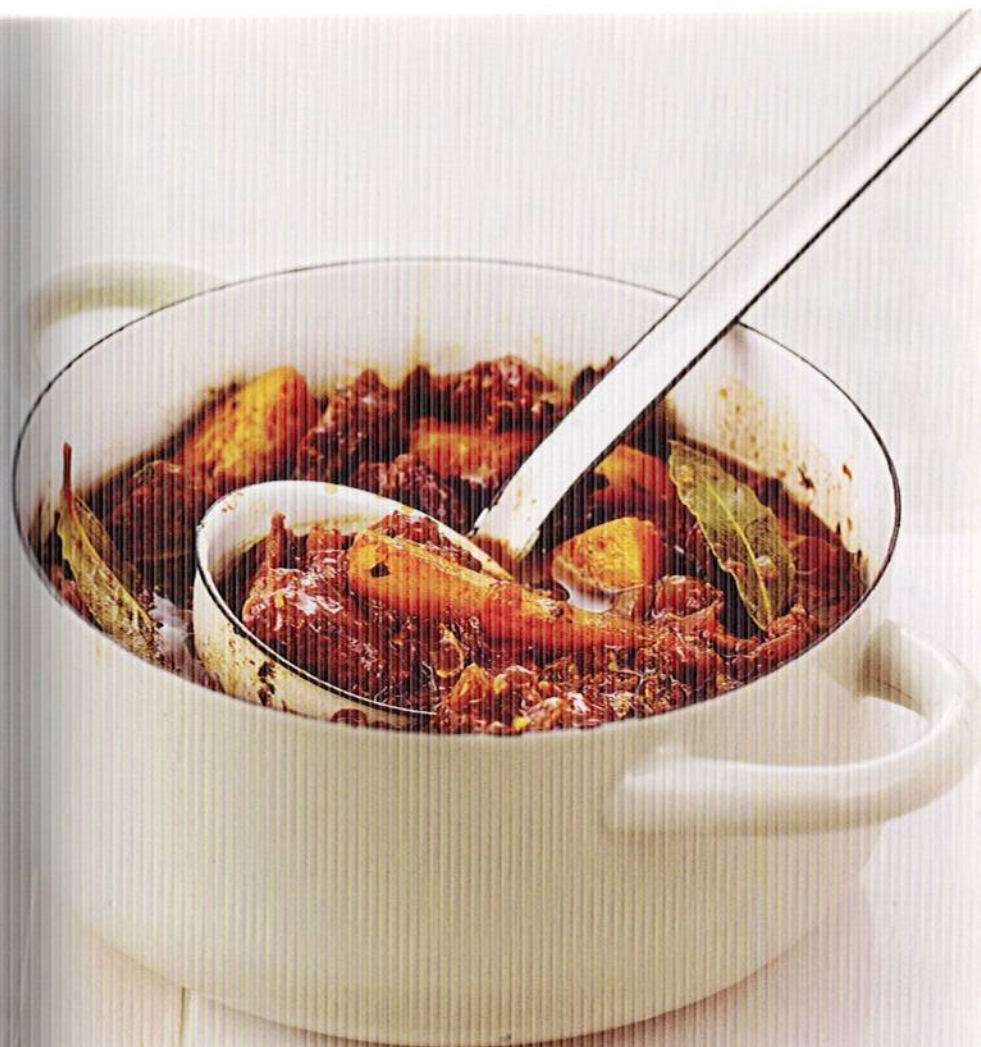
500 г пастернака,
очистить
и нарезать дольками
соль и перец

Приправьте муку солью и перцем, обваляйте в ней мясо. Разогрейте сливочное и растительное масло в большой жаропрочной кастрюле и подрумяньте мясо на сильном огне в несколько приемов. Переложите на тарелку.

Положите в кастрюлю лук и сельдерей, жарьте на небольшом огне 5 минут. Добавьте мясо, тимьян, лавровый лист, пиво, бульон и патоку. Доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °C, на 1 час.

Добавьте в рагу пастернак и готовьте еще 30 минут, чтобы мясо и пастернак стали мягкими. Проверьте, хватает ли соли и перца, и подавайте.

Чтобы приготовить на гарнир картофельное пюре чамп, отварите в подсоленной воде 1,5 кг картофеля (20 минут). Очистите, положите обратно в кастрюлю и разомните. Вбейте 150 мл горячего молока, 3—4 мелко порубленных стебля зеленого лука и 50 г сливочного масла.



кабачки с беконом и чили

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 45 минут

150 г **чабатты**

100 г **кедровых орешков**

1 крупный длинный
кабачок (весом 1,25 кг),
очистить и обрезать
концы

50 г **сливочного масла**

4 ст. л. **оливкового масла**

100 г **бекона**,
нарезать кубиками

3 зубчика **чеснока**,
растолочь

1 **неострый красный
перец чили**,
удалить семена
и нарезать

½ ч. л. **острой копченой
паприки**

2 ч. л. рубленого **тимьяна**

1 горсть рубленой
петрушки

соль

Раскрошите чабатту и высыпьте на лист фольги, лежащий на решетке гриля. Добавьте кедровые орешки и слегка обжарьте под грилем.

Разрежьте кабачок на 4 части. Выскребите семена, оставив донышко, чтобы получились «чашечки».

Разогрейте в маленьком противне сливочное и 2 ст. л. оливкового масла и жарьте бекон на небольшом огне 5 минут, чтобы он начал подрумяниваться. Всыпьте чеснок, чили и паприку, жарьте еще 1 минуту, а затем переложите в миску, оставив в противне немногопряного масла.

Снимите противень с огня, положите в него «чашечки» из кабачка и обваляйте их в масле. Поставьте их вертикально и смажьте изнутри ароматным маслом. Посолите и запекайте в духовке при 200 °С 25 минут, до мягкости.

Перемешайте орешки и чабатту с беконом и травами, разложите по «чашечкам». Полейте оставшимся маслом и поставьте в духовку еще на 15 минут.

Чтобы приготовить тыкву с вялеными помидорами, замените бекон на 50 г мелко порубленных вяленых помидоров и обжарьте, как описано выше. Вместо кабачка возьмите маленькие тыквы, по штуке на порцию. Срежьте у них верхушки и выскребите семена, смажьте изнутри пряным маслом и запекайте 50 минут.



чили кон карне

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 45 минут

2 ст. л. оливкового масла

1 красная луковица,
мелко порубить

3 зубчика чеснока,
мелко порубить

250 г нежирного
говяжьего фарша

½ ч. л. молотой зиры

1 маленький красный
перец, удалить семена
и нарезать кубиками

1 банка (400 г) рубленых
томатов

в собственном соку

1 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. неострого
молотого чили

200 мл говяжьего
бульона (см. далее)

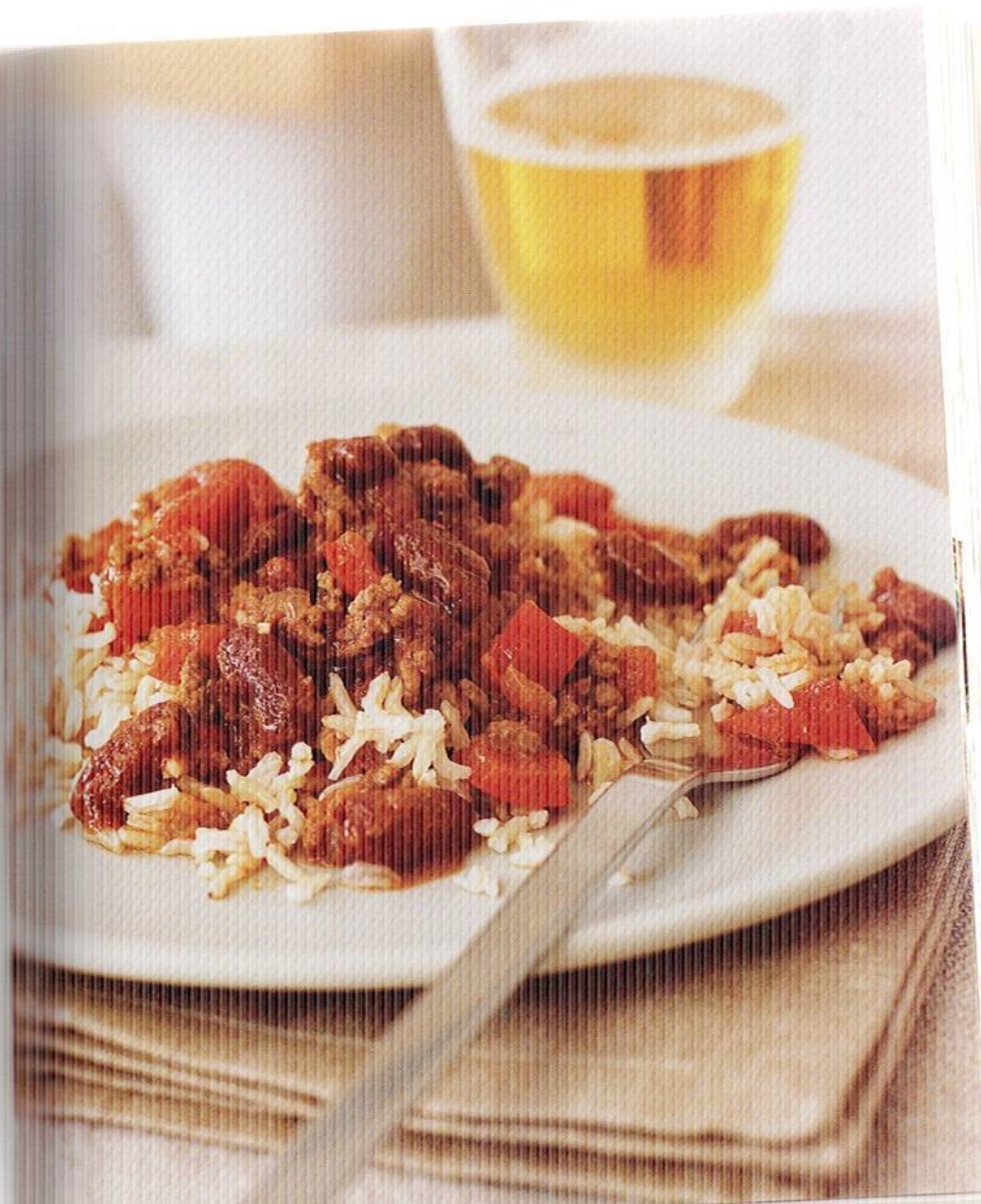
1 банка (400 г) красной
фасоли, промыть
соль и перец

Разогрейте в кастрюле с тяжелым дном масло и жарьте лук и чеснок на среднем огне 5 минут. Добавьте фарш и зиру, жарьте еще 5–6 минут, чтобы мясо подрумянилось.

Добавьте красный перец, помидоры, томатную пасту, чили и бульон, доведите до кипения и тушите на слабом огне 30 минут.

Всыпьте фасоль и тушите еще 5 минут. Приправьте по вкусу и подавайте с коричневым рисом, приготовив его по инструкции на упаковке.

Чтобы сварить говяжий бульон, положите в кастрюлю с тяжелым дном 750 г говяжьих костей, добавьте 1 крупную луковицу (не очищать, разрезать пополам), 2 морковки и 2 стебля сельдерея (крупно порубить), 1 ч. л. перца горошком, 2–3 лавровых листика и несколько веточек тимьяна. Залейте холодной водой и доведите до слабого кипения. Убавьте огонь до минимума и варите без крышки 3–4 часа, снимая пену. Процедите. Бульон можно хранить 5 дней в холодильнике или несколько недель в морозилке.



ягнятина с красным рисом

3—4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 10 минут

2 ч. л. семян **зиры**

2 ч. л. семян **кориандра**

10 стручков **кардамона**

3 ст. л. **оливкового масла**

500 г **мякоти ягнятины**

(с лопатки), нарезать

2 **красные луковицы**,

нарезать

кусочек **корня имбиря**

длиной 3 см, натереть

2 зубчика **чеснока**,

растолочь

½ ч. л. **куркумы**

200 г **красного риса**

600 мл **бульона**

из ягнятины

(см. далее)

40 г **обжаренных**

кедровых орешков

75 г **мягкой кураги**,

тонко нарезать

50 г **руколы** (по желанию)

соль и перец

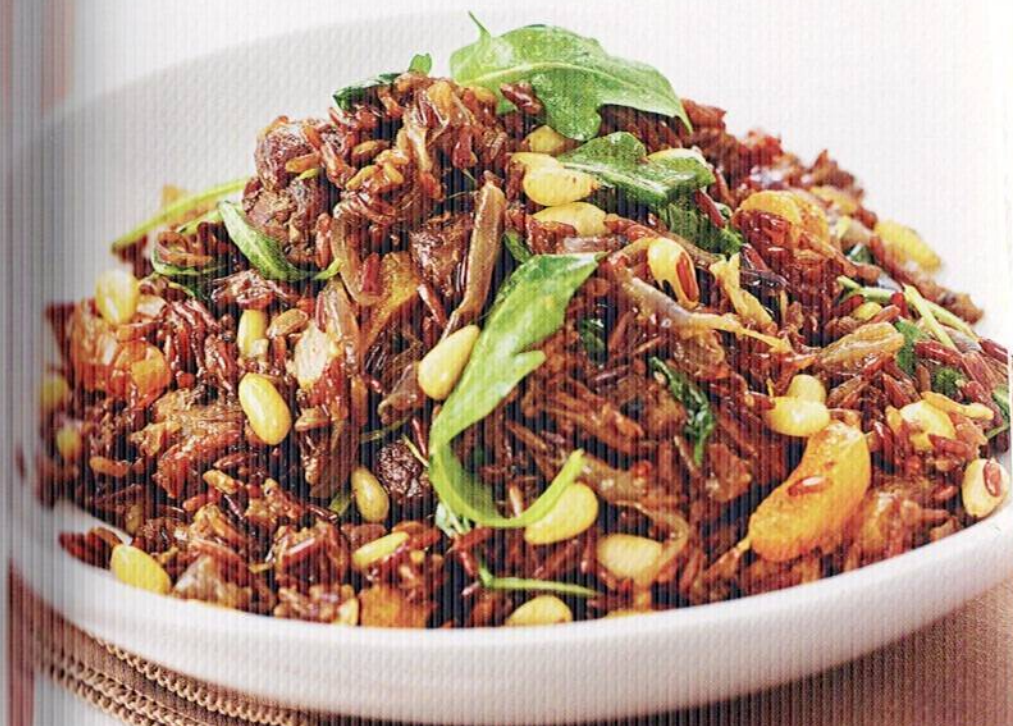
Растолките в ступке зиру, кориандр и отдельно — кардамон. Выньте из кардамона семена, стручки выбросьте.

Разогрейте в небольшом глубоком противне масло и жарьте пряности 30 секунд. Добавьте ягнятину и лук, перемешайте и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 40 минут, чтобы мясо подрумянилось.

Снова переставьте на плиту и добавьте имбирь, чеснок, куркуму и рис. Залейте бульоном, доведите до кипения, накройте крышкой или фольгой и готовьте на минимальном огне 30 минут, чтобы рис стал мягким и впитал бульон.

Всыпьте орешки и курагу, приправьте по вкусу. При желании посыпьте руколой.

Чтобы сварить бульон из ягнятины, положите в кастрюлю с тяжелым дном 750 г обжаренных бараньих костей и мясных обрезков, добавьте 1 луковицу, 2 морковки и 2 стебля сельдерея (крупно нарезать), 1 ч. л. черного перца горошком, 2—3 лавровых листика и несколько веточек тимьяна. Залейте холодной водой и доведите до слабого кипения. Убавьте огонь до минимума и варите без крышки 3 часа, снимая пену. Процедите. Бульон можно хранить 5 дней в холодильнике или несколько недель в морозилке.



запеченная фасоль с мясом

4—6 порции

Подготовка: 15 минут

плюс замачивание

Приготовление: 2 часа

300 г белой фасоли
кусочек сливочного
масла

200 г полосок копченого
бекона

400 г нежирной свинины,
нарезать кубиками

1 луковица, порубить
1 ст. л. рубленого тимьяна
или розмарина

1 банка (400 г) рубленых
томатов

в собственном соку

3 ст. л. темной патоки

2 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. зернистой
горчицы

1 ст. л. вустерского соуса
соль и перец

Залейте фасоль холодной водой и оставьте на ночь. Слейте.

