

Sybil Kapoor



SIGHT



SMELL



TOUCH



TASTE



SOUND



A New Way to Cook

Содержание



Теория

6



Вкус

Каким бывает вкус	14
Сладкий	
Кислый	
Горький	
Соленый	
Умами	
Маринование	16
Смешивание	24
Наслаивание	30
С заправкой	38
С соусом	43
С гарнирами	48



Текстура

Каким бывает текстура	102
Жидкая	
Желеобразная	
Мягкая	
Густая	
Твердая	
Что такое текстура	104
Изменение текстуры	116
Чувствительность к жиру	123
Звук	131
От тарелки до рта	137
Необычные текстуры	145



Внешний вид

Каким бывает внешний вид	192
Зависит от повода	
Зависит от сезона	
Зависит от текстуры	
Зависит от цвета	
Отражение памяти	
Для начала	198
Создание	204
Высокие ожидания	212
Инстаграм против реальности	219
Самовыражение	227



Ароматы

Какими бывают ароматы	54
Озон — Сера	58
Землистые — Грибные	
Фруктовые — Пряные	
Цветочные — Цитрусовые	
Зелени — Овощей	
Сливочные — Масляные	
Жареные — Ореховые	
Копченые — Древесные	
Предвкушение	62
Наставление	68
Смешивание	76
Изменение	86
Финальные штрихи	94



Температура

Какой температуры	150
бывает еда	154
Горячая	
Теплая	
Комнатной температуры	
Холодная	
Замороженная	
Горячая	156
Теплая	165
Комнатной температуры	175
Холодная	181
Замороженная	187

Библиография	234
Указатель	236
Сравнительная таблица мер и весов	239
Благодарности	240

Теория

«Моя авторучка полна чернил; передо мной лежат чистые листы бумаги. Я люблю свою книгу, потому что пишу ее для вас. Чувствую, что нужно просто дать ручке двигаться самой, освободив мой разум. А идеи не заставят себя долго ждать».

ГОТОВИМ ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ. Эдуард де Помен, 1948

Слова Эдуарда Помена прекрасно передают то чувство удовольствия, которое я испытываю, когда пишу новую книгу, и особенно эту. Она является кульминацией многих лет готовки, путешествий, обдумывания и записей. А началось все с простого вопроса: что делает блюдо вкусным?

Кулинария — это создание блюд с помощью разных техник и ингредиентов. Вы можете решить, что ответ зависит от того, кто вы, где живете и что привыкли есть. Это так, но в основе наших предпочтений лежат наши чувства. Мы все обладаем зрением, обонянием, осязанием (воспринимаем текстуру и температуру), слухом и вкусом. Они неотъемлемы от нашего гастрономического опыта, в какой бы стране мира мы ни жили.

Вкус, текстура, аромат, температура и внешний вид — краеугольные камни всей кулинарии, и не важно, маринуете ли вы овощи в Индии или варите овсянку в Шотландии. Так и родилась эта книга. Если мы с вами в состоянии понять, как все эти элементы взаимодействуют, мы можем найти ключ к приготовлению неизменно восхитительных блюд.

Первый шаг в написании книги всегда лежит в области исследования. О каждом из наших сенсорных чувств написано немало, подобные темы активно обсуждаются в среде фудии. Действительно ли вы инстинктивно настроены на свежий вкус, если ваша еда зеленого цвета? Возможно, в спарже и кофе содержатся одинаковые ароматические вещества, но разве хоть одному повару придет в голову сочетать их в одном блюде?

Поскольку это кулинарная книга, а не научный труд, я буду опираться на общепринятые факты и информацию. Не обязательно быть ученым, чтобы хорошо готовить, но важно прислушиваться и доверять своим чувствам. Съешьте одну ириску, и вы почувствуете восхитительный сливочный вкус. Съешьте целую упаковку, и вам уже не будет так нравиться карамельный вкус и легкая горчинка. Ваше внимание уменьшается при длительном воздействии любого вкуса или аромата, и вы перестаете его воспринимать.

Я разделила книгу на пять глав, начав с основного — вкуса и аромата, за ними следуют текстура, температура и внешний вид. Вы сможете изучить основы, шаг за шагом, так что когда дойдете, скажем, до температуры, уже будете иметь представление, как она повлияет на ваше восприятие вкуса, аромата и текстуры. Теплый заварной крем с базиликом (стр. 174), к примеру, обладает сильным ароматом в теплом виде, но будет менее сладким в холодном, к тому же чем холоднее смесь яйца и молока, тем более толстым слоем она покрывает рот.

В какой-то момент проект стал сложным. Каждая глава могла бы легко стать самостоятельной книгой. Мне пришлось урезать и сокращать все, чтобы передать лишь самую суть.



Матар панир (стр. 40), лепешки чapati (стр. 142) и маринованные лимоны с имбирем (стр. 149)



Используйте введение и примечания в каждой главе в качестве руководства, которое может привести вас к новым открытиям за пределами этой книги.

Рецепты в книге сгруппированы по разделам, иллюстрирующим, как исследуемый в главе элемент может использоваться в кулинарии. И все зависит от этого элемента. В главе «Вкус» это маринование, смешивание и наслаивание вкусов, а в главе «Текстура» рассматриваются разные аспекты прикосновения к еде — от предвкушения солёности на хрустящих чипсах до звука свежего и скрипучего тайского салата, когда его жуешь; глава включает разделы, посвященные изучению текстур, их изменению, чувствительности к жиру, звуку, способам, которыми еда попадает в ваш рот, сложным текстурам.

Каждый рецепт создавался для того, чтобы проиллюстрировать какой-то тезис, хотя это и моя субъективная точка зрения. Лучше изучать что-то на собственном опыте. Доверьтесь своим чувствам — они не лгут. Поднесите ко рту стакан мятного джулепа (стр. 63), и поймете, как аромат может влиять на желание попробовать что-то. Съешьте тартатен со сливами (стр. 180) теплым, а потом холодным, чтобы оценить, насколько разная температура радикально меняет текстуру слоистого теста и фруктовых соков.

Самой сложной оказалась глава о внешнем виде. То, как вы готовите, является отражением вашей личности, подобно выбору одежды. Это также зависит от меняющейся моды, от ресторанных трендов и влияния Instagram. Вместо того чтобы просто заявить: «Так будет красиво», я решила изучить, что заставляет нас стремиться к красоте, и каковы ее законы. Так что сначала мы научимся воспринимать эстетический аспект еды, а потом уже перейдем к сезонным влияниям и воспоминаниям. На практике это также означает использование текстур, цвета и пространства, а также посуды.

В книге вы также найдете простые эксперименты и провокационные тесты, которые помогут разобраться в информации. В кулинарии нет понятий «правильно» и «неправильно», только «нравится» и «не нравится». Чем больше вы пробуете, вдыхаете, прикасаетесь и слушаете окружающий мир, тем более ярким будет ваше восприятие, от пятен летнего солнечного света до аромата индийской еды, разливающегося по улице.

Чем лучше вы поймете природу вашего восприятия, тем более творческим кулинаром станете и сможете в большей мере наслаждаться тем, что едите. В конце концов, жизнь и еда связаны навсегда, и каждый аспект готовки регулируется чувствами. Шелковистая на ощупь кожица персика, аромат свежесорванного базилика, легкий шок от кислоты лимонного сока, удовольствие от прохлады питьевой воды или желание запечатлеть красоту распустившейся розы. Любой опыт влияет на нас, пусть и чуть-чуть, и в конечном итоге меняет наш стиль готовки и еды.

О рецептах

По возможности я использую органические ингредиенты. Всегда выбираю мелкую морскую соль, соевый соус натурального брожения и фрукты без воска. Некоторые ингредиенты, типа тапиоки или кукурузных тортилий, иногда непросто найти, но их можно заказать онлайн или приобрести в специализированных магазинах.