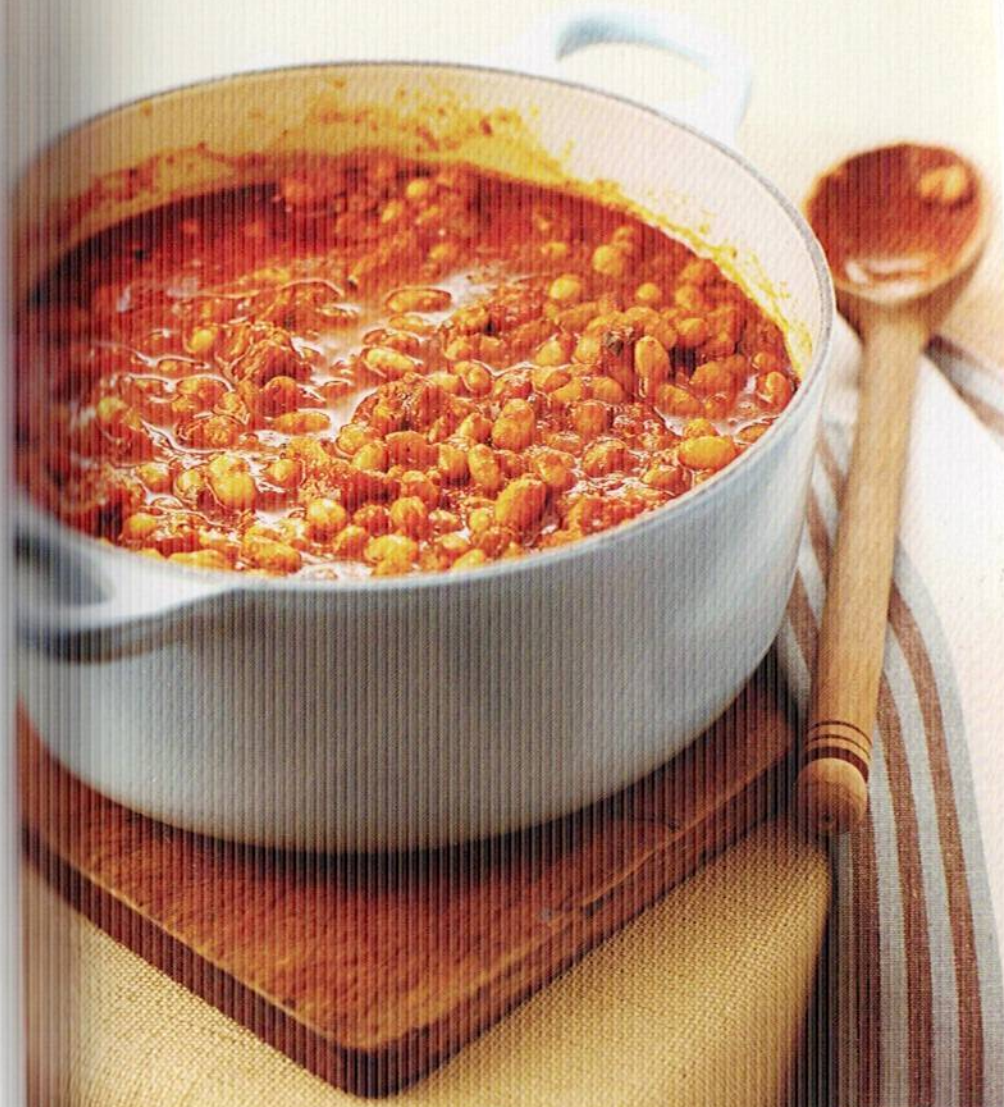
Переложите фасоль в жаропрочную кастрюлю, снова залейте водой и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 15—20 минут, чтобы фасоль слегка размягчилась. Откиньте на дуршлаг.

Вытрите кастрюлю и растопите в ней масло. Жарьте бекон и свинину на небольшом огне 10 минут, чтобы они начали подрумяниваться, всыпьте лук и жарьте еще 5 минут.

Добавьте фасоль, тимьян (или розмарин) и помидоры, влейте столько воды, чтобы она только покрыла мясо и овощи, доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте в духовке, разогретой до 150 °С, 1 час.

Смешайте патоку с томатной пастой, горчицей, вустерским соусом, солью и перцем, перемешайте с фасолью и запекайте еще 30 минут.

Чтобы приготовить вегетарианскую версию этого блюда, замените белую фасоль лимской. Вместо бекона и свинины возьмите 12 вегетарианских колбасок и подрумяньте их, прежде чем добавлять лук. Выньте из сковороды и отложите. Обжарьте лук, готовьте, как указано в рецепте. Добавьте колбаски в кастрюлю на последнем этапе, вместе с соусом, и запекайте 30 минут.



суп из говядины с лапшой

4—6 порций

Подготовка: 30 минут

Приготовление: 2 часа

1 ст. л. растительного
масла

500 г говядины
для тушения

4 луковицы шалота
корень имбиря (7 см)

4 зубчика чеснока

1,8 л говяжьего бульона

4 звездочки бадьяна

1 палочка корицы

1 ч. л. черного перца
горошком

300 г рисовой лапши

120 г ростков золотистой
фасоли

6 стеблей зеленого лука

1 горсть кинзы

250 г говяжьей вырезки

Соус нуок чам

2 красных перца чили

1 зубчик чеснока

1½ ст. л. мелкого сахара

1 ст. л. сока лайма

1 ст. л. рисового уксуса

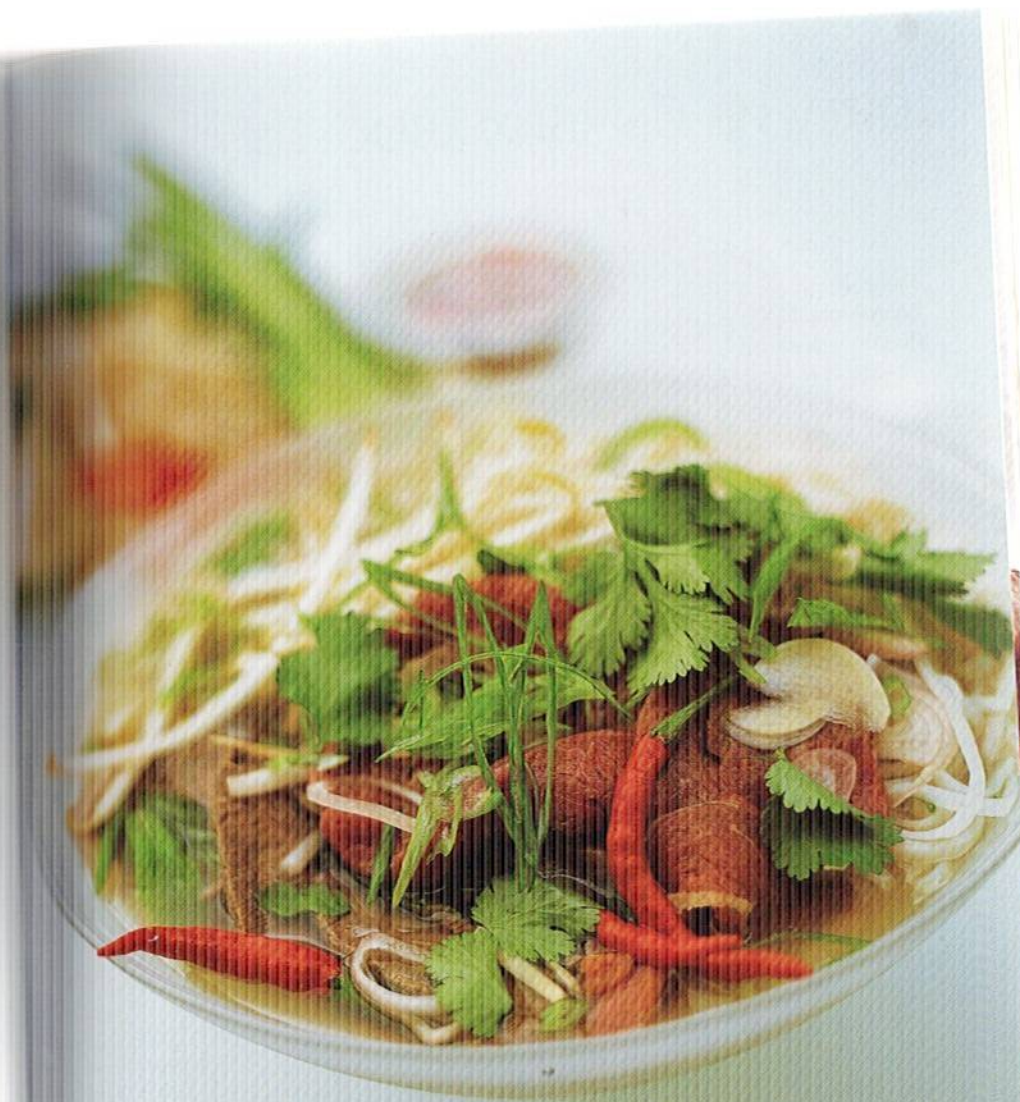
3 ст. л. рыбного соуса

Разогрейте масло в большой кастрюле с тяжелым дном, подрумяньте кусок говядины для тушения со всех сторон. Тонко нарежьте шалот и имбирь, порубите чеснок. Добавьте в кастрюлю бульон (стр. 138), бадьян, корицу, перец горошком, половину шалота, чеснок и имбирь. Доведите до кипения, снимая пену, убавьте огонь, накройте и варите при очень слабом кипении 1,5 часа.

Приготовьте соус. Тщательно растолките в ступке порубленный чили, чеснок и сахар, влейте сок лайма, уксус, рыбный соус и 4 ст. л. воды, перемешайте.

Выньте готовое мясо из бульона и тонко нарежьте. Тонко нарежьте говяжью вырезку. Процедите бульон, опустите в него лапшу и варите на небольшом огне 2—3 минуты. Добавьте ростки фасоли и вареную говядину, готовьте еще 1 минуту. Разложите по подогретым тарелкам тонко нарезанный зеленый лук, кинзу, ломтики вырезки и оставшийся шалот, залейте кипящим супом. Подавайте с соусом нуок чам и, при желании, с острыми перцами чили.

Чтобы приготовить суп с тофу и плоской лапшой, замените говядину на 250 г тофу (нарезать небольшими кусочками и обсушить бумажным полотенцем). Обжарьте, как описано выше. Вместо говяжьего бульона возьмите овощной (стр. 190). Варите суп 20 минут, а вместе с лапшой добавьте 150 г замороженных соевых бобов.



рагу из бычьих хвостов

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

3 часа 45 минут

2 ст. л. муки

1 ст. л. сухой горчицы

1 ч. л. сельдерейной соли

2 кг бычьих хвостов

50 г сливочного масла

2 ст. л. растительного масла

2 луковицы,
нарезать

3 крупные морковки,
нарезать

3 лавровых листика

100 г томатной пасты

100 мл сухого хереса

1 л говяжьего
или овощного бульона
(стр. 138 и 190)

соль и перец

Смешайте муку с горчицей и сельдерейной солью, обваляйте в ней куски хвостов.

Разогрейте половину сливочного масла и 1 ст. л. растительного в большой жаропрочной кастрюле, обжарьте хвосты в два приема и переложите на тарелку. Всыпьте лук и морковь, слегка подрумяньте на оставшемся масле.

Снова положите в кастрюлю бычьи хвосты, добавьте лавровый лист и оставшуюся от панирования муку. Смешайте томатную пасту с хересом и бульоном, залейте хвосты, доведите до кипения и накройте кастрюлю крышкой.

Поставьте в духовку, разогретую до 150 °С, на 3,5 часа, чтобы мясо стало очень нежным и отходило от костей. Приправьте по вкусу и подавайте с теплым хлебом.

Чтобы приготовить рагу из бычьих хвостов с травами и красным вином, обжарьте вместе с луком и морковью 1 корень пастернака (нарезать). Одновременно с лавровым листом положите в кастрюлю по 1 ч. л. мелко порубленного розмарина и тимьяна. Херес замените красным вином.



колбаски с тушеной капустой

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

70 г сливочного масла

500 г свиных колбасок

для жарки, снять кожицу

1 луковица, порубить

2 ч. л. тмина

600 г савойской капусты,

нашинковать

400 г картофеля

крахмалистых сортов,

нарезать кубиками

200 мл куриного

или овощного бульона

(стр. 16 и 190)

1 ст. л. яблочного уксуса

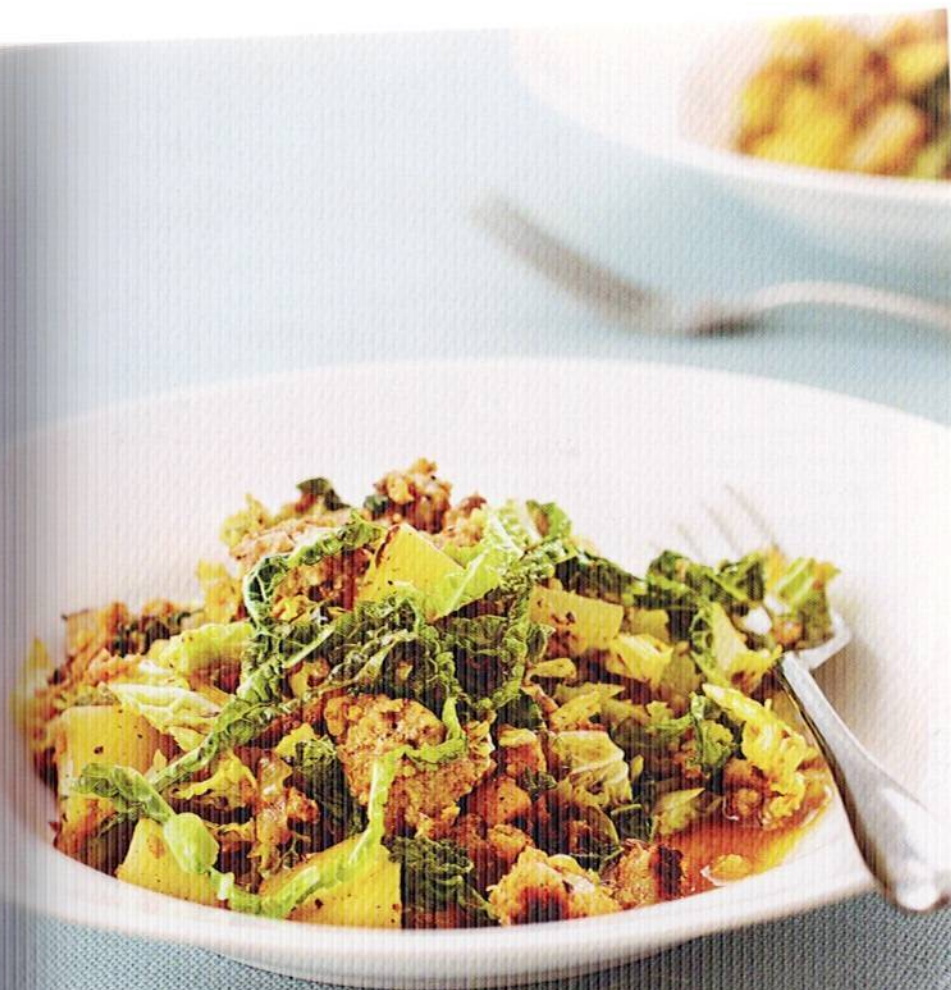
соль и перец

Разогрейте половину масла в неглубокой жаропрочной кастрюле на сильном огне и быстро подрумяньте колбасный фарш, разминая и перемешивая его деревянной ложкой.

Всыпьте лук, тмин, слегка посолите и поперчите, жарьте еще 5 минут. Добавьте капусту и картофель, тщательно перемешайте и залейте бульоном и уксусом. Снова приправьте, разложите сверху кусочки сливочного масла и накройте крышкой.

Поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 30 минут, чтобы овощи стали мягкими. Подавайте с зерновым хлебом.

Чтобы приготовить подобное блюдо с курицей, вместо колбасок возьмите 400 г куриных бедрышек без кожи и костей (нарезать). Савойскую капусту замените краснокочанной, а яблочный уксус — красным винным уксусом. Добавьте 2 ст. л. жидкого меда и готовьте, как указано в основном рецепте.



СВИНОЙ ГУЛЯШ СО СВЕКЛОЙ

4 порции

Подготовка: 30 минут

Приготовление:

2 часа 45 минут

2 ст. л. **оливкового масла**

450 г нежирной **свинины**,
нарезать кубиками

2 **луковицы**, нарезать

1 ч. л. **острой копченой**
паприки

1 ч. л. **тмина**

750 г **копченого бекона**
на косточке

одним куском

3 **лавровых листика**

1,2 л **воды**

300 г **свеклы**,
нарезать кубиками

300 г **краснокочанной**
капусты, нашинковать

3 ст. л. **томатной пасты**

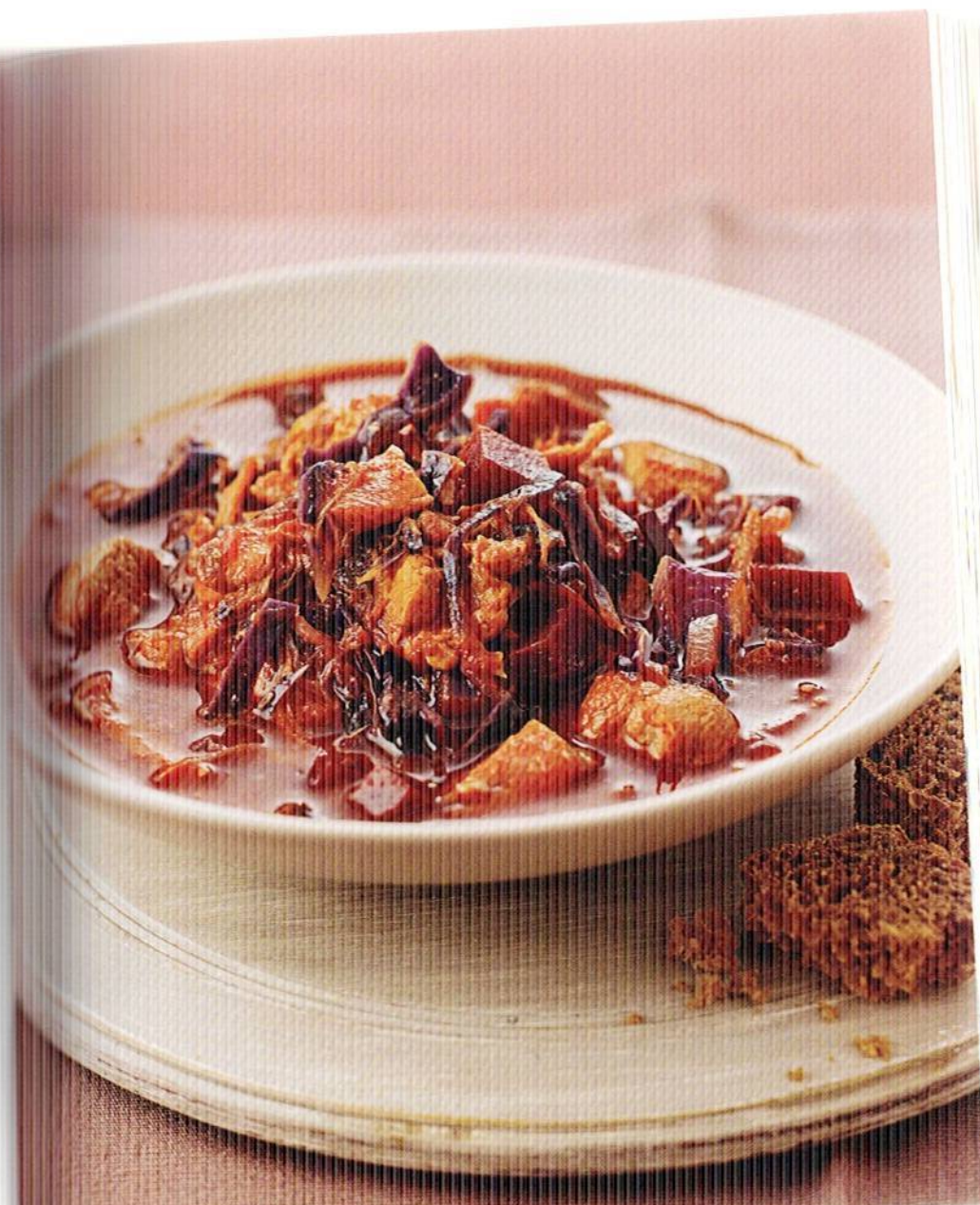
Разогрейте масло в большой кастрюле с тяжелым дном и подрумяньте свинину. Всыпьте лук, паприку и тмин, жарьте на среднем огне еще 5 минут.