Температура духовки

Все духовки разные, так что регулируйте температуру по-своему, используя указанные значения как отправную точку.

Вкус



Вкус Рецепты

Маринование

насыщение продукта другими вкусами

Шиш-кебаб из баранины	17
Соленый лосось с эстрагоновым маслом	19
Сибас на гриле с комбу	20
Сладкая утка с апельсинами и соевым соусом	21
Джалеби с кардамоном	22

Смешивание

разные вкусы воспринимаются как один

Грушевый шраб с розмарином	25
Иранский кислый чечевичный суп	26
Сырное суфле с цветной капустой	28
Шоколадные трюфели с жасминовым чаем	29

Наслаивание

раскрытие разных вкусов за счет текстуры

Ризотто с помидорами и кабачками	31
Тарт с луком, беконом и сметаной	32
Карамельный торт с нисо	34
Салат с манго и маракуйей	37

С заправкой

объединение ингредиентов набором избранных вкусов

Горчичная заправка винегрет для смеси салатной зелени	39
Восточная заправка для холодной лапши с креветками	40
Лавандово-лимонный сироп для салата из персиков	42

С соусом

вариативность вкуса за счет добавления соуса

Майонез	44
Томатный кетчуп	45
Куриный жу	46
Куриный бульон	47

С гарнирами

влияние дополнений на основной ингредиент

Салат из щавеля	49
Шпинат с кунжутом и соевым соусом	50
Простой пшеничный хлеб (2 варианта)	52



Вкус

«Первой вещью, которую, помню, я попробовал и захотел еще, была серовато-розовая пена, что моя бабушка снимала с поверхности при варке булькающего клубничного варенья. Думаю, мне тогда было четыре года».

Я С ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ.
М. Ф. К. Фишер, 1943

Вкус лежит в основе любой хорошей еды. Каждый повар, прежде чем начать готовить, думает, что бы ему понравилось есть. Если мы хотим есть, то обычно это конкретные, знакомые вещи: может быть, горчинка утреннего кофе или вкус бутерброда с сыром на обед.

Так что же такое вкус? Это емкий термин, и вкус еды — лишь одно из его значений. Для ясности в своей книге я выделяю пять основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький и умами. Их вы можете ощутить во рту только в какой-то жидкой среде. Как только вы кладете что-то в рот, выделяется слюна и начинает растворять пищу, выделяя те вещества, которые и придают ей вкус и которые вы ощущаете с помощью вкусовых сосочков, расположенных на языке и во рту.

Аромат, который я изучаю в следующей главе, ощущается из летучих веществ, воспринимаемых чувствительными клетками в носовой полости. Иными словами, аромат воздействует на обоняние, а не на вкус.

Самый простой пример разницы между вкусом и ароматом — размять пальцами свежий лавровый лист. Хорошенько вдохните — аромат будет травянистый, и вы почувствуете вкус соуса бешамель. А теперь откусите маленький кусочек и пожуйте — рот наполнится ужасной горечью. Лавровый лист отдает соусу свой аромат, а не вкус.

Невозможно хорошо готовить, если не можешь различать основные пять вкусов: любое блюдо — это их сочетание. Представьте, как странно было бы есть персик, не ощущая кисло-сладкий вкус его мякоти и горчинку кожицы. А теперь представьте, как изменился вкус, если вы смешали кусочки персика с сахаром или кислой клюквой.

Правильно подобранные сочетания вкусов усиливают друг друга. Кислота, например, вызывает прилив аппетита. Сладость вызывает чувство наслаждения, как и умами. Если объединить сладость с умами, вкус станет ярче, а выделение слюны усилится. Соль в умеренных количествах стимулирует, но если ее слишком много, притупляет восприятие и снижает аппетит. Слишком сильные или неверно подобранные вкусы неаппетитны и даже неприятны — например, сочетание горького и кислого без добавления сладости.

Текстура и температура еды влияют на восприятие вкуса. Обмакните кусочек сырого ревеня в сахар и съешьте. Сначала вы ощутите сладость и хруст сахара

и лишь потом кислый вкус сока ревеня. Но если вы съедите ложечку ревеня джема, сладость и кислота будут ощущаться одновременно. Теплая еда обладает более насыщенным вкусом. У холодной еды менее выражены кислый и сладкий вкусы, зато в ней сильнее чувствуется соль. Более подробно я рассказываю об этом в главе, посвященной температуре (стр. 150).

Неважно, как давно вы готовите, стоит осознанно заново открыть для себя мир вкусов. Начните с повседневных продуктов, таких, например, как молоко или хлеб. Проанализируйте их вкус. В хлебе вы с удивлением почувствуете сладость, а также соленость. Дрожжевое тесто всегда слегка кисловатое.

Если вам трудно уловить тонкие оттенки вкусов, сосредоточьтесь на пяти основных: сладком, кислом, соленом, горьком и умами. Так, желе из ревеня с розовой водой (стр. 106) может иметь аромат розы, но вкус у него будет кисло-сладкий.

У некоторых проблемы с восприятием вкуса, им сложно различить даже кислый и горький. Дайте им попробовать ломтик кислого лимона, а потом пусть откусят и пожуют кусочек лимонной корки — они быстро поймут разницу, пусть это и неприятный опыт.

Другие люди обладают так называемым супервкусом, они очень чувствительны к вкусу, особенно к горькому, который им кажется очень неприятным. У таких людей просто во рту больше вкусовых сосочков. Если использовать тест на горечь, будет примерно 25 процентов людей с супервкусом и 25–30 процентов с недостаточным восприятием вкуса. Остальные 45–50 процентов имеют среднюю вкусовую чувствительность.

Каждый тип вкуса варьируется от слабого до сильного; например, кислый — от чуть кисловатого французского сливочного масла до сильной кислоты уксуса. У большинства продуктов составные вкусы, и вам решать, какой подчеркнуть, а какой сгладить.

Очень занимательный аспект готовки связан с тем, что, хотя у нас есть врожденная способность распознавать пять основных вкусов, наши вкусовые предпочтения меняются с возрастом. Малыши любят сладкое, потому что их организм нуждается в большом количестве энергии для роста. Мы растем и меняемся. Большинство детей не любят горькое и кислое — это естественная защита от отравлений. Но по мере роста мы начинаем ценить эти два вкуса, например в шоколаде или лимонном мороженом.

Наш вкус изменяется и во взрослом возрасте, к тому же мы можем менять его осознанно. Например, сократите до минимума количество соли в еде, и вы быстро станете очень чувствительным к тонким оттенкам вкуса. То же касается и сладости.

В последние годы ученые начали задумываться о том, нет ли других возможных вкусов. Как реагируем мы на терпкость в богатых танинами продуктах? Можем ли мы различать вкус металлов? В своей работе Зоуи Лохлин и Марк Медовник говорят о том, что чем легче металл окисляется, тем более вероятен металлический привкус, если он нанесен на поверхность ложки. На данный момент технически это не считается новым вкусом, хотя отдельные металлы, несомненно, меняют восприятие вкуса, делая определенные продукты более горькими или сладкими. Исследования в поисках доказательств, что жирные кислоты являются шестым основным вкусом, кажутся неубедительными, так как эти кислоты не являются водорастворимыми, и мы скорее чувствительны к их физической текстуре, поэтому о них я говорю в главе о текстуре (стр. 98).

Различные вкусы

«Самые опытные творцы не могут быть уверенными в своей работе, если не пробуют; они должны непрерывно пробовать... чтобы ни малейшая ошибка не испортила результат навсегда».