Положите в кастрюлю кусок бекона и лавровый лист, влейте 1,2 л воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и убавьте огонь до минимума. Готовьте 2 часа, чтобы бекон стал мягким и легко отходил от косточки.

Переложите бекон на тарелку и дайте немного остыть. Снимите мясо с кости, нарежьте и положите обратно в кастрюлю, выбросив кожу.

Добавьте в гуляш свеклу, капусту и томатную пасту, тушите под крышкой на слабом огне 20—30 минут, до готовности овощей. Приправьте по вкусу и подавайте.

Чтобы приготовить на гарнир пюре из брюквы и моркови, положите в кастрюлю 300 г моркови, варите 10 минут, добавьте 500 г брюквы (и то и другое нарезать) и варите до мягкости. Слейте воду и тщательно разомните овощи, добавив 1 ч. л. рубленого тимьяна и 3 ст. л. оливкового масла.



ТЕЛЯТИНА С ВИНОМ И ЛИМОНОМ

5 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 40 минут

2 ст. л. **оливкового масла**

1 кг **телятины**,
нарезать кубиками

2 **луковицы**, нарезать

4 зубчика **чеснока**,
нарезать

2 маленькие головки
фенхеля,

крупно порубить

300 мл **белого вина**

300 мл **куриного**

бульона (стр. 16)

цедра ½ **лимона**,

нарезать соломкой

4 **лавровых листика**

1 ст. л. рубленого **тимьяна**

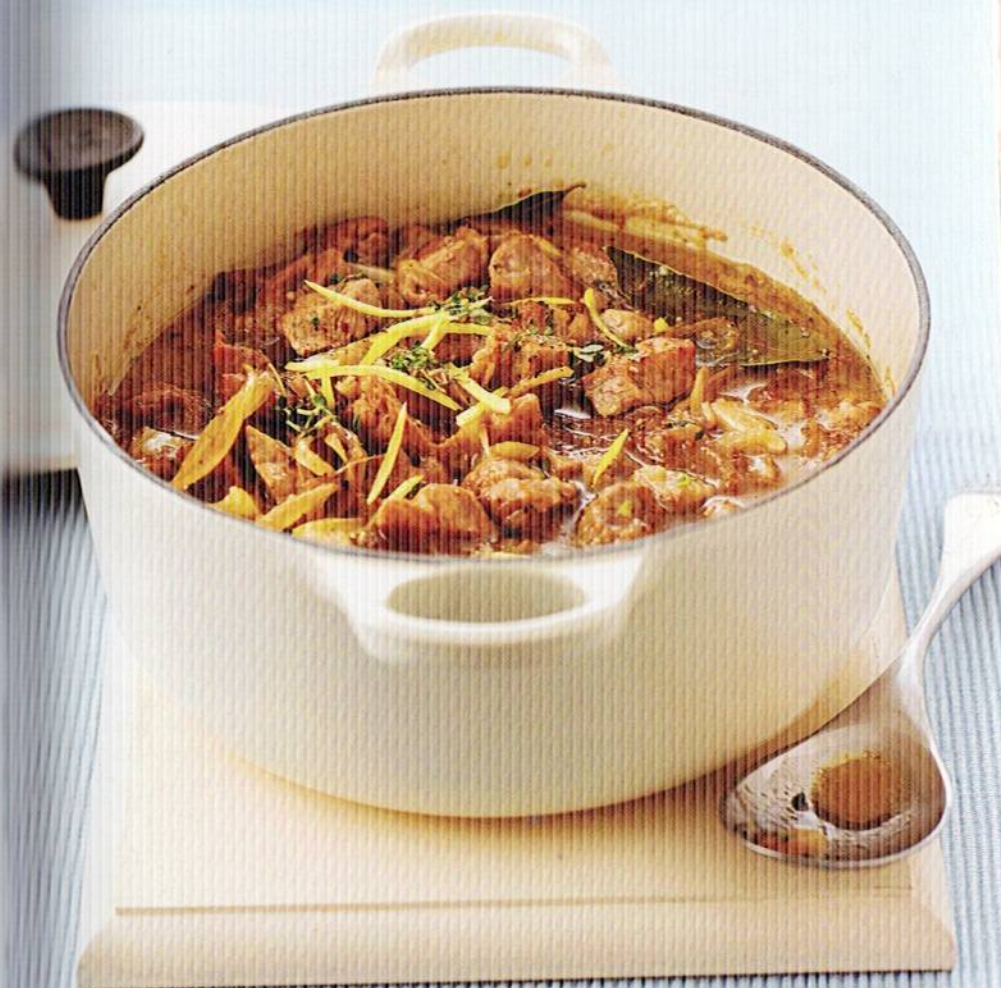
соль и перец

Разогрейте масло в сковороде на сильном огне и обжарьте мясо в несколько приемов; переложите на тарелку.

Всыпьте лук и чеснок и подрумяньте их на среднем огне, затем добавьте фенхель и жарьте еще 5 минут.

Положите телятину обратно в сковороду, добавьте вино, бульон, цедру, лавровый лист и тимьян, доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите под крышкой еще 20—25 минут. Приправьте по вкусу и подавайте.

Чтобы приготовить на гарнир ароматный коричневый рис, тщательно промойте 400 г коричневого риса басмати. Насыпьте в кастрюлю с тяжелым дном ¼ ч. л. молодого кардамона, 1 щепотку шафрана, 1 палочку корицы, ½ ч. л. зиры и 2 лавровых листика. Жарьте на среднем огне без масла 2—3 минуты. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла, всыпьте 1 рубленую луковицу и жарьте 10 минут, помешивая. Положите в кастрюлю рис, влейте 600 мл воды и 2 ст. л. лимонного сока, посолите и поперчите. Доведите до кипения, накройте и варите на небольшом огне 15 минут, до готовности риса (при необходимости подлейте еще немного воды). Дайте постоять несколько минут перед подачей.



пряная ягнятина с бобовым пюре

2—3 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1 час

2 крупные **картофелины**
восковых сортов,
нарезать кубиками
по 1,5 см

4 ст. л. **оливкового масла**

40 г свежих **хлебных**
крошек

1 зубчик **чеснока**,
растолочь

2 ст. л. мелко порубленной
кинзы

1 ч. л. молотого
кориандра

1 ч. л. молотой **зиры**

1 **яичный желток**,
взбить

1 **каре ягненка**

4 крупных **шампиньона**
150 г **замороженных**
мелких конских бобов

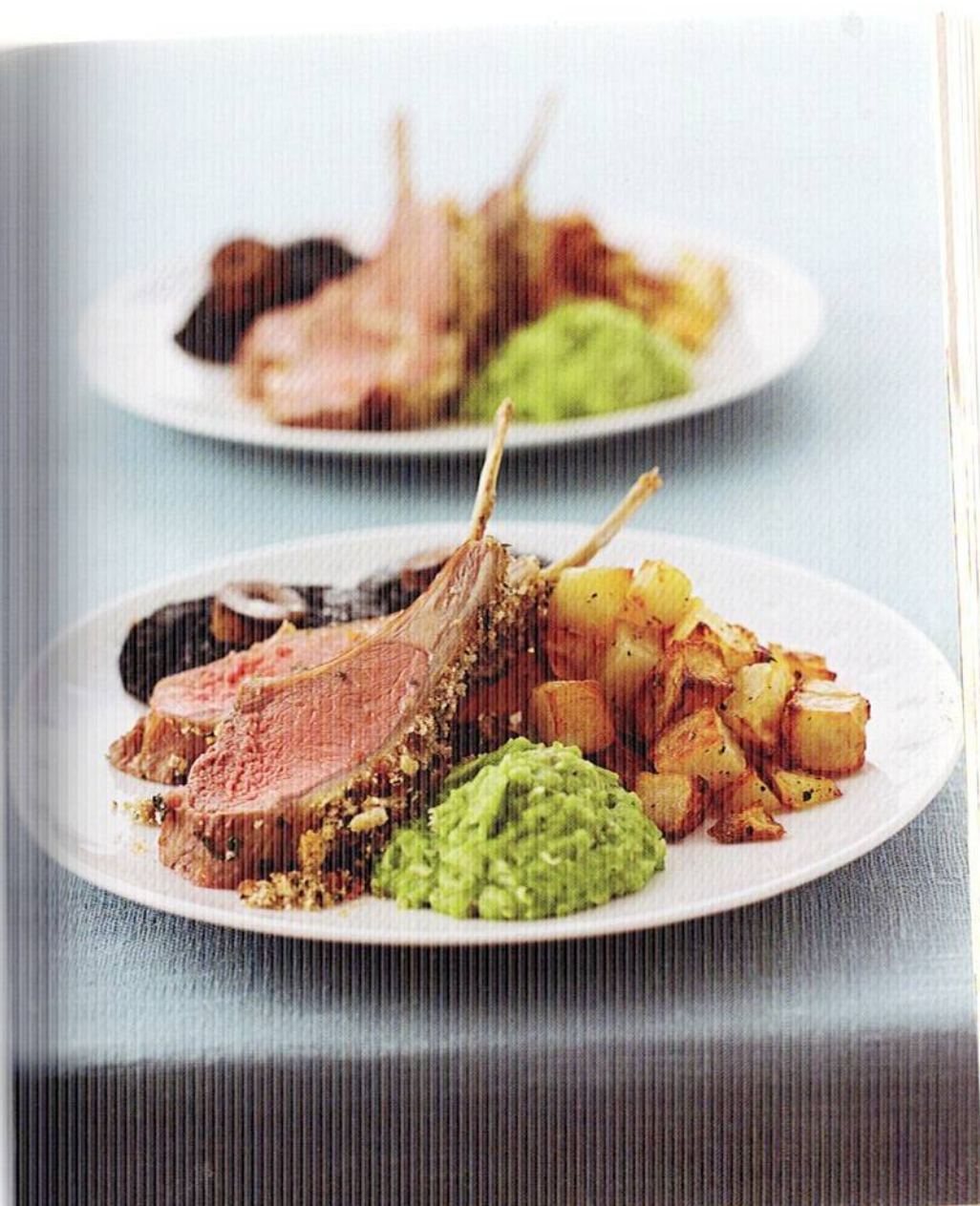
1 ст. л. рубленой **мяты**
100 мл **белого вина**
соль и перец

Перемешайте картофель с 2 ст. л. масла, солью и перцем в маленьком глубоком противне. Поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 15 минут.

Смешайте хлебные крошки с чесноком, кинзой, пряностями, солью и перцем. Срежьте толстый слой жира у ягнятины, смажьте ее желтком и посыпьте хлебной смесью, прижимая ее ложкой. Смажьте грибы оставшимся маслом, слегка приправьте.

Перемешайте картофель, положите в противень ягнятину панированной стороной вверх и поставьте в духовку на 30 минут. (Если предпочитаете полностью прожаренное мясо, запекайте его немного дольше.) Через 15 минут после начала запекания снова перемешайте картофель и добавьте в противень грибы.

Переложите ягнятину на доску, неплотно накройте фольгой и дайте постоять 15 минут. Переложите картофель и грибы на подогретое блюдо, добавьте в противень бобы, мяту и вино, готовьте на слабом огне 5 минут, до мягкости. Прокрутите в комбайне в однородное пюре, приправьте и разложите по тарелкам. Разделите каре на порции и подавайте вместе с пюре, грибами и картофелем.



ГОВЯДИНА С ПЕСТО ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 45 минут

150 г чищенных **грецких орехов**

2 зубчика **чеснока**,
крупно порубить

50 г **анчоусов в масле**

2 ст. л. **сливочного хрена**

1 горсть рубленой
петрушки

2 ст. л. **оливкового масла**

1½ кг **говяжьего костреца**
или **огузка** одним куском

1 большая **луковица**

2 стебля **сельдерея**

300 мл **красного сухого вина**

150 мл **говяжьего бульона** (стр. 138)

4 **морковки**,
крупно нарезать

300 г мелкой **молодой репы**

500 г **молодого картофеля**

200 г **стручковой фасоли**
соль и перец

Приготовьте песто. Прокрутите в комбайне орехи, чеснок, анчоусы вместе с маслом, хрен, петрушку и 1 ст. л. оливкового масла. Хорошенько приправьте черным перцем.

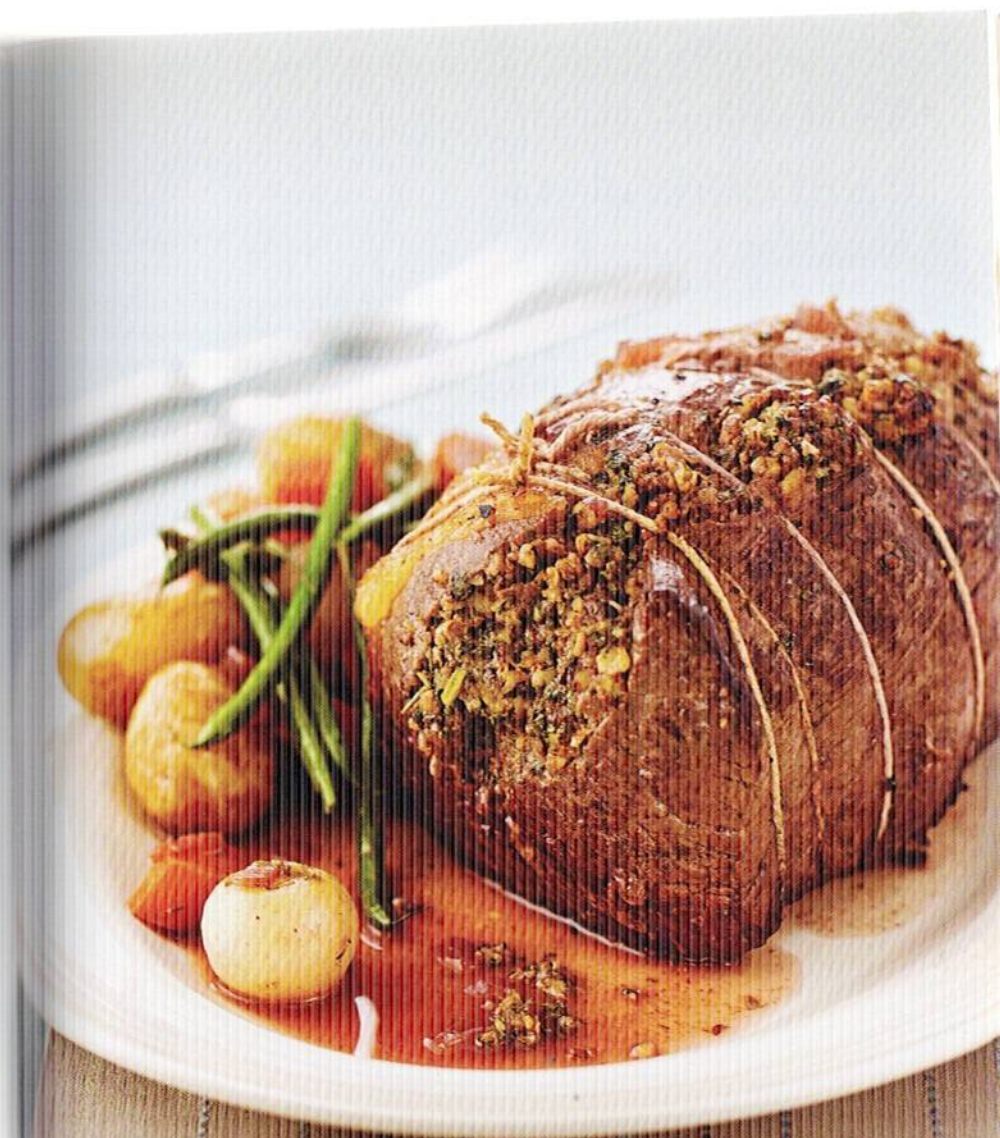
Сделайте в куске мяса глубокий продольный надрез. Наполните его песто и снова сверните и завяжите рулет, делая петли на расстоянии 2,5 см. Обсушите мясо бумажным полотенцем, посолите и поперчите.

Мелко порубите лук, нарежьте сельдерей. Разогрейте в большой жаропрочной кастрюле оставшееся масло, подрумяньте рулет со всех сторон и переложите на тарелку. Всыпьте лук и сельдерей, жарьте на небольшом огне 5 минут. Снова положите в кастрюлю мясо, полейте его вином и бульоном. Добавьте морковь и репу, доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 30 минут.

Разложите вокруг рулета картофель, посолите его и готовьте в духовке еще 40 минут. Всыпьте фасоль, готовьте 20 минут, чтобы она стала мягкой.

Прежде чем резать рулет, дайте ему постоять 15 минут.

Чтобы приготовить говядину с песто из фундука, вместо грецких орехов возьмите фундук, вместо анчоусов — 4 ст. л. каперсов, а вместо репы — брюкву, нарезанную кусочками.



запеченная ягнятина с картофелем

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

2 часа 15 минут

8 отбивных из ягнятины,
всего 1 кг

50 г сливочного масла

1 ст. л. растительного
масла

2 ч. л. рубленого

розмарина

4 зубчика чеснока,

нарезать

2 луковицы, нарезать

200 г коричневых

шампиньонов,

разрезать пополам

1 кг картофеля,

тонко нарезать

450 мл бульона

из ягнятины (стр. 140)

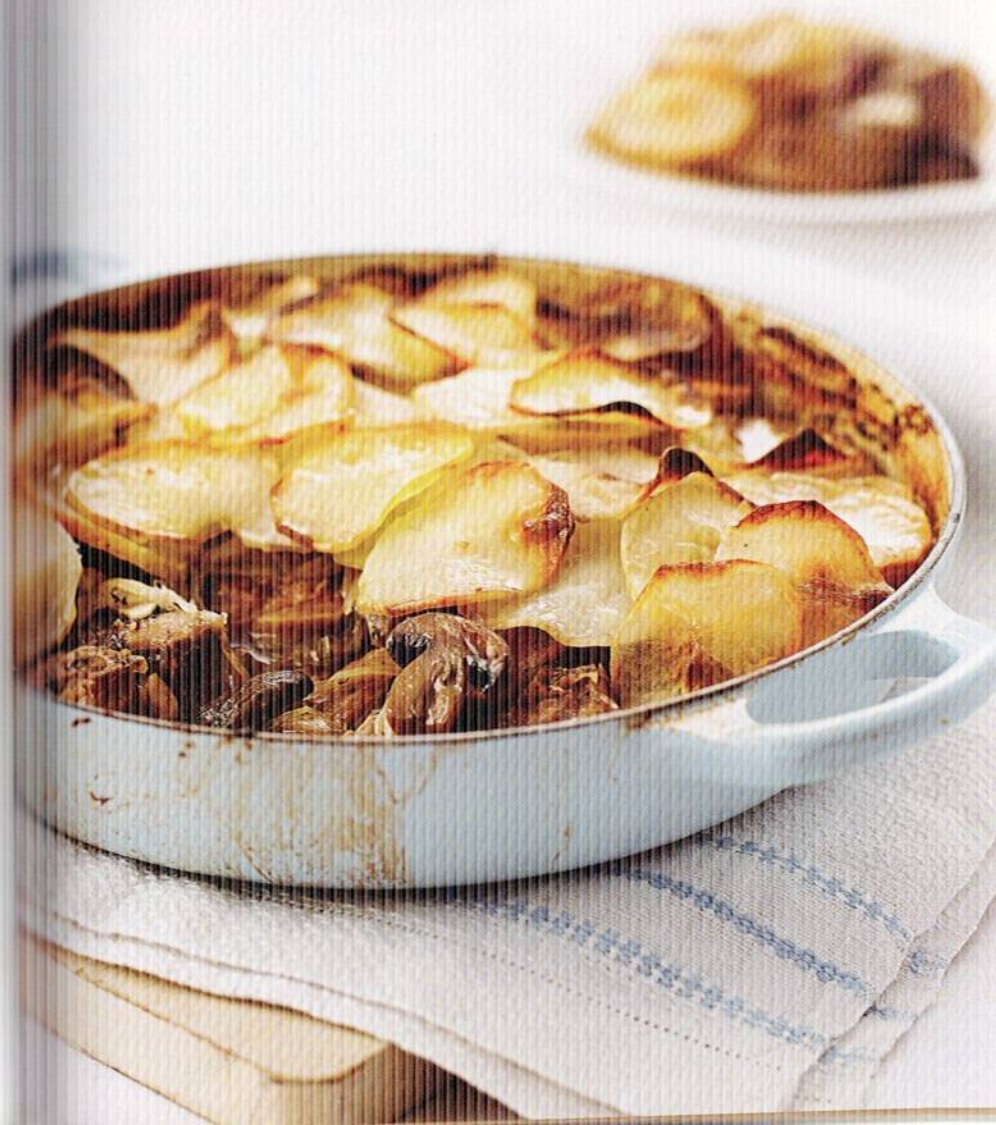
соль и перец

Срежьте с мяса лишний жир. Разогрейте в неглубокой жаропрочной кастрюле половину сливочного и все растительное масло и обжарьте отбивные в несколько приемов.

Положите все мясо в кастрюлю в один слой. Посыпьте розмарином и чесноком, слегка посолите и поперчите. Разложите вокруг лук и грибы, а сверху выложите картофель. Залейте бульоном, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогрев до 160 °С, на 1,5 часа.

Выложите сверху кусочки оставшегося сливочного масла и запекайте без крышки еще 45 минут, чтобы картофель подрумянился.

Чтобы приготовить ягнятину с кровяной колбасой, вместе с обжаренными отбивными положите в кастрюлю 200 г рубленой кровяной колбасы. Вместо розмарина возьмите 1 ст. л. рубленого тимьяна, а в бульон добавьте 2 ст. л. вустерского соуса.



ягнятина с апельсином и нутом

8 порций
Подготовка: 25 минут
плюс замачивание
Приготовление: 2,5 часа

200 г **нута**, замочить
на ночь в холодной воде
4 ст. л. **оливкового масла**
2 ч. л. молотой **зиры**
по 1 ч. л. молотой **корицы**,
имбиря и **куркумы**
½ ч. л. нитей **шафрана**
1,5 кг **мякоти с лопатки**
ягненка, срезать жир
и нарезать кусочками
по 2,5 см
2 **луковицы**,
крупно порубить
3 зубчика **чеснока**,
мелко порубить
2 **помидора**,
снять кожицу, удалить
семена и порубить
12 **черных оливок**
без косточек, нарезать
тертая **цедра 1 лимона**
тертая **цедра 1 апельсина**
6 ст. л. рубленой **кинзы**
соль и **перец**

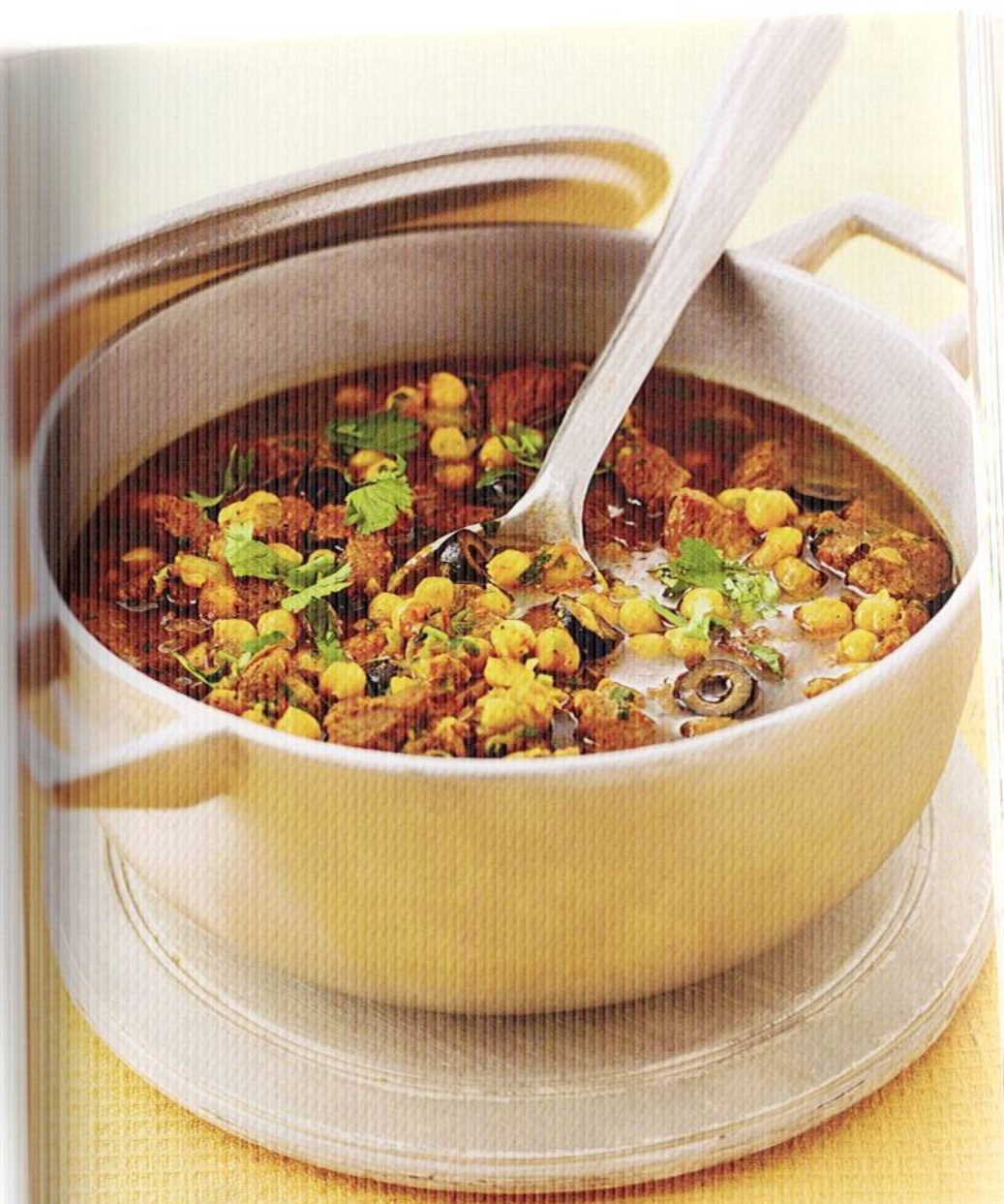
Промойте нут холодной водой. Переложите
в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения.
Убавьте огонь и варите под крышкой 1—1,5 часа,
до мягкости.

Тем временем смешайте половину масла
с зирой, корицей, имбирем, куркумой и шафраном,
добавьте по ½ ч. л. соли и перца. Обваляйте
в этом маринаде ягнятину и поставьте в прохладное
место на 20 минут.

Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном
или сотейнике оставшееся масло и обжарьте
мясо в несколько приемов, перекладывая готовое
на тарелку. Затем всыпьте лук и подрумяньте его,
постоянно помешивая. Добавьте чеснок, помидоры
и ягнятину. Влейте столько воды, чтобы она
покрыла мясо, и доведите до кипения на сильном
огне. Снимите пену, убавьте огонь и готовьте
под крышкой 1 час.

Откиньте нут на дуршлаг, сохранив жидкость
от варки. Добавьте его в кастрюлю с мясом,
влейте 250 мл отвара и тушите 30 минут. Всыпьте
оливки и цедру, готовьте еще 30 минут.

Добавьте половину кинзы, перемешайте
и подавайте, посыпав оставшейся кинзой.



ЛИНГВИНИ СО СВИНИНОЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 40 минут

300 г свиного окорока,
нарезать

2 ч. л. неострой паприки

250 г лингвини

5 ст. л. оливкового масла

50 г колбасы чоризо,
желательно сырой,
нарезать кубиками

1 красная луковица,
нарезать

250 г пассаты
(томатный соус)

3 ст. л. пасты из вяленых
помидоров

½ ч. л. нитей шафрана

750 мл куриного
или овощного бульона
(стр. 16 и 190)

50 г горошка

3 зубчика чеснока,
растолочь

4 ст. л. рубленой
петрушки

мелко натертая цедра

1 лимона

соль и перец

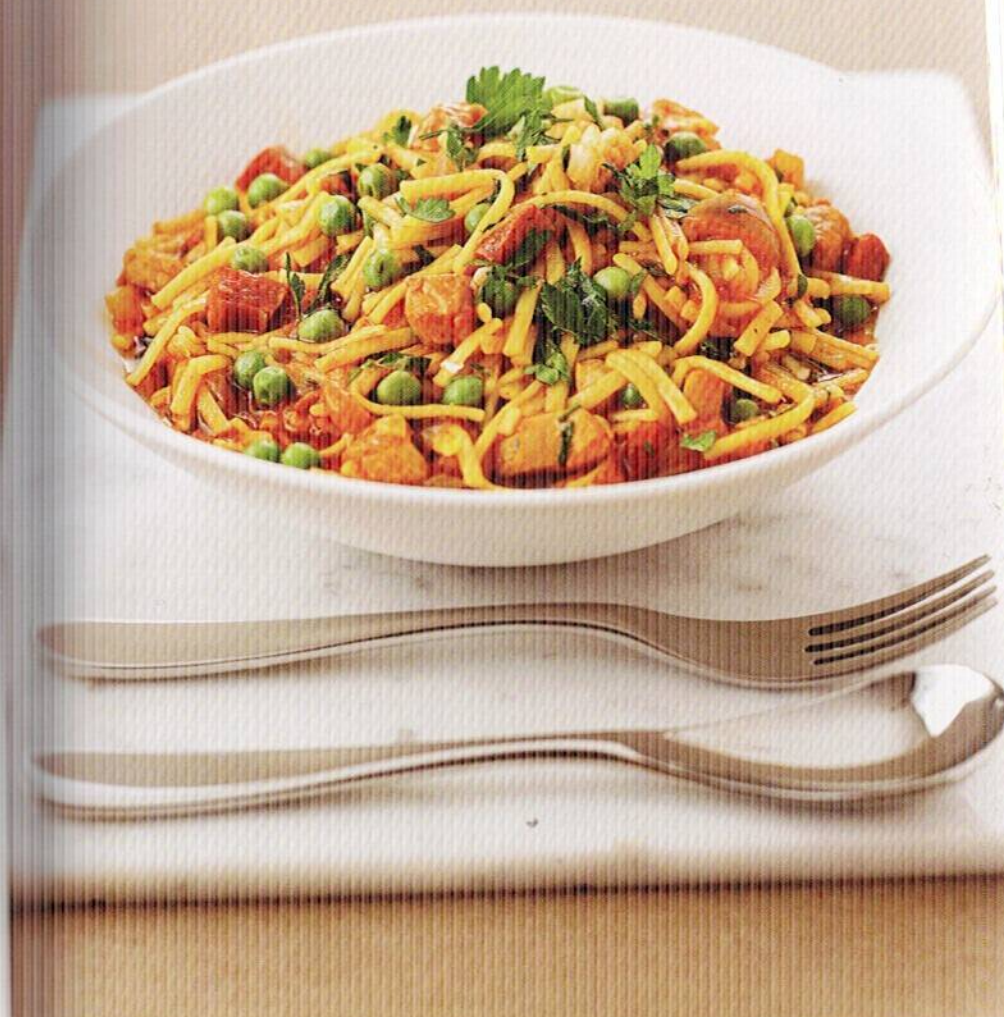
Обваляйте свинину в паприке и перце. Заверните половину лингвини в полотенце и разломайте их на кусочки. Пересыпьте в миску и разломайте таким же образом остальные лингвини.

Разогрейте в большой сковороде 3 ст. л. масла и жарьте свинину, чоризо и лук на слабом огне 10 минут, чтобы они слегка подрумянились. Добавьте пассату, томатную пасту, шафран и бульон, доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте 15 минут, пока мясо не станет мягким.

Всыпьте лингвини, посолите и тщательно перемешайте. Готовьте на небольшом огне, часто помешивая, 10 минут. При необходимости подлейте воды. Всыпьте горошек и варите еще 3 минуты.

Добавьте чеснок, петрушку, цедру и оставшееся масло и подавайте.

Чтобы приготовить лингвини с курицей в томатном соусе, вместо свинины возьмите 4 куриных бедрашка без кожи и костей (нарезать). Чоризо замените копченой свиной колбасой, используйте куриный бульон.



запеченная свинина с черносливом

5—6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 2 часа

1 кг **свиной корейки**
(удалить кожу и кости,
свернуть рулетом)
25 г **сливочного масла**
1 ст. л. **оливкового масла**
3 ст. л. **семян горчицы**
2 **луковицы**, нарезать
4 зубчика **чеснока**,
растолочь
2 стебля **сельдерея**,
нарезать
1 ст. л. **муки**
1 ст. л. рубленого **тимьяна**
300 мл **белого сухого**
вина
150 г **чернослива**
без косточек,
разрезать пополам
500 г мелкого **молодого**
картофеля
2 ст. л. рубленой **мяты**
соль и перец

Натрите свинину перцем. Разогрейте сливочное и оливковое масло в большой жаропрочной кастрюле и обжарьте мясо со всех сторон. Переложите на тарелку.