КУЛИНАРНЫЙ ОРАКУЛ. Апиций, 1817

Считается что искусство кулинарии интуитивно, но оно основано на практических знаниях. Важно распознавать хорошие и плохие вкусы в продуктах, но не менее важно знать, как сбалансировать вкусы. Поэтому я написала краткую памятку по пяти вкусам, прежде чем перейти к рецептам, с помощью которых вы можете менять вкус еды. Эти рецепты делятся на шесть категорий: маринование, смешивание, насаживание, заправка, соус, гарнир.

Сладкий

Если вы будете сознательно расшифровывать вкус всего, что едите, обнаружите, что сладость очень распространена, хотя и в разной степени — от легкой (овсянка или сливки) до выраженной (морские гребешки, горошек или мед). Естественная сладость есть во многих продуктах, даже если они преимущественно кислые, маслянистые или со вкусом умами, например в красной смородине, капусте или пармезане. Мастерство повара заключается в признании присутствия сладости и использовании ее для лучшего эффекта. Слишком много сладости снизит ваш аппетит, особенно в сочетании с умами, горьким или соевым вкусом. В умеренных количествах умами усиливает ваше восприятие сладости, но перебор может сделать еду приторной. Кислота производит противоположный эффект, делая вкус сладких продуктов более свежим. Любопытно, что чем больше сладости мы потребляем, тем меньше ее чувствуем. Сократите употребление сладкого, и вы откроете для себя мириады неизведанных вкусов.

Кислый

Кислый вкус используется недостаточно широко, как мог бы. Он стимулирует наш аппетит, делая вкус продуктов более привлекательным. Этот вкус есть во всех кислых продуктах: йогурте, щавеле, вишне, тамаринде или вине, но значительно различается по интенсивности: уксус и сок лайма на одном конце шкалы, а на другом — крем-фреш и дрожжевой хлеб. Любой слишком сильный вкус неприятен, в случае же с кислыми ингредиентами следует уменьшать их кислотность путем разбавления (например, в заправке винегрет уксус смешивается с оливковым маслом) и / или нейтрализации ее сладостью (например, когда мы добавляем сахар в компот из черной смородины). Добавление небольшого количества соли или горечи в состоянии усилить ваше восприятие кислотности, что особенно хорошо чувствуется в закусках и основных блюдах. Использование легкой кислинки может придать блюду легкость и подчеркнуть другие вкусы.



Тест на вкус

Оцените, чувствуете вы себя более или менее голодным, если в конце трапезы съедите немного горько-сладкого шоколада либо несколько долек кисло-сладкого апельсина.



Тест на вкус

Попробуйте съесть кусочки спелой сладкой дыни — одни как есть, а другие сбрызнув соком лайма. Усилил ли лайм сладость дыни? Стал ли ее вкус более приятным?



Тест на вкус

Съешьте два кусочка дрожжевого хлеба: один как есть, другой сбрызнув горьковатым оливковым маслом extra virgin. Какой вкус интереснее?



Тест на вкус

Попробуйте недосаливать блюда, где уже есть соевые ингредиенты, — например, греческий салат. Вы откроете для себя новый мир вкусов.



Тест на вкус

Сравните вкус слегка приправленной солью и перцем пасты тальятелле — без пармезана и с пармезаном, обладающим выраженным вкусом умами.

Горький

Горький вкус начинает нравиться с возрастом, и добавление легкой горчинки может сделать вкус блюда более интригующим. Он действует как предупреждение против употребления в пищу веществ, которые влияют на наши физические функции: кофеин, никотин и стрихнин, например, все горькие. Если горечь является преобладающим вкусом продукта, такого как чай, кофе или какао, ее нужно разбавить или тем или иным способом подсластить. Присаливание помогает извлечь горечь, например, из баклажанов и огурцов. Бланширование в кипящей воде также позволяет смягчить горький вкус у таких продуктов, как кресс-салат, листовая капуста или цедра цитрусов. Если же вы хотите, наоборот, усилить горечь, можете высушить продукт, ту же апельсиновую цедру. Горечь придаст более глубокий и сложный вкус блюду, например, если полить карамелизированным сахарным сиропом нарезанные ломтики апельсина. Считается, что горечь снижает аппетит, особенно в сочетании со сладостью.

Солёный

Вы можете различить присутствие в еде даже небольшого количества соли (хлорида натрия). В умеренном количестве она разбудит ваш аппетит — представьте картофельные чипсы с солью и без нее. Существует множество натурально соевых продуктов: устрицы, моллюски, морские водоросли, но в основном соевая еда — дело рук человеческих. Часто соль служит консервантом (солянина, сыр, соевые анчоусы, паста мисо, кимчи). У ферментированных соевых продуктов к тому же выраженный вкус умами. Легкая горчинка и / или кислинка подчеркнет соленость, а сладость уменьшит восприятие соли. Так как пересоленная пища неприятна на вкус, соевые ингредиенты следует добавлять с осторожностью. Снизить соленость помогают замачивание, промывание, бланширование или разбавление.

Умами

Хотя Кикиуаза Икэда впервые определил вкус умами (умами по-японски значит «вкусный») как естественный несладкий вкус в Токио в 1907 году, лишь после 2000 года ученые получили доказательства того, что в нашем рту есть рецепторы, отвечающие за его распознавание. Они реагируют на такую пищу, которая содержит высокий уровень глутамата (распространенной аминокислоты), то есть на ферментированные, копченые, сушеные и выдержанные продукты — например, хамон, сушеные грибы шиитаке, комбу (сушеные водоросли), рыбный соус или копченый лосось. Умами также присутствует и в свежих продуктах, таких как помидоры, горох, спаржа и морские гребешки. Это особый, легко узнаваемый несладкий вкус, вызывающий у вас выделение слюны и желание есть больше — возможно, потому, что он обостряет чувствительность к кислому и горькому вкусам. Важно использовать умами умеренно, иначе он заберет более тонкие вкусы.

Маринование

Маринады используются в основном для размягчения или сохранения продуктов, но также это интересный способ изменения исходного вкуса ингредиента. Они могут быть жидкими или сухими и чаще всего включают соленый, сладкий и кислый вкусы. Широко используются соль и сахар, а кислые ингредиенты варьируются по региональному принципу — от сока цитрусов и йогурта до вина и уксуса.

Любой выдержанный белковый продукт, например соленая рыба, говядина или ветчина, со временем приобретает все более выраженный вкус умами.

Многие соленые приправы — такие как натуральный соевый соус, паста мисо или рыбный соус — также имеют сильный вкус умами, поэтому в маринады их нужно добавлять с осторожностью. Сушеные водоросли комбу содержат столько глутамата, что используются в совсем малых количествах, чтобы не перебить вкус основного продукта. В 100 г комбу 2240 мг глутамата, в то время как в пармезане всего 1200 мг на 100 г.

Очень немногим понравился бы горький маринад, так как он сообщил бы основному продукту неприятный вкус, но если добавить лишь легкие нотки горечи — например, с помощью растительных масел холодного отжима, пива, цедры цитрусов, — они могут придать вкусу глубину и новый уровень. В западных кухнях для размягчения мяса часто используется смесь оливкового масла и вина, как, например, в бёф бургињон или тушеной оленине.

Шиш-кебаб из баранины

на 4 порции

Кислые продукты широко используются в маринадах, так как размягчают протенины, кроме того, кислота смягчает выраженный в мясе вкус умами. Шиш-кебаб — блюдо древней кулинарной школы, и оно встречается во всех исламских странах — мясо готовят над углями, предварительно мариновав до 12 часов либо в лимонном соке, либо в йогурте.

К мясу можно подать шафрановый рис (стр. 218).