Насыпьте в кастрюлю горчицу и лук, жарьте на среднем огне 5 минут, чтобы лук начал подрумяниваться. Всыпьте чеснок и сельдерей, а через 2 минуты — муку, жарьте, помешивая, 1 минуту.

Добавьте тимьян, влейте вино и ему дайте немного увариться. Положите в кастрюлю свинину, посолите, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 45 минут.

Разложите вокруг рулета чернослив, картофель и мяту, запекайте еще 1 час. Перед подачей дайте постоять 15 минут.

Чтобы приготовить запеченную свинину с шалотом и персиками, вместо репчатого лука возьмите 4 луковицы шалота, а вместо чернослива — 2 нарезанных свежих персика. Добавьте их в кастрюлю вместе с 1 ст. л. жидкого меда за 20 минут до конца запекания.



СОЛЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

6 порций

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 3 часа

1,25 кг **соленой говяжьей
грудинки** или **коостреца**
одним куском,
свернуть рулетом

1 **луковица**

15 бутонов **гвоздики**

300 г **мелкого репчатого
лука** или **шалота**,
очистить, но не резать

3 **лавровых листика**

1 пучок **тимьяна**

1 пучок **петрушки**

½ ч. л. **молотого
душистого перца**

300 г **мелкой молодой
моркови**

1 **маленькая брюква**,
нарезать

500 г **картофеля**
крахмалистых сортов,
нарезать

перец

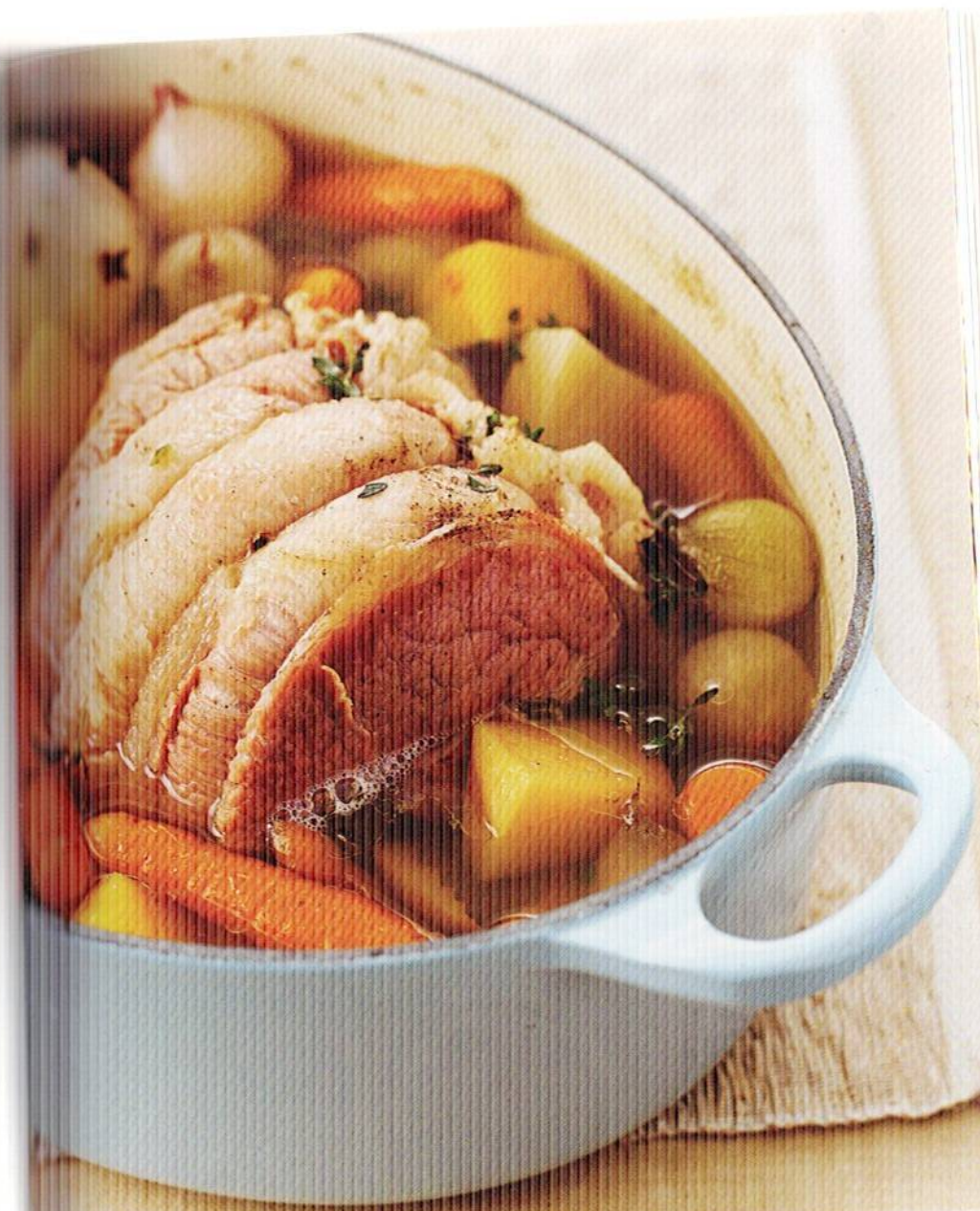
рубленая **петрушка**,
для подачи

Положите говядину в большую жаропрочную кастрюлю. Нашпигуйте луковицу гвоздикой и тоже положите в кастрюлю вместе с мелким луком или шалотом, лавровым листом и травами. Приправьте черным и душистым перцем, влейте столько воды, чтобы она покрыла мясо, и медленно доведите до кипения.

Накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 120 °С, на 2,5 часа, чтобы мясо стало мягким. Через 1 час после начала приготовления добавьте в кастрюлю морковь, брюкву и картофель. Перед подачей дайте постоять 15 минут.

Нарежьте мясо тонкими ломтиками и подавайте с овощами, посыпав петрушкой и полив соком от запекания.

Чтобы приготовить на гарнир клецки с зеленью, вотрите 50 г сливочного масла (нарезать кубиками) в 125 г самоподнимающейся муки до получения мелкой крошки. Добавьте 2 ст. л. мелко порубленной петрушки и ½ ч. л. сухого тимьяна, приправьте солью и перцем. Влейте 1 слегка взбитое яйцо и немного воды, чтобы получилось липкое тесто. Столовой ложкой сформируйте из него шарики и положите их в кастрюлю с готовой говядиной. Тушите на плите под крышкой 15—20 минут, пока клецки не поднимутся.



СВИНИНА С СИДРОМ

4 порции

Подготовка: 25 минут

Приготовление: 1,5 часа

600 г нежирного свиного
окорока

2 ч. л. муки

25 г сливочного масла

1 ст. л. растительного
масла

1 маленькая луковица,
порубить

1 крупный стебель лука-
порей, только белая
часть, порубить

450 мл сидра

1 ст. л. рубленого шалфея

2 ст. л. зернистой
горчицы

100 мл крем-фреш

2 груши, очистить
и нарезать толстыми
ломтиками

450 г батата, слегка
соскрести кожуру,
тонко нарезать

2 ст. л. оливкового масла
с чили

рубленая петрушка

соль

Нарежьте свинину маленькими кусочками. Слегка посолите муку и обваляйте в ней мясо. Разогрейте в неглубокой жаропрочной кастрюле сливочное и растительное масло и подрумяньте свинину в несколько приемов; переложите на тарелку.

Всыпьте в кастрюлю репчатый лук и порей, жарьте 5 минут. Добавьте мясо, сидр, шалфей и горчицу. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на минимальном огне 30 минут.

Добавьте в соус крем-фреш и груши, а сверху выложите внахлест ломтики батата. Смажьте маслом с чили, посолите и запекайте в духовке, разогретой до 160 °С, 45 минут, пока батат не станет мягким и не подрумянится. Посыпьте петрушкой.

Чтобы приготовить свинину с белым вином, замените сидр на белое сухое вино, а батат — на картофель. Увеличьте время запекания до 1 часа.



запеченная ягнятина по-средиземноморски

6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1,5 часа —
1 час 50 минут

1 ст. л. мелко
порубленного
розмарина

2 ч. л. неострой паприки
ножка ягненка (1,5 кг)

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. пасты из вяленых
помидоров

2 зубчика чеснока,
растолочь

2 красные луковицы,
нарезать дольками

1 головка фенхеля,
нарезать дольками

2 красных перца, удалить
семена, крупно нарезать

2 оранжевых или желтых
перца, удалить семена,
крупно нарезать

3 цуккини, нарезать
толстыми ломтиками

50 г кедровых орешков

300 мл красного
или белого сухого вина
соль и перец

Смешайте розмарин с паприкой, добавьте немно-
го соли и натрите смесью ягнятину. Положите
на противень и поставьте в духовку, разогретую
до 220 °C, на 15 минут.

Тем временем смешайте масло с томатной
пастой и чесноком. Положите все овощи в миску,
полейте масляной смесью и перемешайте.

Убавьте температуру в духовке до 180 °C, разло-
жите овощи вокруг бараньей ноги, посыпьте
орешками и слегка посолите. Запекайте еще
1 час, чтобы получить ягнятину средней прожарки,
или 1 час 20 минут, если предпочитаете полностью
прожаренное мясо (в последнем случае переложите
овощи на блюдо, чтобы они не пережарились).

Выложите ягнятину на блюдо или доску, накройте
фольгой и оставьте на 15 минут. Выньте овощи
из противня шумовкой, налейте в него вино
и доведите до кипения на плите, соскребая со дна
приставшие кусочки. Слегка уварите подливку
и подавайте к мясу.

**Чтобы приготовить на гарнир булгур
с сухофруктами,** смешайте 400 г булгура с ¼ ч. л.
корицы и ¼ ч. л. мускатного ореха. Влейте 600 мл
кипятка или бульона и приготовьте по инструкции
на упаковке. Добавьте по 80 г рубленых фиников
и изюма.



ГОВЯДИНА В ВОКЕ С ОВОЩАМИ

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 5 минут

3 ст. л. **рисового уксуса**

4 ст. л. **жидкого меда**

4 ст. л. **светлого соевого соуса**

3 ст. л. **мирина**

(сладкое рисовое вино)

1 **огурец**

1 головка **фенхеля**

1 пучок **редиски**

500 г нежирного

говяжьего стейка

из тонкого края
или костреца

1 ст. л. **кукурузного крахмала**

5 ст. л. **масла для вока**
(стр. 11)

1 **красный перец чили**,
удалить семена
и тонко нарезать

кусочек **корня имбиря**
длиной 3 см, порубить

1 пучок **зеленого лука**,
тонко нарезать

300 г **готовой лапши**

1 горсть рубленой **кинзы**

Смешайте уксус с медом, соевым соусом и мирином.

Разрежьте огурец пополам и выскребите семена. Нарежьте огурец, фенхель и редиску как можно более тонкими ломтиками (например, в комбайне с насадкой-шинковкой). Срежьте с говядины жир и очень тонко нарежьте. Посыпьте крахмалом.

Разогрейте в воке или большой сковороде 2 ст. л. масла, положите в него чили, имбирь и мясо и жарьте на сильном огне, постоянно перемешивая, 1 минуту. Переложите на тарелку, насыпьте в вок лук и жарьте, перемешивая, еще 1 минуту. Переложите на тарелку.

Добавьте в вок немного масла и обжарьте, перемешивая, половину нарезанных овощей в течение 30 секунд. Выложите на тарелку и обжарьте оставшиеся овощи.

Налейте в вок оставшееся масло и положите в него лапшу и кинзу. Перемешивайте несколько секунд, чтобы лапша прогрелась, затем добавьте мясо и овощи. Влейте уксусную смесь и перемешивайте на огне 30 секунд. Подавайте сразу.

Чтобы приготовить говядину с китайскими овощами, вместо огурца, фенхеля и редиски тонко нарежьте 200 г стручков молодого горошка, 2 цукини и 2 сладких перца. Жарьте в два приема, добавив 200 г консервированных водяных каштанов (разрезать пополам).



тушеная печень с беконом и черносливом

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 1 час

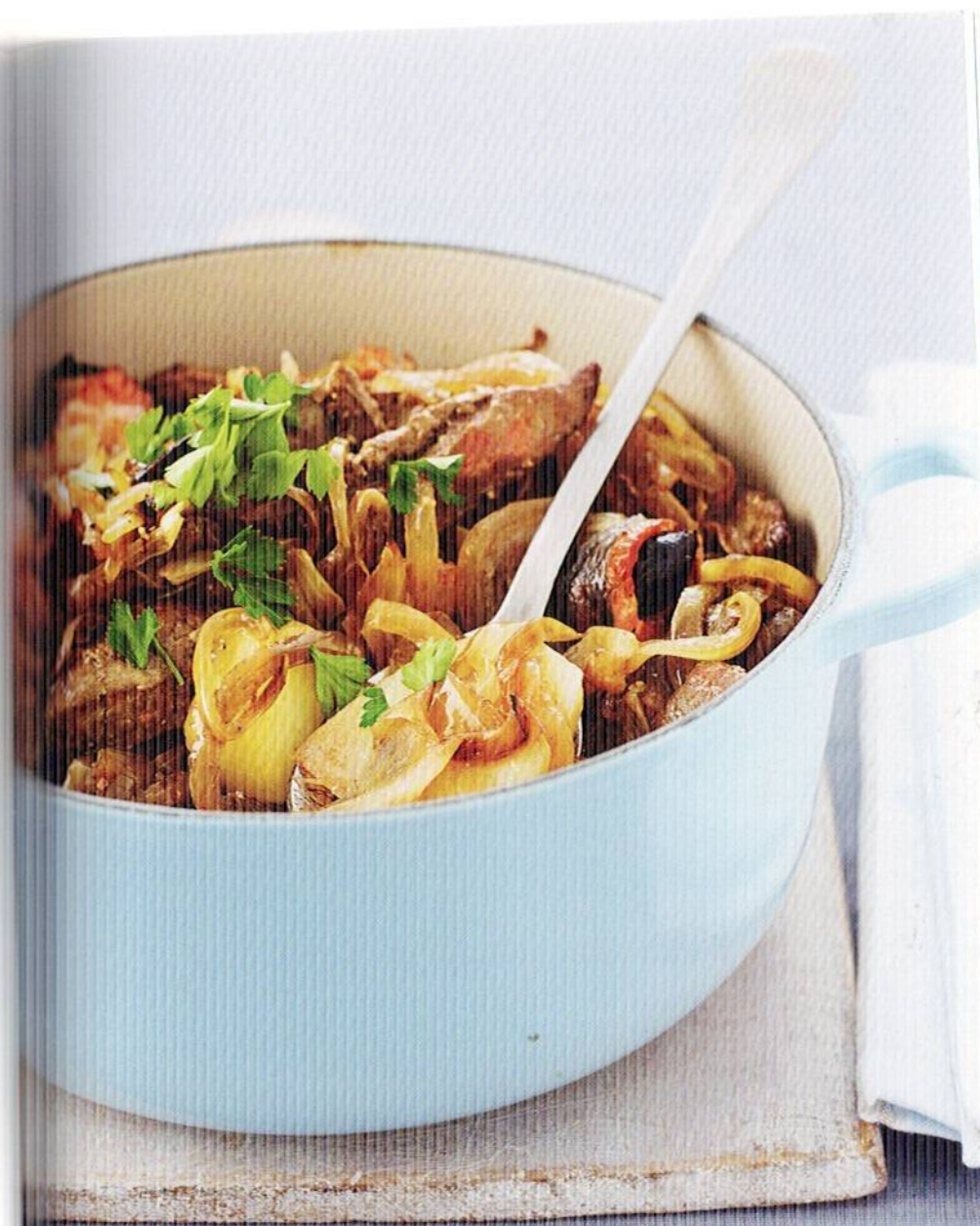
400 г печени ягненка,
нарезать тонкими
полосками
2 ч. л. муки
8 тонких ломтиков
копченого бекона
с прослойкой жира
16 плодов чернослива
без косточек
3 ст. л. оливкового масла
2 крупные луковицы,
тонко нарезать
750 г картофеля,
нарезать
450 мл бульона
(из баранины
или куриного,
стр. 140 и 16)
3 ст. л. рубленой
петрушки,
для подачи
соль и перец

Приправьте муку солью и перцем и обваляйте в ней печень. Разрежьте ломтики бекона пополам и заверните в них чернослив.

Разогрейте в жаропрочной кастрюле половину масла и слегка подрумяньте лук. Переложите на тарелку. Подрумяньте печень и тоже переложите на тарелку. Налейте в кастрюлю оставшееся масло и обжарьте чернослив в беконе с обеих сторон. Выньте его шумовкой.

Выложите на дно кастрюли картофель, а сверху — лук, печень и чернослив. Залейте бульоном, слегка приправьте и доведите до кипения. Накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 50 минут. Подавайте, посыпав петрушкой.

Чтобы приготовить печень с беконом и клюквой, подрумяньте 2 луковицы (тонко нарезать) и 150 г копченого бекона (нарезать кубиками) в 2 ст. л. растительного масла. Отложите. Растопите 25 г сливочного масла и быстро обжарьте 600 г нарезанной печени ягненка на сильном огне, перевернув 1—2 раза, чтобы она осталась розоватой внутри. Добавьте 80 г замороженной клюквы, по 2 ст. л. клюквенного соуса, красного винного уксуса и воды, приправьте и тушите 2 минуты, помешивая. Добавьте лук и бекон, слегка прогрейте.



СВИНИНА С ЗАПЕЧЕННЫМИ КОРНЕПЛОДАМИ

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

1 час 15 минут

12 мелких луковичек

или луковиц шалота

500 г мелкого молодого

картофеля

восковых сортов

300 г мелкой молодой

моркови

300 г пастернака,

нарезать дольками

3 ст. л. оливкового масла

2 цукини, крупно нарезать

несколько веточек

розмарина

1 ст. л. зернистой

горчицы

3 ст. л. кленового сиропа

4 большие свиные

отбивные,

срезать жир

соль и перец

Насыпьте лук, картофель, морковь и пастернак в большой глубокий противень, полейте маслом и встряхните, чтобы обвалить в нем овощи.

Посыпьте солью и перцем и запекайте в духовке, разогретой до 190 °С, 30 минут, до золотистого цвета.

Положите в противень цукини и розмарин, перемешайте и запекайте еще 10 минут.

Смешайте горчицу с кленовым сиропом и щепоткой соли. Положите отбивные между овощами и смажьте половиной горчичной смеси. Поставьте в духовку на 20 минут.

Переверните отбивные, смажьте оставшейся глазурью и запекайте еще 15 минут, до готовности.

Чтобы приготовить свинину с медом

и лимоном, замените морковь и пастернак

на 2 цукини и 3 красных перца (крупно нарезать).

Розмарин добавьте сразу, исключите второй этап.

Вместо горчицы и кленового сиропа возьмите

3 ст. л. жидкого меда, 2 ст. л. лимонного сока

и кусочек корня имбиря длиной 2 см (натереть).



запеченная свинина с курагой и фундуком

4 порции

Подготовка: 25 минут

Приготовление: 1,5 часа

4 свиных стейка

без кости,

например из корейки,
толщиной 2,5 см

50 г жареного фундука

1 зубчик чеснока

3 стебля зеленого лука,
порубить

4 штуки мягкой мясистой
кураги, порубить

4 ст. л. растительного
масла

600 г картофеля
восковых сортов,
нарезать

1 красная луковица,
нарезать дольками

1 сладкое яблоко,
очистить и нарезать
дольками

2 кочанчика красного
цикория,
нарезать дольками

2 ч. л. муки

300 мл сидра

соль и перец

Сделайте в стейках глубокие горизонтальные
прорезы и слегка раздвиньте их, чтобы получились
«карманы» для начинки.

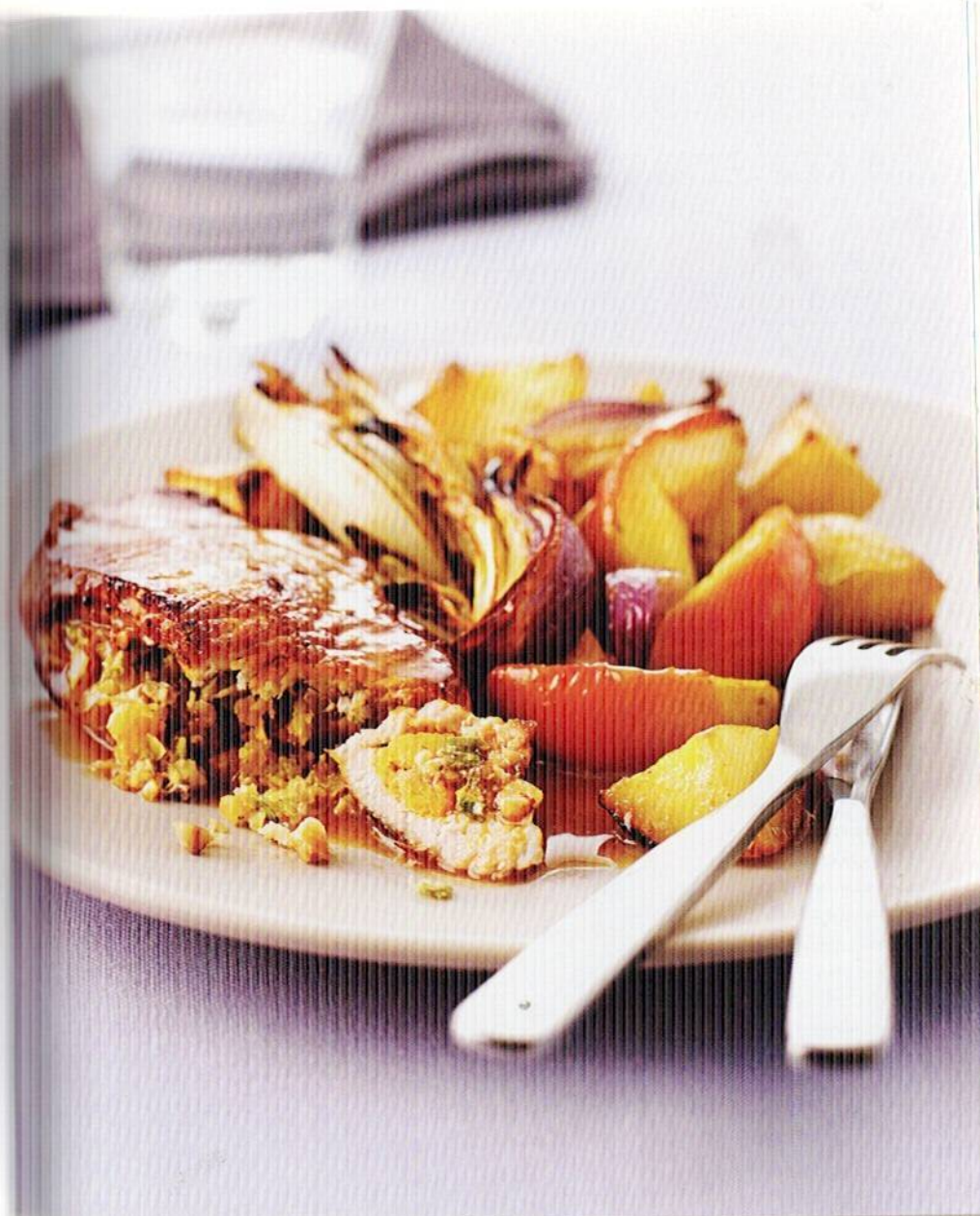
Измельчите в комбайне фундук, добавьте чеснок,
зеленый лук, курагу и немного соли и перца,
еще раз быстро прокрутите. Начините этой смесью
стейки и расплющите их ладонью.

Разогрейте в большом глубоком противне 1 ст. л.
масла, подрумяньте свинину с обеих сторон
и отложите. Влейте оставшееся масло, всыпьте
картофель и лук, перемешайте. Запекайте в духов-
ке при 200 °C 40 минут, перевернув один раз.

Положите в противень свинину, посолите, попер-
чите и запекайте 15 минут. Добавьте яблоко и ци-
корий, сбрызните их маслом и готовьте еще 20 ми-
нут. Разложите мясо и овощи по тарелкам.

Добавьте в сок от жарки муку, перемешайте,
соскребая со дна приставшие кусочки. Постепенно
влейте сидр и уварите, помешивая, до загустения.
Приправьте по вкусу и подавайте к жаркому.

**Чтобы приготовить свинину с пряным черно-
сливом,** смешайте 2 ст. л. свежих хлебных кро-
шек с 4 крупными плодами чернослива (мелко
порубить), 1 тонким ломтиком бекона (мелко
порубить), 1 зубчиком чеснока (растолочь), 1 ч. л.
тертого имбиря, солью и перцем. Начините сме-
сью свинину, в остальном следуйте рецепту.



телятина с помидорами и каперсами

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление:

2 часа 15 минут

1 ст. л. **муки**

4 толстых куска **телячьей
голяшки**

4 ст. л. **оливкового масла**

2 **луковицы**,
мелко порубить

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

80 г ломтиков

сыровяленой ветчины
(прошутто),

порвать на кусочки

срезанная **цедра**

1 **лимона**

300 мл **белого сухого
вина**

несколько веточек

тимьяна

4 **помидора**,

снять кожицу,
нарезать дольками

2 ст. л. **каперсов**,

промыть

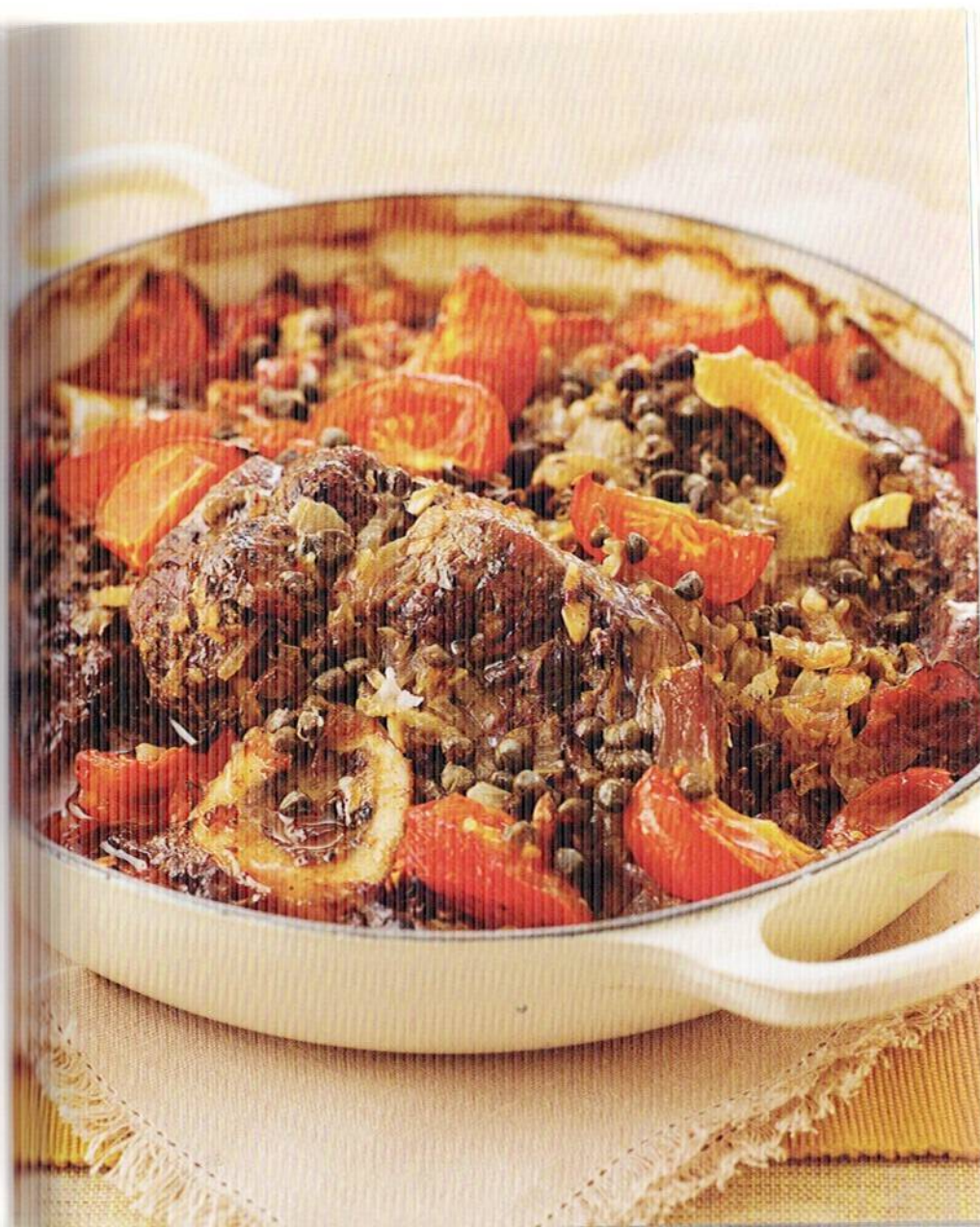
соль и перец

Приправьте муку солью и перцем, обваляйте в ней мясо. Разогрейте в жаропрочной кастрюле масло и подрумяньте мясо со всех сторон. Переложите на тарелку.

Насыпьте в кастрюлю лук и жарьте на небольшом огне 5 минут, всыпьте чеснок, прошутто и полоски цедры, жарьте 1 минуту. Добавьте вино и тимьян, доведите до кипения.

Положите обратно в кастрюлю телятину, разложите вокруг нее помидоры. Посыпьте каперсами, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 2 часа, чтобы мясо стало совсем мягким.

Чтобы приготовить на гарнир пряную поленту, вскипятите 900 мл подсоленной воды. Тем временем растопите 25 г сливочного масла и жарьте 1 толченный зубчик чеснока и щепотку хлопьев чили 1 минуту; снимите с огня. Постепенно насыпьте в кипящую воду 150 г поленты быстрого приготовления, добавьте чесночное масло, соль и 2 ст. л. рубленой зелени. Готовьте, помешивая, на слабом огне 5 минут (или по инструкции на упаковке), до загустения. Добавьте 25 г сливочного масла и 50 г свеженатертого пармезана.



ризотто с бобами, беконом и сыром

2 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 30 минут

3 ст. л. **оливкового масла**

1 **луковица**,
мелко порубить

3 зубчика **чеснока**,
растолочь

80 г **панчетты** или **бекона**,
порубить

250 г **риса для ризотто**,
например арборио

½ ч. л. **сухой смеси**

итальянских трав

900 мл горячего **куриного**
или **овощного бульона**
(стр. 16 и 190)

120 г **конских бобов**

80 г **горошка**

80 г **сыра фонтина**,
крупно натереть

50 г **сливочного масла**

2 ст. л. **свеженатертого**
пармезана плюс

стружка для подачи

1 ст. л. **рубленой мяты**

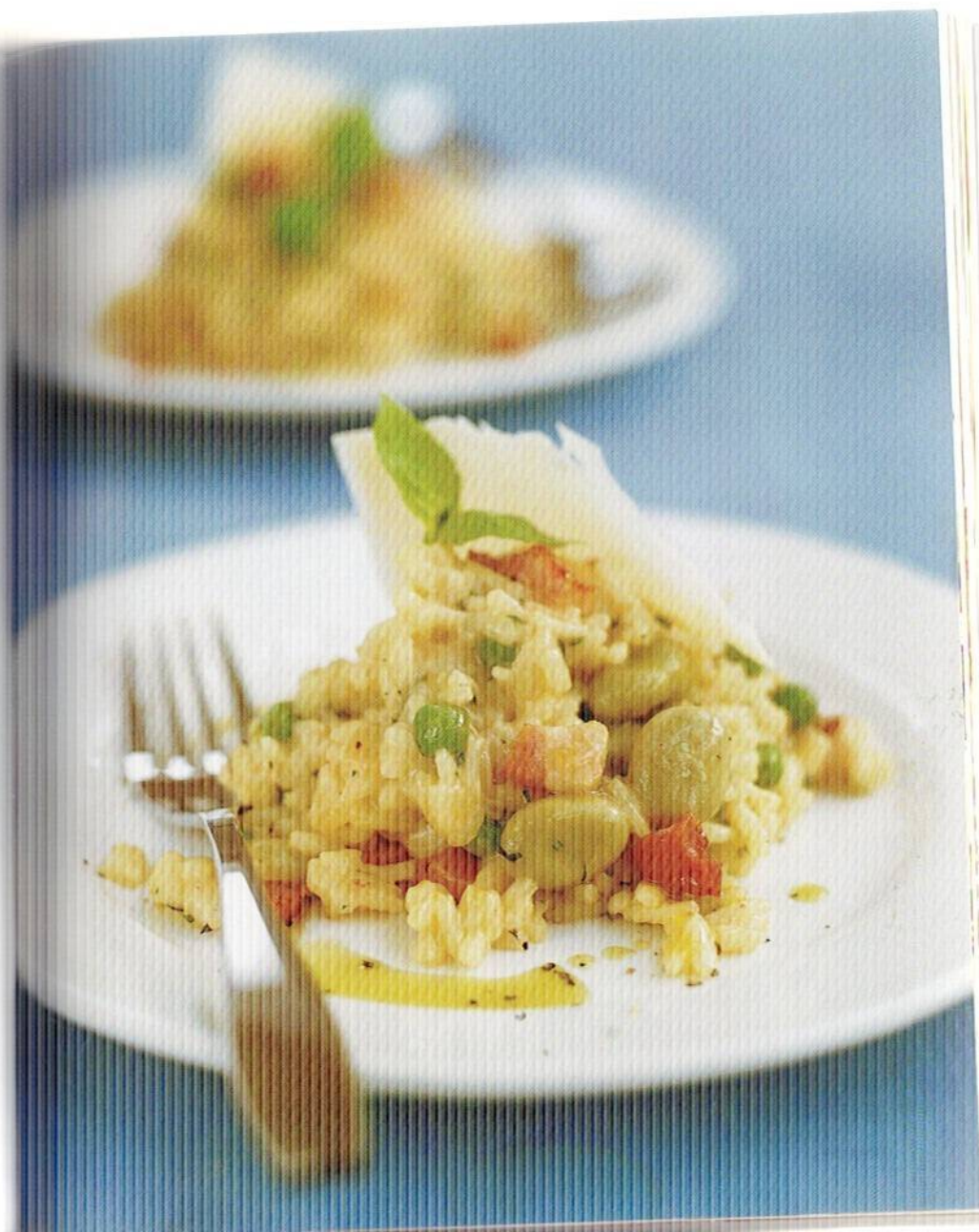
10 листиков **базилика**

Разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном оливковое масло, обжарьте лук до мягкости. Всыпьте чеснок и панчетту, жарьте до золотистого цвета. Добавьте рис и перемешивайте 1 минуту. Посыпьте сухой смесью трав, влейте бульон и доведите до кипения, помешивая. Приправьте и готовьте при слабом кипении 10 минут, постоянно помешивая.