1 средняя луковица, крупно натереть
сок 2 лимонов

6 ст. л. оливкового масла extra virgin

1 ч. л. молотой корицы

1 ч. л. молотого имбиря

2 ч. л. молотого кумина

900 г постной баранины (ноги)

1½ средней красной луковицы, нарезать кусочками по 2 см
соль и свежемолотый черный перец

Для подачи

350 г спелых помидоров, нарезать кубиками

½ длинного огурца, очистить и нарезать кубиками

1 маленькая красная луковица, нарезать кубиками

сок ½ лимона

200 г/1 неполный стакан греческого йогурта

3–4 ст. л. холодной воды

4 крупные питы или 8 лепешек чапати (стр. 142), подогреть

В средней миске смешайте тертый лук, лимонный сок, 4 ст. л. оливкового масла extra virgin, корицу, имбирь и кумин.

Удалите с мяса все прожилки и жир, нарежьте кубиками по 2 см. Перемешайте с маринадом и поперчите. Накройте и уберите в холодильник минимум на 2 часа, до 12 часов.

Наколите на 6 металлических шампуров по 25 см попеременно куски мяса и красного лука.

Смешайте нарезанные помидоры, огурец и лук в небольшой миске. Приправьте лимонным соком, солью и перцем. В отдельную миску выложите йогурт, посолите и слегка разведите холодной водой.

В идеале нужно готовить шиш-кебаб над углями, но также можно пожарить их на гриле при высокой температуре.

Когда гриль разогреется, посолите мясо, сбрызните оставшимися 2 ст. л. оливкового масла extra virgin и выложите на решетку гриля. Готовьте 7–10 минут, регулярно переворачивая, до румяной корочки снаружи (внутри мясо должно оставаться розовым).

Снимите мясо и лук с шампуров и разложите на 4 тарелки. Выложите рядом салат, йогурт и подогретую питу или чапати и подавайте.



Легкая засолка изменяет вкус лосося

Соленый лосось с эстрагоновым маслом

На 6 порций

В европейских кухнях мясо и рыбу традиционно солят, чтобы сохранить, — например копченый лосось или утка конфи. В таких странах, как Япония и Китай, засаливание также применяется для изменения текстуры продуктов, а еще, что не менее важно, чтобы удалить рыбный или мясной запах — соль частично вытягивает из белковых продуктов кровь и горчащие жидкости.

Сухая засолка, как в этом рецепте, используется для жирной рыбы, например скумбрии, сельди или лосося. Чем дольше продукт солится, тем больше теряет жидкости и тем более соленым становится. Искусство повара заключается в том, чтобы добавить ровно столько соли, чтобы раскрыть вкус умами, но не слишком много, иначе все остальные вкусы потеряются на фоне соленого. Масло с эстрагоном придает немного неряшливую, но приятную текстуру и глубину аромата.

6 филе лосося с кожей по 175 г
3 ч. л. мелкой морской соли
2–3 ст. л. оливкового масла
extra virgin

Для эстрагонового масла

1 ст. л. мелко нарубленных
листьев эстрагона
1 лимон, мелко натереть цедру
+ 1 ч. л. сока
55 г/4 ст. л. сливочного масла,
размягчить
соль и свежемолотый черный
перец

Положите на рабочую поверхность блюдо или поднос такой величины, чтобы влезла вся рыба. Равномерно посыпьте половиной соли. Выложите филе кожей вниз и посыпьте сверху оставшейся солью. Уберите в холодильник на 40 минут.

Сделайте эстрагоновое масло. В маленькой миске взбейте эстрагон с цедрой и соком лимона и маслом. Слегка посолите, так как рыба будет соленой. Сформируйте из масла колбаску и заверните в пергамент. Уберите в холодильник.

Разогрейте 2 сковороды с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Влейте в каждую по 1 ст. л. оливкового масла. Выложите по 3 филе мякотью вниз. Жарьте 3 минуты, затем переверните и готовьте еще 3–4 минуты, чтобы хорошо поджарились кожа, а рыба дошла до готовности.

Выложите рыбу на тарелки, сверху на каждое филе положите кружочек эстрагонового масла. Сразу подавайте.

Примечание

Сравните тающую текстуру этого эстрагонового масла со взбитой масляной эмульсией с эстрагоном со стр. 166.



Сибас на гриле с комбу

На 4 порции

Японцы в совершенстве освоили искусство насыщения пищи вкусом умами путем легкого маринования с водорослями комбу, *Laminaria longicruris*. В комбу много глутаминовой кислоты, придающей ингредиентам интенсивный несладкий вкус умами, в результате рыба, например, становится чуть сладковатой и необыкновенно аппетитной.

4 × 15 см сушеных водорослей комбу
1 ст. л. саке
4 филе сибаса по 450 г
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 лимон, разрезать на четвертинки

Выложите комбу на большую тарелку и слегка смочите по всей поверхности саке. Оставьте для размягчения на 10 минут.

Сделайте на коже филе сибаса по 3 надреза по диагонали. Выложите кусок размягченных водорослей на мякоть одного филе и накройте сверху другим филе, мякотью вниз. Повторите с оставшимися водорослями и рыбой. Оставьте на 20 минут, но не дольше.

Разогрейте чугунную сковороду-гриль на средне-сильном огне в течение 5 минут. Удалите комбу и слегка натрите филе оливковым маслом (специи не требуются). Готовьте филе мякотью вниз 3–4 минуты или до появления золотистых полос от гриля, затем переверните и жарьте еще 3 минуты, до готовности рыбы. Подавайте с четвертинками лимона.

Примечание

Вещества со вкусом умами включают глутамат (содержится в комбу) и схожие с ним нуклеотиды, такие как инозинат (содержится в хлопьях бонито). Интересно, что в сочетании друг с другом эти вещества взаимно усиливают свои вкусы, как, например, в даси (стр. 72).

Сладкая утка с апельсинами и соевым соусом

На 6 порций

Сахар, как и соль, часто добавлялся в рассолы и маринады для сохранения продуктов, таких как бекон или гравлакс, меняя их текстуру и усиливая в процессе вкус умами. Этот прекрасный маринад — отличный пример смеси со сложным вкусом, где горьковато-сладкий коричневый сахар сочетается с соевым соусом со вкусом умами, горчинкой кунжутного масла и кислинкой цедры, чтобы в итоге получилось гармоничное и приятное блюдо.

Эту утку лучше подавать холодной, нарезанной ломтиками, со шпинатом с соевым соусом и кунжутом (стр. 50) и кисло-сладким салатом из тонко нарезанного огурца: слегка посолите ломтики 2 огурцов, потом приправьте 4 ст. л. сахара и 6 ст. л. рисового уксуса.

85 г/7 ст. л. светло-коричневого тростникового сахара

55 г/¼ стакана крупной морской соли

2 ч. л. молотого бадьяна

¾ ст. л. мелко нарубленного очищенного свежего имбиря

1 зубчик чеснока, мелко на рубить

мелко натертая цедра 2 апельсина

1 тайский перец чили, мелко на рубить

3½ ст. л. натурального соевого соуса

3½ ст. л. темного кунжутного масла

6 филе утиной грудки по 175 г

В фарфоровой тарелке смешайте сахар, соль, бадьян, имбирь, чеснок, апельсиновую цедру, перец чили, соевый соус и кунжутное масло.

Обработайте утиное филе и надрежьте кожу ромбиками. Хорошо обваляйте в маринаде, накройте и уберите в холодильник примерно на 18 часов. Переверните через 9 часов, чтобы филе промариновалось равномерно.

Разогрейте духовку до 200 °C.

Поместите утиное филе кожей вниз на холодную сковороду с антипригарным покрытием и поставьте на средний огонь. Жарьте около 6 минут, до золотисто-коричневого цвета кожи и вытапливания жира. Переверните и жарьте еще 30 секунд, затем переложите в форму для запекания и поместите в духовку на 15 минут (внутри утка должна оставаться розовой).

Достаньте утку из духовки и остудите, затем накройте и уберите в холодильник.

Перед подачей нарежьте тонкими ломтиками и подавайте с кунжутным шпинатом и огуречным салатом.