Всыпьте бобы и горошек, готовьте еще 10 минут. Снимите с огня и перемешайте с ризотто сыр. Разложите сверху кусочки сливочного масла и посыпьте пармезаном. Накройте и отставьте на 2—3 минуты.

Добавьте мяту и базилик и перемешайте. Подавайте сразу, украсив оставшимся базиликом и стружкой пармезана.

Чтобы приготовить ризотто с помидорами и грибами, обжарьте лук, добавьте 250 г нарезанных шампиньонов, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. л. сухого орегано и 3 больших помидора (мелко порубить). Готовьте на слабом огне 5 минут. Добавьте 400 г риса для ризотто, влейте половник горячего бульона (всего нужен 1 л) и готовьте, пока жидкость не впитается. По одному половнику влейте оставшийся бульон, готовьте примерно 25 минут. Добавьте 25 г сливочного масла и 40 г пармезана, приправьте.



поджарка с колбасками и бататом

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 45 минут

3 ст. л. **оливкового масла**

8 **свинных колбасок**
для жарки

3 крупные **красные**
луковицы,
тонко нарезать

1 ч. л. **мелкого сахара**

500 г **батата**,
тщательно поскрести
и нарезать
небольшими кусочками

8 листьев **шалфея**

2 ст. л. **бальзамического**
уксуса

соль и перец

Разогрейте масло в большой сковороде или сотейнике. Жарьте колбаски, переворачивая, 10 минут, до румяной корочки. Переложите на тарелку.

Всыпьте лук и сахар, жарьте, постоянно перемешивая, до золотистого цвета. Снова положите в сковороду колбаски, добавьте батат и шалфей, посолите и поперчите. Накройте крышкой или фольгой и готовьте на слабом огне примерно 25 минут, пока батат не станет мягким.

Сбрызните уксусом и подавайте.

Чтобы приготовить на гарнир водяной кресс с мускатным орехом, разогрейте в сотейнике 4 ст. л. оливкового масла и обжарьте на сильном огне 1 толченый зубчик чеснока до мягкости. Всыпьте 750 г водяного кресса и жарьте, перемешивая, 1—2 минуты, пока он не увянет. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу.



тушеная говядина

5—6 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1,5 часа

1 ст. л. муки

1 кг говядины
для тушения,
нарезать кубиками

4 ст. л. оливкового масла

100 г бекона
с прослойками жира,
нарезать

1 крупная луковица,
порубить

4 зубчика чеснока,
растолочь

несколько полосок
апельсиновой цедры
200 г моркови, нарезать
несколько веточек
тимьяна

300 мл красного сухого
вина

300 мл говяжьего
бульона (стр. 138)

100 г черных оливок
без косточек

4 ст. л. пасты из вяленых
помидоров
соль и перец

Приправьте муку солью и перцем, обваляйте в ней мясо. Разогрейте в большой жаропрочной кастрюле масло и подрумяньте мясо в несколько приемов; переложите на тарелку. Затем обжарьте бекон и лук в течение 5 минут.

Положите в кастрюлю мясо, добавьте чеснок, цедру, морковь, тимьян, вино и бульон. Доведите почти до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °С, на 1 час 15 минут, чтобы мясо стало мягким.

Измельчите в комбайне оливки и томатную пасту (оливки не должны превратиться в пюре). Добавьте смесь в кастрюлю и тушите еще 15 минут. Приправьте и подавайте с хрустящим хлебом, фасолью или картофельным пюре.

Чтобы приготовить говядину по-бургундски, замаринуйте говядину в смеси из лука, петрушки, тимьяна, раскрошенного лаврового листа, 400 мл красного сухого вина, по 2 ст. л. бренди и оливкового масла; оставьте на несколько часов. Растопите в кастрюле с тяжелым дном 50 г сливочного масла и обжарьте 150 г нарезанного кубиками бекона, 24 мелкие луковички и 500 г мелких шампиньонов; отложите. Подрумяньте мясо. Добавьте 1 ст. л. муки, процеженный маринад, 300 мл говяжьего бульона, 1 толченый зубчик чеснока, 1 букет гарни, соль и перец. Тушите под крышкой 2 часа. Положите в кастрюлю бекон, лук и грибы, накройте и готовьте еще 30 минут.



НЬОККИ СО ШПИНАТОМ И ГОРГОНЗОЛЫ

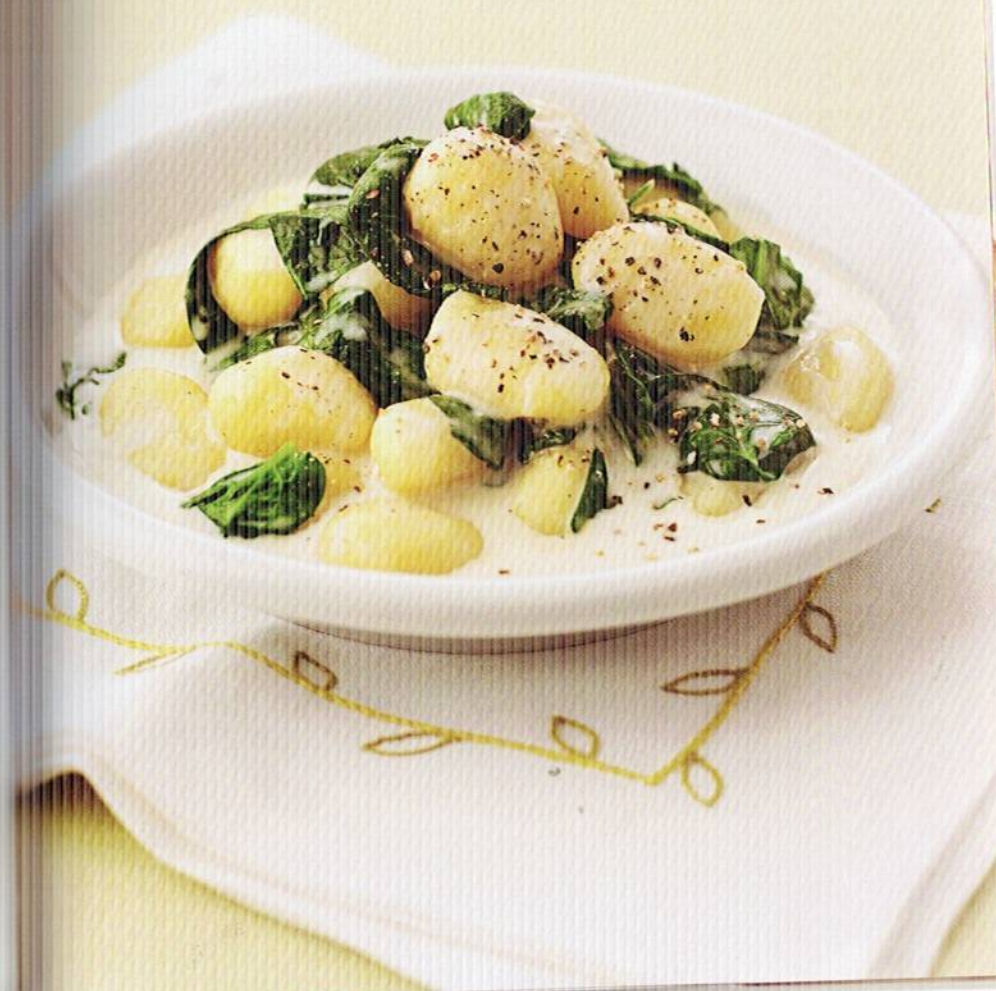
3—4 порции
Подготовка: 5 минут
Приготовление: 10 минут

300 мл **овощного бульона**
(см. далее)
500 г **картофельных
ньюкки**
150 г **сыра горгонзола**,
мелко нарезать
3 ст. л. **жирных сливок**
свежемолотый **мускатный
орех**
250 г **мелкого молодого
шпината**
перец

Вскипятите в просторной кастрюле бульон, опустите в него ньокки и снова доведите до кипения. Варите 2—3 минуты, пока ньокки не станут мягкими.

Добавьте сыр, сливки и мускатный орех, прогрейте, чтобы сыр расплавился. Всыпьте шпинат и готовьте на небольшом огне 1—2 минуты, перемешивая, пока шпинат не увянет. Выложите на тарелки и щедро посыпьте черным перцем.

Чтобы приготовить овощной бульон, разогрейте в большой кастрюле с тяжелым дном 2 ст. л. оливкового масла. Всыпьте 1 крупную луковицу, 2 морковки, 100 г репы или пастернака, 3 стебля сельдерея (все овощи нарезать) и 100 г нарезанных шампиньонов. Жарьте на небольшом огне 5 минут. Добавьте 2 лавровых листика, несколько веточек тимьяна и стеблей петрушки, 2 помидора (порубить), 2 ч. л. черного перца горошком и луковую шелуху. Влейте 2 л воды, доведите до кипения и варите на слабом огне, неплотно прикрыв крышкой, 1 час. Дайте остыть и процедите. Такой бульон можно хранить 3 дня в холодильнике или несколько недель в морозилке.



свекольное ризотто

4 порции

Подготовка: 5—10 минут

Приготовление: 30 минут

1 ст. л. **оливкового масла**
кусочек **сливочного**
масла

1 ч. л. толченого
кориандра

4 стебля **зеленого лука**,
тонко нарезать

400 г свежееваренной
свеклы, нарезать
кубиками по 1 см

500 г **риса для ризотто**,
например арборио

1,5 л горячего **овощного**
бульона (стр. 190)

200 г **сливочного сыра**

4 ст. л. рубленого **укропа**,
плюс еще немного
для подачи

крем-фреш, для подачи
(по желанию)

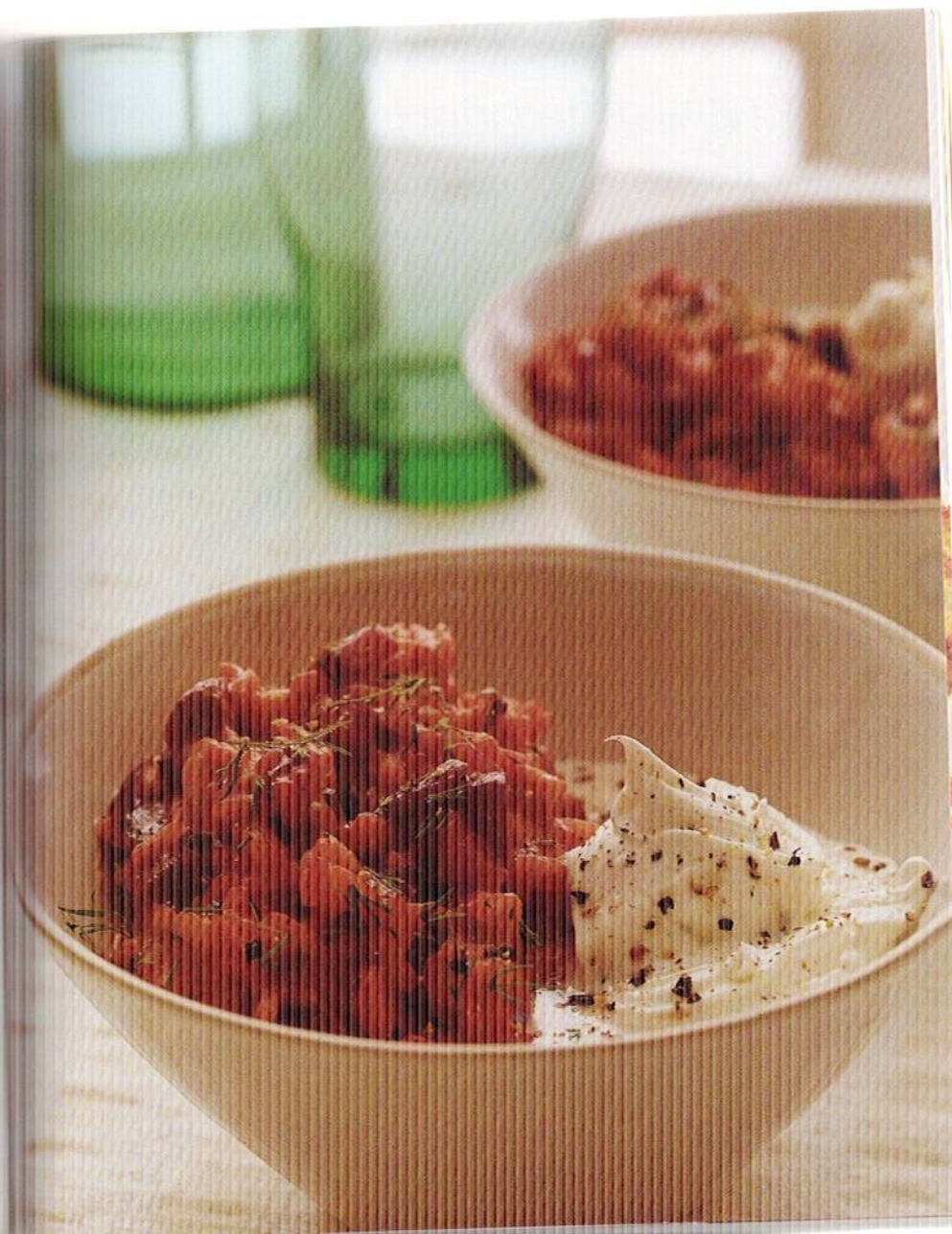
соль и перец

Разогрейте оливковое и сливочное масло в большой кастрюле с тяжелым дном или сотейнике. Всыпьте кориандр и зеленый лук, жарьте, перемешивая, 1 минуту. Добавьте свеклу и рис, перемешивайте еще 2—3 минуты.

Постепенно, по одному половнику влейте горячий бульон, каждый раз давая ему впитаться. Это займет примерно 25 минут. Рис должен свариться, но остаться плотноватым в середине.

Положите в кастрюлю сыр и укроп, приправьте по вкусу, перемешайте и дайте постоять 2 минуты. Подавайте, посыпав оставшимся укропом, с ложкой крем-фреш.

Чтобы приготовить ризотто со шпинатом и лимоном, разогрейте в сотейнике оба вида масла и обжарьте 2 мелко порубленные луковицы шалота и 2 толченых зубчика чеснока в течение 3 минут. Всыпьте 300 г риса для ризотто и постепенно влейте 1 л овощного бульона. Перед добавлением последней порции бульона всыпьте 500 г рубленого шпината и тертую цедру 1 лимона, влейте немного лимонного сока и приправьте. В конце добавьте 50 г сливочного масла и 50 г тертого пармезана, тщательно перемешайте и дайте постоять 2 минуты. При подаче посыпьте пармезаном и лимонной цедрой.



Тортилья с козьим сыром и бобами

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 40 минут

70 мл **оливкового масла**

1 **луковица**, порубить

600 г **картофеля**
восковых сортов,
тонко нарезать

6 **яиц**

2 ч. л. **зеленого перца**
в рассоле, промыть
и слегка раздавить

200 г **козьего сыра**,
например шевр-блан,
слегка раскрошить

120 г замороженных
мелких конских бобов
соль

Разогрейте масло в жаропрочной сковороде диаметром 24—25 см. Всыпьте лук и картофель, посолите и жарьте на небольшом огне 15—20 минут, часто перемешивая, до мягкости. Если в сковороде осталось много масла, слейте лишнее.

Взбейте яйца с зеленым перцем и щепоткой соли.

Добавьте в сковороду сыр и бобы, перемешайте и разровняйте овощную смесь. Залейте яйцами, убавьте огонь до минимума и жарьте 10—15 минут, почти до готовности. Поставьте под умеренно горячий гриль на 5 минут, чтобы тортилья слегка подрумянилась сверху. Подавайте теплой или холодной, с салатом.

Чтобы приготовить тортилью с фасолью и перцем, исключите из рецепта зеленый перец, козий сыр и бобы. Обжарьте вместе с луком и картофелем 2 сладких перца и стручковую фасоль (нарезать). В остальном следуйте рецепту.



кальдо верде

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 35 минут

120 г **лиственной капусты**,
например каволо неро

4 ст. л. **оливкового масла**

1 крупная **луковица**,
порубить

600 г **картофеля**
крахмалистых сортов,
нарезать небольшими
кусочками

2 зубчика **чеснока**,
порубить

1 л **овощного бульона**
(стр. 190)

1 банка (400 г) **фасоли**
канеллини, слить

1 маленький пучок **кинзы**,
крупно порубить
соль и перец

Оборвите у капусты жесткие стебли, плотно сверните листья. Нашинкуйте их как можно тоньше острым ножом.

Разогрейте в кастрюле с тяжелым дном масло и жарьте лук на небольшом огне 5 минут. Добавьте картофель, жарьте, помешивая, 10 минут. Всыпьте чеснок, а через 1 минуту влейте бульон. Доведите до кипения.

Убавьте огонь и варите на слабом огне под крышкой 10 минут. Слегка разомните картофель (но не растирайте в пюре), всыпьте фасоль и капусту, варите еще 10 минут. За минуту до конца приготовления добавьте кинзу, посолите и поперчите.

Чтобы приготовить пюре колканнон, отварите до готовности 500 г неочищенного картофеля. Одновременно отварите 500 г тонко нашинкованной листовой капусты (10 минут), слейте и добавьте 6 стеблей зеленого лука (тонко нарезать). Когда картофель слегка остынет, очистите его и разомните, влив 150 мл теплого молока. Всыпьте капусту с луком, приправьте и вбейте 50 г мягкого сливочного масла.