Примечание

Сладкие ингредиенты в маринадах, такие как мирин, мед или сахар, могут использоваться для раскрытия горьковатых карамельных вкусов в готовом блюде, как, например, у азиатских кебабов в глазури (стр. 92).



Джалеби с кардамоном

на 25 джалеби

Сладкие маринады обычно используются для придания липкой и влажной текстуры сравнительно сухим или хрустящим сладким блюдам, таким как липкий пряный лимонный пирог с джином (стр. 75) или турецкий конафе. Сиропы могут быть сладкими, или кисло-сладкими, или горьковато-сладкими. Их часто ароматизируют травами, специями, цветочной водой и/или цитрусовой цедрой.

Традиционно на севере Индии смесь для джалеби оставляют для легкой ферментации на ночь, чтобы добавить кислую нотку, а уже затем жарят во фритюре и вымачивают в сахарном сиропе, который нередко ароматизируют розовой водой. В этой современной версии десерта вместо ферментирования используется самоподнимающаяся пшеничная мука, придающая блюду особую легкость. Этим новым способом со мной поделилась чудесная фуд-писательница Рупа Гулати, которой его — очень по-индийски — сообщила мама ее подруги.

Вам понадобится для этого рецепта бутылка для соуса с носиком среднего диаметра.

Для сиропа

400 г/2 стакана сахара
½ ч. л. молотых семян
зеленого кардамона
1 ч. л. лимонного сока

Для джалеби

кукурузное масло для
фритюра
большая щепотка нитей
шафрана
3 ст. л. натурального йогурта
250 г/2 стакана
самоподнимающейся муки
1 ст. л. с горкой нутовой муки
275 мл/1¼ стакана холодной
воды

Начните с приготовления сиропа. В сотейнике соедините 500 мл/2 стакана воды и сахар. На слабом огне, время от времени помешивая, доведите до кипения. Добавьте кардамон и варите 3 минуты, чтобы получился густой сироп. Вмешайте лимонный сок.

Прикрепите термометр для сахара к бортику глубокой кастрюли с тяжелым дном. Влейте в нее масло слоем 5 см. (Не пытайтесь готовить во фритюрнице — все прилипнет к корзине.) Поставьте решетку для остывания на поднос и рядом большую тарелку с сахарным сиропом.

Раскрошите шафран в маленькую миску. Влейте 1 ч. л. кипятка, перемешайте и вмешайте в йогурт. Просейте самоподнимающуюся муку в миску, вмешайте нутовую муку и шафрановый йогурт. Влейте в посуду, где был йогурт, немного холодной воды, взболтайте и перелейте к мучной смеси. С помощью деревянной ложки вымешайте густое однородное тесто (регулируйте его густоту, добавляя больше воды или муки). Выложите тесто в бутылку с носиком с насадкой среднего диаметра.

Разогрейте масло до 130–140 °C. Когда оно станет горячим, отсадите тесто по спирали в виде кружочка, начиная с середины. Диаметр должен быть как у кольца ананаса. Сделайте 4 заготовки. Сначала они опустятся на дно, а затем всплывут. Жарьте 3–4 минуты, перевернув в середине процесса. Следите, чтобы масло не перегревалось. Когда джалеби станут светло-золотистыми и хрустящими, переложите их на решетку, чтобы стекло лишнее масло.

Прогрейте сироп, чтобы он стал теплым. Снимите с огня и выложите джалеби, переворачивая, чтобы они были полностью покрыты сиропом. Переложите на тарелку. Повторите с оставшимся тестом и сиропом. Джалеби лучше съесть в день приготовления.



Смешивание

В этом есть что-то волшебное, когда смешиваешь разные вкусы, стремясь получить один сильный и прекрасный вкус. Чтобы вызвать ваш интерес, этот вкус должен быть достаточно соблазнительным, неважно, будь то стакан освежающего кисло-сладкого грушевого шраба или зимнее блюдо — горьковато-сладкое и с примесью умами сырное суфле с цветной капустой.

Существенная часть понимания того, как работает вкус, заключается в вашем понимании того, как вы чувствуете вкус, когда едите. На базовом уровне рецепты можно разделить на монотекстурные и мультитекстурные. Пока вы едите блюдо, вкус остается неизменным, если речь идет о первых, а в случае со вторыми каждый раз вы ощущаете свою комбинацию вкусов, отличающуюся от предыдущего кусочка, когда речь идет, например, о салате с манго и маракуйей (стр. 37).

В главе о текстуре (стр. 98) вы увидите, что монотекстурные, или однородные, блюда удивительно разнообразны, начиная от жидких и пюрированных, таких как напитки, супы, мороженое и сорбеты, до воздушных, таких как муссы, суфле, хлеб или бисквит. На самом деле даже в монотекстурных блюдах можно добиться разнообразия вкуса — например, при запекании сырного суфле с цветной капустой (стр. 28) сверху может образоваться румяная корочка, которая придаст сладкую горчинку и карамелизованную текстуру.

Грушевый шраб с розмарином

на 700 мл/3 стакана

У такого напитка, как шраб, есть как свои поклонники, так и противники. Я обожаю ноты уксуса в его послевкусии, в то время как мой муж считает его слишком кислым. Для меня же это классический пример освежающего кисло-сладкого напитка. У напитков могут быть самые разные вкусы, начиная от горечи сухого martin и солоно-кислого вкуса ласси до горьковато-сладкого негрони, который умиротворяет аппетит.

400 г спелых груш, разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину
400 г/2 стакана сахара
2 ч. л. мелкой морской соли
4 веточки розмарина
300 мл/1¼ стакана сидра или белого винного уксуса

Для подачи

лед
газированная минеральная или содовая вода

Нарежьте груши кусочками по 1 см и выложите в стеклянную посуду с солью и сахаром. Перемешайте и накройте. Оставьте при комнатной температуре на 3 дня, перемешивайте дважды в день.

Слегка разомните розмарин и добавьте к грушам вместе с уксусом. Перемешайте, накройте и уберите в холодильник на 2 недели.

Процедите смесь в кувшин и перелейте в стерилизованную бутылку (см. ниже), плотно закройте крышкой или пробкой. Напиток может храниться в холодильнике до 6 месяцев.

Для подачи выложите много льда в стакан хайбол, влейте 3 ст. л. шраба и долейте газированной водой по вкусу.

Стерилизация банок, бутылок и крышек
Промойте банки или бутылки в горячей мыльной воде, сполосните в очень горячей воде и поместите в духовку, нагретую до 130 °C в режиме конвекции, чтобы они высохли. Поместите крышки в кипящую воду на 10 минут, достаньте и дайте высохнуть на чистом полотенце. Другой способ: вымойте бутылки, банки и крышки в посудомоечной машине и оставьте высохнуть с приоткрытой дверцей.

Примечание

Может быть, причина восхитительного вкуса этого напитка в использовании газированной воды? Попробуйте сделать напиток с негазированной водой и сравните, как изменится вкус.

Иранский кислый чечевичный суп

на 6 порций

У супов часто вкус представляет собой смесь сладкого и умами с ноткой соли — в основном потому, что они готовятся на насыщенных умами бульонах с добавлением сладковатых ингредиентов, таких как корнеплоды и бобовые. Все это делает супы одновременно приятными и насыщающими. Добавление же в блюдо кислинки может сделать его вкус совершенно потрясающим, как в этом рецепте ближневосточного супа. Наличие некоторой текстуры делает его еще интереснее.

3 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима
1 большая луковица, нарезать
мелкими кубиками
1 большой зубчик чеснока,
крупно нарубить
2 стебля сельдерея, нарезать
мелкими кубиками
1 большая морковь, очистить,
нарезать мелкими кубиками
2 ч. л. молотого кумина
2 ч. л. молотой куркумы
340 г / 1½ стакана желтой
чечевицы
1,4 литра / 6 стаканов
качественного куриного
бульона
300 мл / 1¼ стакана кипятка
свежевыжатый сок 1 лимона
или по вкусу
горсть листьев петрушки,
крупно нарубить
(по желанию)
соль и свежемолотый черный
перец

Поместите кастрюлю на средне-слабый огонь. Влейте масло, затем выложите лук, чеснок, сельдерей и морковь. Обжаривайте 10 минут, до мягкости овощей. Вмешайте кумин и куркуму и готовьте, помешивая, еще 2 минуты.

Переберите и промойте чечевицу. Всыпьте к овощам, влейте бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите 30 минут, до полной мягкости чечевицы, когда она начнет терять форму.

Частично измельчите суп в блендере, чтобы осталась определенная текстура. Приправьте по вкусу и влейте столько кипятка, чтобы суп был желаемой густоты. Прогрейте суп, добавьте по вкусу лимонный сок и по желанию при подаче посыпьте петрушкой.



Кислинка придает восхитительный вкус супам, богатым умами

Сырное суфле с цветной капустой

6 порций в качестве закуски

В последнее время стало модным подавать закуски с выраженным горьковатым вкусом умами, а вслед за ними — насыщающие основные блюда. Перед вами прекрасный пример такой закуски. Отметьте для себя, какие изменения происходят со вкусом суфле по мере его остывания. Бланширование уменьшает природную горчинку цветной капусты, а сырный соус подчеркивает ее сладость.

40 г/3 ст. л. сливочного масла +
для смазывания
1½ ст. л. свеженатертого
пармезана для посыпки
1 маленькая головка цветной
капусты, разобрать на
соцветия
2 лавровых листа
425 мл/1½ стакана цельного
молока
40 г/чуть более ¼ стакана
пшеничной муки
70 г зрелого чеддера, мелко
натереть
3 средних яичных желтка
¼ ч. л. порошка английской
горчицы
щепотка кайенского перца
большая щепотка
свеженатертого мускатного
ореха
4 средних яичных белка
соль и свежемолотый черный
перец

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом 6 формочек для суфле объемом 250 мл. Присыпьте изнутри пармезаном и поместите на противень.

Выложите цветную капусту и 1 лавровый лист в кастрюлю с несоленой кипящей водой. Варите 8 минут, до мягкости капусты. Слейте воду, удалите лавровый лист. Отмерьте 225 г вареной цветной капусты, обсушите бумажными полотенцами и пюрируйте.

Влейте молоко в маленькую кастрюлю, добавьте 1 лавровый лист. Доведите до кипения на среднем огне, снимите с огня. На слабом огне в отдельной кастрюле растопите сливочное масло. Деревянной ложкой вмешайте муку и прогрейте 2 минуты, чтобы получилась смесь ру. Удалите из молока лавровый лист и постепенно, помешивая, введите молоко в ру, чтобы получился однородный соус. Прогрейте, иногда помешивая, 5 минут. Снимите с огня и вмешайте 55 г (чуть более ½ стакана) тертого чеддера, затем пюре из цветной капусты.

В большой миске смешайте яичные желтки с горчичным порошком, кайенским перцем, мускатным орехом и солью и перцем по вкусу. Постепенно с помощью венчика вмешайте смесь с цветной капустой.

Влейте яичные белки в большую, чистую и сухую миску. Взбейте до мягких пиков. С помощью плоской металлической лопатки вмешайте ложку взбитых белков в смесь с желтками. Аккуратно вмешайте оставшиеся белки. Разложите по формочкам и посыпьте оставшимся чеддером.

Поместите противень в середину разогретой духовки и запекайте 15–20 минут для мягкого суфле или 20–25 минут для более плотного.

Шоколадные трюфели с жасминовым чаем

на 32 трюфеля

Вкус может раскрываться бесчисленным количеством способов. Эти трюфели, тая во рту, раскрывают чудесное сочетание горечи и сладости, а в конце проявляется ароматическая составляющая, в которой ясно чувствуются нежные ноты жасминового чая.

2 ст. л. крупнолистового
жасминового чая
200 мл/чуть больше ¾ стакана
жирных сливок
300 г качественного темного
шоколада, нарубить
несладкий какао-порошок для
обваливания

Всыпьте чай в маленькую кастрюлю, влейте сливки. На слабом огне доведите до кипения. Снимите с огня, накройте и оставьте настаиваться на 20 минут.

Подберите миску, плотно входящую в кастрюлю. Наполните кастрюлю на треть водой и доведите до слабого кипения. Поместите шоколад в миску, убедившись, что ее дно не касается воды. Растопите шоколад.

Вновь доведите сливки до кипения и процедите через сито в растаявший шоколад, стараясь отжать как можно больше сливок из заварки. Перемешайте шоколад со сливками.

Поставьте миску на рабочую поверхность и дайте остыть до комнатной температуры. Взбивайте смесь миксером 10 минут — она станет густой, блестящей и более светлой. Оставьте на 1½–2 часа. Если в вашей кухне жарко, ненадолго поместите смесь в холодильник.

Всыпьте какао-порошок в миску и над тарелкой щедро присыпьте ладони какао-порошком. Наберите 1 ч. л. шоколадной смеси и скатайте шарик. Обваляйте его в какао-порошке и выложите на чистую тарелку. Вновь присыпьте руки какао-порошком и повторяйте процедуру, пока не используете всю смесь.

Уберите трюфели в холодильник на 1 час или до затвердения.

Примечание
Любая обсыпка слегка меняет ощущение во рту и вкус — сравните, попробовав трюфели до обсыпки какао и после.

Наслаивание

Большинство блюд, которые мы едим, включают в себя разные текстуры, от утренней миски мюсли (стр. 199) до съеденного на поздний ужин карри. С точки зрения кулинара, каждая новая текстура, добавленная в рецепт, привносит в готовое блюдо новый слой вкуса. Таким образом, игра с текстурами позволяет привносить в простое блюдо дополнительные вкусы.

Более плотные текстуры медленнее раскрывают свой вкус, в то время как более жидкие сразу демонстрируют его. Например, когда вы пробуете суп мисо (стр. 64), первое ощущение — это вкус умами, и только потом вы начинаете различать иные ноты вкуса более плотных элементов — кусочков водорослей и тофу. Тот же принцип работает и в блюдах с другой текстурой, таких как говяжье рагу (стр. 128). Основной вкус в нем — умами, но если вы добавите морковь, он обогатится нотами сладости. Дополните блюдо новым слоем текстуры и вкуса — например, подайте рагу под крышечкой из масляного слоеного теста (стр. 126), и оно сразу поднимется на совершенно новый уровень.

Ризотто с помидорами и кабачками

На 4 порции

Основа любого ризотто — это мягкий по своей текстуре и естественно сладковатый рис, бульон со вкусом умами и немножечко соли. Затем повар привносит новые слои вкуса, добавляя дополнительные ингредиенты, в данном случае это кисло-сладкие и со вкусом умами помидоры, кислое вино, восхитительно шелковистые кусочки сливочного масла и сладко-горьковатые хрустящие жареные кабачки.

5 ст. л. оливкового масла extra virgin

1 средняя луковица, нарезать мелкими кубиками

1 л/чуть больше 4 стаканов качественного куриного бульона (стр. 47)

450 г спелых помидоров

350 г/1¼ стакана риса карнароли или арборио

1 веточка розмарина

150 мл/⅓ стакана сухого белого вина

350 г мелких кабачков (цукини), обработать

4 ст. л. свеженатертого пармезана + для подачи

соль и свежемолотый черный перец

Поместите сотейник на средне-слабый огонь. Влейте 3 ст. л. оливкового масла, прогрейте, добавьте лук и обжаривайте 10 минут, до золотистого цвета и мягкости. В кастрюльке прогрейте бульон и доведите почти до кипения.