ОВОЩНОЕ РАГУ С ТЫКВОЙ

8—10 порций

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 1,5 часа

1 **тыква** весом 1,5 кг
4 ст. л. **оливкового масла**
1 крупная **луковица**
4 стебля **сельдерея**
500 г **моркови**
250 г **пастернака**
3—4 зубчика **чеснока**,
растолочь
1 маленький **красный**
перец чили, удалить
семена и порубить
2 банки (по 400 г)
рубленых томатов
3 ст. л. **томатной пасты**
1—2 ст. л. **острой**
паприки
250 мл **овощного бульона**
(стр. 190)
1 **букет гарни** (стебли
петрушки, тимьян,
лавровый лист)
2 банки (по 400 г) **красной**
фасоли, промыть
соль и **перец**
рубленая **петрушка**,
для подачи

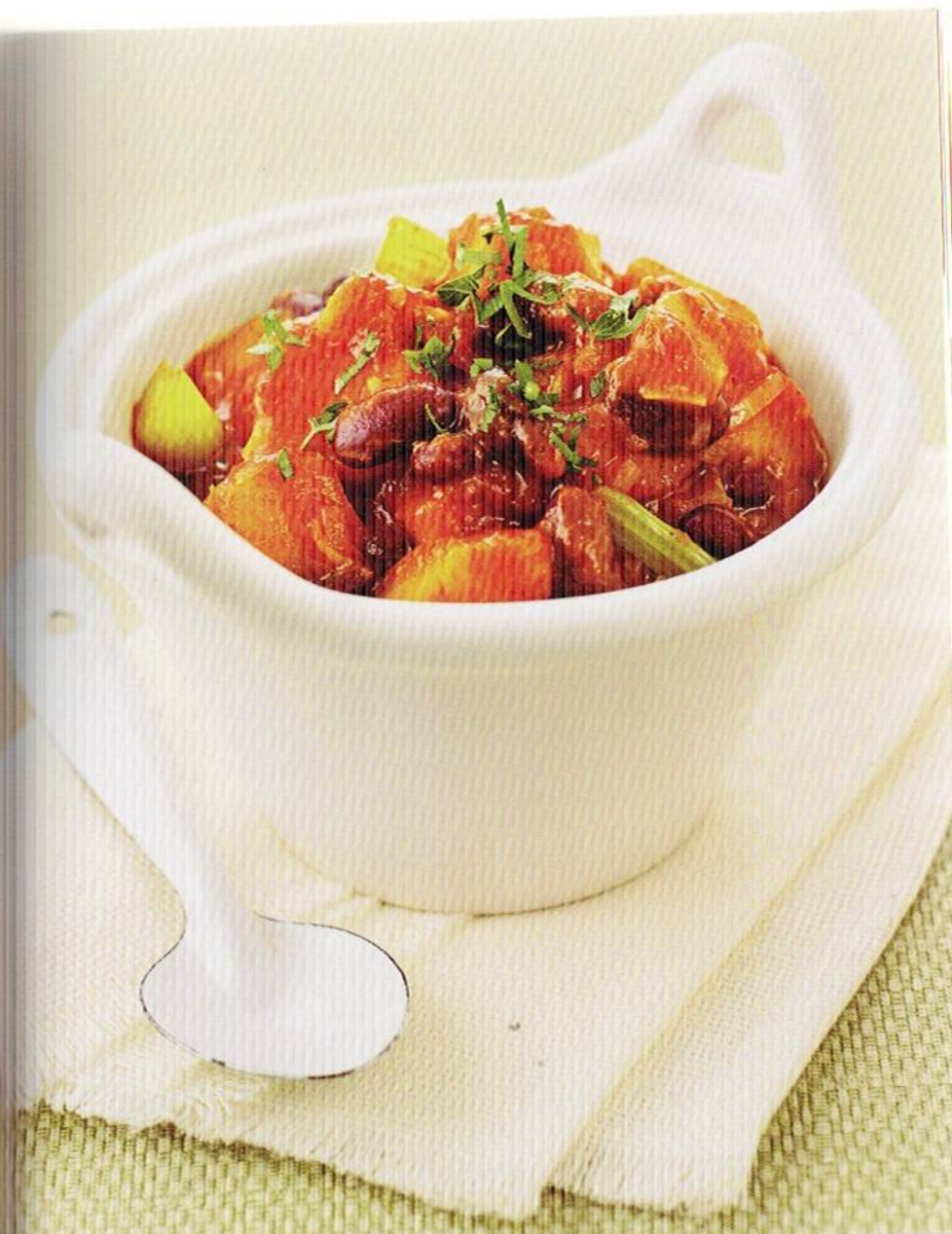
Разрежьте тыкву пополам, выньте волокна с семенами, срежьте кожуру. Нарежьте мякоть кубиками. Получится примерно 1 кг мякоти.

Порубите лук. Крупно нарежьте сельдерей, морковь и пастернак. Разогрейте масло в кастрюле с тяжелым дном. Обжарьте лук, чеснок и чили на небольшом огне до мягкости, не давая подрумяниться. Всыпьте тыкву и сельдерей, жарьте еще 10 минут.

Добавьте морковь, пастернак, помидоры, томатную пасту, паприку, бульон и букет гарни, посолите и поперчите. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 1 час. Всыпьте фасоль и тушите еще 10 минут.

Подавайте с хрустящим хлебом или картофельным пюре с чесноком, посыпав петрушкой.

Чтобы приготовить тыквенный гуляш, разогрейте в кастрюле 2 ст. л. растительного масла и обжарьте 1 рубленую луковицу до мягкости. Добавьте 1 ст. л. паприки и 1 ч. л. тмина, а через минуту — 1 банку (400 г) томатов в собственном соку и 2 ст. л. сахара мусковадо. Доведите до кипения. Положите в кастрюлю 400 г толстых ломтиков тыквы, 250 г картофеля (нарезать кубиками), 1 крупную морковь и 1 красный перец (нарезать). Приправьте и тушите под крышкой 1—1,5 часа. Перед подачей влейте 150 мл нежирных сливок.



томатный суп с хлебом

4 порции

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 30 минут

1 кг спелых **помидоров**,
удалить кожицу и семена,
порубить

300 мл **овощного бульона**
(стр. 190)

6 ст. л. **оливкового масла**
extra virgin

2 зубчика **чеснока**,
растолочь

1 ч. л. **сахара**

100 г вчерашнего **хлеба**,
срезать корку

2 ст. л. рубленого
базилика

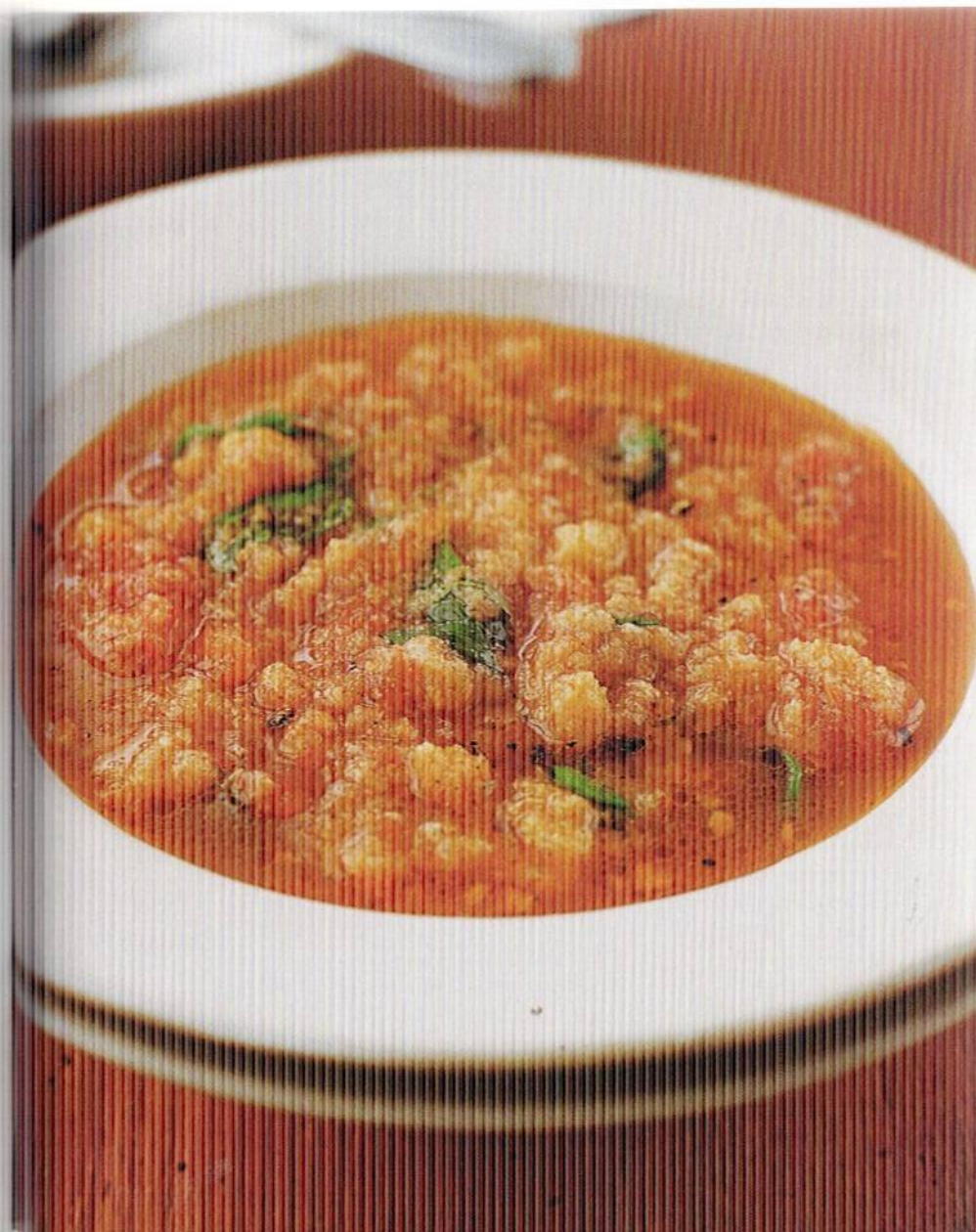
1 ст. л. **бальзамического**
уксуса

соль и перец

Положите помидоры в кастрюлю, добавьте бульон, 2 ст. л. масла, чеснок и сахар. Доведите до кипения на слабом огне. Накройте крышкой и варите 30 минут.

Раскрошите в кастрюлю хлеб, всыпьте базилик и перемешивайте суп на слабом огне до загустения. Заправьте уксусом и оставшимся маслом, посолите и поперчите. Подавайте сразу или дайте остыть до комнатной температуры.

Чтобы приготовить томатный суп с миндалем, исключите из рецепта базилик. Варите помидоры в бульоне с маслом, чесноком и сахаром без крышки 15 минут. Тем временем прокрутите в блендере 150 мл оливкового масла extra virgin с горстью листьев базилика и щепоткой соли; отставьте. Добавьте в суп 100 г обжаренного молотого миндаля и подавайте, полив базиликовым маслом.



чечевица с колбасками и грибами

4 порции

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 40 минут

40 г мягкого сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

8 вегетарианских колбасок

100 г коричневых шампиньонов, нарезать

1 красная луковича, нарезать

200 г чечевицы пюи, промыть

400 мл овощного бульона (стр. 190)

2 ст. л. рубленого орегано

2 ст. л. пасты из вяленых помидоров

300 г помидоров черри, разрезать пополам

1 зубчик чеснока, растолочь

2 ст. л. рубленой петрушки

4 ломтика чиабатты соль и перец

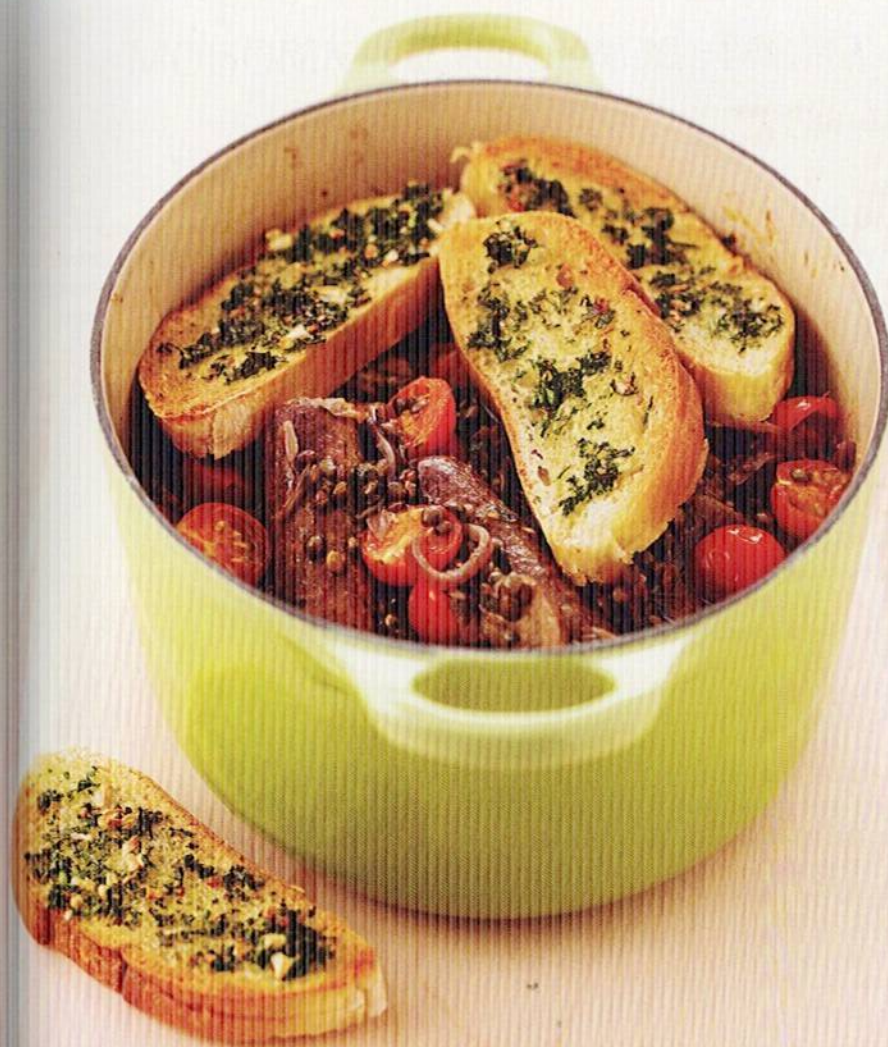
Разогрейте в сотейнике половину сливочного и оливковое масло. Обжарьте колбаски с грибами и луком до золотистого цвета.

Добавьте чечевицу, бульон, орегано и томатную пасту, перемешайте и доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте 20 минут, пока чечевица не станет мягкой и не впитает бульон.

Добавьте помидоры, посолите и поперчите. Тушите еще 5 минут.

Тем временем смешайте чеснок и петрушку с оставшимся сливочным маслом, намажьте ломтики чиабатты. Выложите их в кастрюлю с чечевицей и поставьте под умеренно горячий гриль на 5 минут, чтобы хлеб слегка подрумянился.

Чтобы приготовить вегетарианские котлетки, разогрейте в сковороде 1 ст. л. растительного масла и жарьте $\frac{1}{2}$ красной луковичы, 1 зубчик чеснока и по 1 ч. л. тертого имбиря, молотой зиры, кориандра и сухого чили 10 минут. Прокрутите в комбайне, добавив 1 банку (400 г) красной фасоли, 80 г свежих хлебных крошек, горсть кинзы, 2 ст. л. соевого соуса, соль и перец. Влажными руками слепите из смеси 8 круглых котлеток и жарьте по 2—3 минуты с каждой стороны. Положите котлетки в сотейник вместо вегетарианских колбасок или подайте их с томатным соусом.



суп из фенхеля с лимоном

4 порции

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 30 минут

4 ст. л. **оливкового масла**
extra virgin

1 **луковица**, порубить

2 головки **фенхеля** (250 г),
тонко нарезать

1 **картофелина**,
нарезать кубиками
мелко натертая **цедра**
и **сок 1 лимона**

примерно 900 мл
овощного бульона
(стр. 190)

соль и перец

Гремолата

1 маленький зубчик
чеснока, мелко порубить
мелко натертая **цедра**

1 лимона

4 ст. л. рубленой
петрушки

16 **черных оливок**,
удалить косточки
и порубить

Разогрейте масло в большой кастрюле с тяжелым дном, всыпьте лук и готовьте на среднем огне 5 минут. Добавьте фенхель, картофель и лимонную цедру, готовьте еще 5 минут, пока фенхель не начнет размягчаться. Влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 15 минут, до готовности овощей.

Тем временем приготовьте гремолату. Смешайте чеснок, цедру и петрушку, добавьте оливки. Накройте и поставьте в холодильник.

Перемелите суп в пюре и протрите его через сито. Суп не должен быть густым, так что при необходимости добавьте немного бульона. Перелейте обратно в кастрюлю и прогрейте. Приправьте солью, перцем и лимонным соком.

Разлейте по тарелкам и посыпьте гремолатой. При желании подайте к супу хрустящий обжаренный хлеб.

Чтобы приготовить гремолату из зеленых оливок с тимьяном, смешайте 1 зубчик чеснока (мелко порубить), мелко натертую цедру 1 лимона, 4 ст. л. рубленой петрушки и 2 ч. л. рубленого лимонного тимьяна. Добавьте 16 зеленых оливок (вынуть косточки и порубить). Подавайте к супу, полив его настоянным на лимоне маслом.