Выложите помидоры в миску, залейте кипятком и слегка надрежьте кожицу. Через 2 минуты воду слейте и очистите помидоры. Поместите сито над небольшой миской. Разрежьте помидоры на четвертинки. Процедите жидкость, семена выбросьте. Крупно нарежьте мякоть помидоров и добавьте к жидкости.

В сотейник с луком добавьте помидоры и тушите около 8 минут или до состояния густой пасты. Приправьте по вкусу. Добавьте рис и розмарин. Готовьте еще 2 минуты, затем влейте вино.

Когда вино впитается, вмешайте половник горячего бульона и, регулярно помешивая, выпарите жидкость, затем влейте следующий половник бульона. Через 18–20 минут рис должен стать мягким, но чуть твердоватым в центре (аль денте). Снимите с огня.

Нарежьте кабачки ровными полукружьями. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на сильном огне. Влейте оставшиеся 2 ст. л. оливкового масла, прогрейте и выложите кабачки. Обжаривайте 1 минуту, приправьте по вкусу и вмешайте в рис, затем вмешайте пармезан. Приправьте по вкусу и подавайте, дополнительно посыпав пармезаном.

Примечание

В помидорах присутствуют все пять основных вкусов. В них высокий уровень умами, особенно в напоминающей желе жидкости вокруг семян, — об этом писали в своих совместных научных исследованиях мишленовский шеф-повар Хестон Блюменталь и Д.С. Морган в 2007 году.

Тарт с луком, беконом и сметаной

на 6 ломтиков

Любой тарт или пирог имеет многоуровневый вкус. В этом рассыпчатое тесто тает во рту, сочетаясь с нежным запеченным заварным кремом в разной пропорции в каждом кусочке. Вы можете поиграть со вкусом и текстурой крема, добавив в него сладкий тушеный лук или хрустящие кусочки горьковато-сладкой спаржи. В этом рецепте заварной крем со сметаной отличает соленые ноты умами, и в сочетании с плотным беконом и сладким карамелизированным луком получается невероятно вкусно.

Для песочного теста

225 г / 1½ стакана пшеничной муки + на подпыл
115 г / ½ стакана холодного сливочного масла, нарезать кубиками
3 ст. л. холодной воды

Для начинки

200 г копченого бекона, срезать жир
3–4 ст. л. оливкового масла extra virgin
3 средние луковицы, нарезать мелкими кубиками
1 среднее яйцо
1 средний яичный желток
200 мл / чуть больше ¾ стакана сметаны
30 г сыра конте, крупно натереть
соль и свежемолотый черный перец

Примечание

Сравните этот рецепт с тем, где используются более сладкие, но тяжелые жирные сливки. Бекон можно заменить 250 г горьковатой спаржи (обжаривайте ее с луком 10 минут).

Для теста в кухонном комбайне соедините муку, щепотку соли и сливочное масло. Измельчите в пульсирующем режиме в мелкую крошку. Пересыпьте в миску и вмешайте 3 ст. л. холодной воды, чтобы образовалось плотное тесто.

Слегка вымесите тесто и раскатайте на присыпанной мукой поверхности в пласт. Выстелите тестом форму для выпечки диаметром 20 см. Наколите вилкой дно теста, выстелите пергаментом и наполните кондитерскими грузиками. Уберите в холодильник на 30 минут.

Разогрейте духовку до 180 °C.

Выпекайте основу из теста 15 минут, затем удалите бумагу с грузиками и пеките еще 5 минут.

Тем временем срежьте с бекона кожу и нарежьте средними кусочками. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Влейте масло и, когда оно прогреется, выложите бекон. Обжарьте до легкого подрумянивания. Убавьте огонь до средне-слабого, добавьте лук и обжаривайте еще 15 минут, до золотистого цвета и мягкости лука. Слегка приправьте и выложите в испеченную основу.

Взбейте вместе яйцо, желток и сметану. Приправьте и влейте в основу. Перемешайте вилкой со смесью лука и бекона. Посыпьте сыром и выпекайте 25 минут, до золотистой корочки и плотности.

Подавайте тарт теплым или холодным.



Сочетание разных текстур усиливает способность воспринимать вкус



Карамельный торт с мисо

на 12 порций

В наши дни очень модно добавлять умами и соленые ноты вкуса в горьковато-сладкие блюда. Здесь сладкий бисквит выступает в обрамлении роскошной горьковато-сладкой карамельной глазури, в которой постепенно раскрываются соленые ноты умами.

По рецепту получается больше карамельного соуса с мисо, чем требуется, но он такой вкусный, что вы захотите дополнить им оладьи или мороженое с ломтиками банана.

Для карамельного соуса с мисо
250 г/1½ стакана мелкого сахара

4 ст. л. холодной воды
2 ст. л. светлой патоки
150 мл/¾ стакана жирных сливок
70 г/5 ст. л. сливочного масла, нарезать кубиками
1 ч. л. лимонного сока
4 ст. л. светлой пасты мисо

Для бисквита

1 ч. л. подсолнечного масла холодного отжима для смазывания
225 г/1 стакан сливочного масла, размягчить
225 г/чуть больше 1 стакана мелкого сахара
¼ ч. л. ванильного экстракта
4 средних яйца
225 г/1½ стакана самоподнимающейся муки, просеять

Для карамельной глазури с мисо

250 г/1 стакан карамельного соуса с мисо (см. слева)
280 г/1 стакан +
4 ст. л. сливочного масла, размягчить
70 г/¾ стакана сахарной пудры, просеять

Начните с карамельного соуса с мисо. Соедините сахар, воду и патоку в средней кастрюле с тяжелым дном и поместите на слабый огонь. Не помешивайте, только время от времени покачивайте кастрюлю. Когда сахар растворится, увеличьте огонь до среднего и варите до золотисто-коричневого цвета. Покачивая кастрюлю, доведите цвет сиропа до насыщенного коричневого. Как только сироп потемнеет и появится легкий дымок, снимите его с огня и с помощью венчика вмешайте сливки, кубики масла и лимонный сок. Перелейте в миску и остудите до теплого состояния, затем вмешайте пасту мисо — не беспокойтесь, если смесь покажется солоноватой, в глазури этот вкус станет легче.

Разогрейте духовку до 160 °C в режиме конвекции. Слегка смажьте растительным маслом 2 формы для выпечки диаметром 20 см и выстелите дно пергаментом.

Продолжение на стр. 36



Слой со сладким вкусом перемежаются сладко-солеными с нотами умами

Салат с манго и маракуйей

На 4 порции

Для бисквита взбейте размягченное масло с сахаром с помощью миксера в большой миске в светлую пышную массу. Вбейте ванильный экстракт, затем яйца, по одному за раз. Если смесь начнет расслаиваться, добавьте 2 ст. л. муки. После яиц аккуратно вмешайте с помощью металлической лопатки оставшуюся муку тремя порциями. Выложите тесто в подготовленные формы, разровняйте.

Выпекайте 25 минут или пока бисквиты хорошо не поднимутся, станут золотистыми и будут пружинить при нажатии.

Поставьте на решетку для остывания на 5 минут. Затем проведите ножом по краям, переверните, удалите пергамент и остудите.

Для глазури потребуются стационарный миксер. Соедините в чаше 250 г карамельного соуса с размягченным сливочным маслом и взбейте до пышности. Включите низкую скорость и всыпьте сахарную пудру.

Нанесите на один остывший корж слой глазури. Накройте вторым коржом. Покройте его слоем глазури сверху, затем обмажьте торт по бокам. Уберите в холодильник на 1 час, чтобы глазурь застыла.

Этот отличный пудинг — пример того, как можно возбудить аппетит, создавая слои ограниченного количества вкусов. Здесь форма, размер и текстура каждого ингредиента влияют на ваше восприятие различных сладких и кислых вкусов.

Те, кто любит эксперименты, могут приготовить два варианта этого пудинга. В простой версии используются 4 маракуйи и 5 манго. Кислота маракуйи обогащает сладость манго. Вариант ниже содержит дополнительный слой ягод, делающий более сложными как вкус, так и текстуру блюда.

2 крупные маракуйи

2 спелых манго

400 г / 3½ стакана мелкой клубники, удалить чашелистики, разрезать пополам

225 г / 2 неполных стакана малины

15 г / 4 ч. л. мелкого сахара или по вкусу

Разрежьте маракуйю пополам и выскребите семена в большую миску. Очистите манго и срежьте мякоть с косточки, чтобы получилось 4 сегмента. Нарежьте сегменты на кусочки размером с ягоду малины. Смешайте маракуйю с манго, клубникой и малиной. Попробуйте смесь — если она недостаточно сладкая, добавьте немного сахара по вкусу. Подавайте комнатной температуры.

Примечание

Попробуйте добавить в кисло-сладкий салат горьковатые ноты — например, с помощью зерен граната или долек апельсина.

С заправкой

Чтобы изменить вкус блюда, вы можете использовать прекрасный способ — объединить все ингредиенты заправкой; это сработает как с салатом, так и с тарелкой лапши. Заправка может быть простой — например, оливковое масло с горчинкой, добавленное в салат из сочных спелых помидоров, или лаймовый сок, вмешанный в сладкий дынный салат.

Необходимо принимать во внимание преобладающий вкус или все вкусы ингредиентов вашего салата, а затем учесть, какие вкусы лучше всего подойдут и что должны — согласно вашему замыслу — испытать едоки. Так, например, тайская заправка (основанная на рыбном соусе, лаймовом соке, сахаре и чили, стр. 136), соединяющая в себе соль, кислоту, сладость и умами, разбудит ваше нёбо и хорошо подойдет к горьким, умами или сладким ингредиентам, в то время как горьковатый и кисловатый кремный майонез (стр. 44) в сочетании с этими ингредиентами вызовет ощущение пресыщения, поэтому лучше его совместить с едой сладкого, умами или соленого вкуса. Можете проверить данное утверждение, сделав салат из нашинкованной белокочанной капусты, моркови, сельдерея и лука-шалота, а затем заправив половину салата тайской заправкой, а другую половину — майонезом.

Чтобы обволокать кусочки еды в блюде, в заправке должна быть какая-то жирная основа — например, масло, яичный желток, сметана, йогурт или кокосовые сливки; или липкость, присущая сладостям (таким, как мед, сахар или мирин). Я привела самые простые примеры, но вы можете экспериментировать с самыми разными ингредиентами.

Горчичная заправка винегрет для смеси салатной зелени

На 2 порции

Это мой любимый рецепт заправки винегрет — классическая горьковато-кислая эмульсия с легкой ноткой сладости, уравновешивающей остроту горчицы. Лучше всего она подходит к ингредиентам с горчинкой во вкусе, таким как листовая салат, цикорий (эндивий), спаржа и авокадо.

Для заправки

½ маленькой луковицы шалота, мелко нарубить
¼ ч. л. дижонской горчицы
¼ ч. л. мелкого сахара
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
соль и свежемолотый черный перец

Выложите в салатник шалот, горчицу, сахар, соль и перец по вкусу. Обратной стороной ложки разотрите все вместе, затем венчиком взбейте с уксусом и обоими видами масла. Проверьте, хватает ли приправ.

Промойте и обсушите салатные листья. Нарвите или нарежьте салат романо и выложите в салатник вместе с другими салатными листьями. Если используете авокадо, разрежьте его на четвертинки, удалите косточку и кожицу и нарежьте небольшими кусочками. Перемешайте салат с заправкой и сразу подавайте.

Для салата

1 головка салата романо
55 г ассорти салатных листьев с горчинкой, таких как листовая горчица или руккола
1 спелое авокадо (по желанию)

Восточная заправка для холодной лапши с креветками

На 2 порции

Существует бесчисленное множество заправок для лапши и пасты. Перед вами — переделанная на западный лад версия японской заправки, соединяющей вкусы умами, соли и сладости, чтобы в итоге получилось очень аппетитное летнее блюдо.

Для заправки

2 ст. л. саке
2 ст. л. натурального соевого соуса
2 ст. л. мирина
1 ч. л. пасты васаби
6 побегов зеленого лука, обработать и нарезать колечками

Для лапши

200 г лапши удон
200 г очищенных сырых королевских креветок
2 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
сок ½ лайма
1 спелое авокадо, очистить и удалить косточку, разрезать на четвертинки
шичими (смесь семи специй) по вкусу (по желанию)

Соедините саке, соевый соус и мirin в маленькой кастрюле, доведите до кипения и варите 2 минуты. Поместите кастрюлю в ледяную воду, чтобы смесь остыла.

Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле и постепенно выложите лапшу удон — так, чтобы кипение не прекращалось. Отварите согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте (обычно 5–7 минут). Слейте воду и промойте под холодной водой, затем выложите в миску с ледяной водой и полностью остудите. Воду слейте.

Сделайте надрез по спинке каждой креветки и удалите кишечную вену. Промойте и обсушите.

Поместите сковороду с антипригарным покрытием на сильный огонь, влейте масло, прогрейте. Обжаривайте креветки, переворачивая, 3 минуты или до розового цвета и готовности. Выложите в дуршлаг и промойте от масла под холодной водой. Обсушите бумажными полотенцами, выложите в миску и сбрызните соком лайма.

Перед подачей вмешайте венчиком в готовую заправку васаби, затем зеленый лук. Смешайте с лапшой. Разрежьте дольки авокадо на кусочки и аккуратно перемешайте с лапшой. Разложите в две миски для подачи. Выложите сверху креветки и, если вам нравится пряный вкус, посыпьте смесью специй шичими. Сразу подавайте.



Заправка объединяет все ингредиенты единым вкусом



Лавандово-лимонный сироп для салата из персиков

На 4 порции

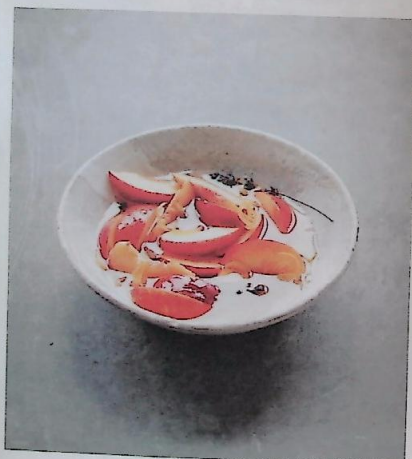
Сладкие заправки отлично сочетаются с фруктами. Они помогают придать вкус (и аромат), который, в свою очередь, создает сезонное очарование цветочно-фруктовых летних или одобренных специями зимних блюд. Обычно в этом рецепте я использую персики, но подойдут и абрикосы или вишня.

100 г / ½ стакана сахара
5 веточек лаванды, оборвать цветки
1 лимон, снять цедру и выжать сок
10 спелых персиков или нектаринов

Соедините в маленькой, химически нейтральной кастрюле сахар, лаванду, лимонную цедру и 150 мл / ⅔ стакана воды. Растворите сахар на слабом огне, варите 10 минут. Снимите с огня и влейте лимонный сок.

Мне нравится легкая горчинка кожицы персиков и нектаринов, но, по желанию, вы можете их очистить. Разрежьте персики, удалите косточки и нарежьте ломтиками.

Процедите теплый сироп поверх фруктов. Подавайте блюдо комнатной температуры или охлажденным.



С соусом

В то время как заправка полностью обволакивает ингредиенты блюда, соус едок использует по-разному. Другими словами, каждый кусок будет отличаться по вкусу, в зависимости от того, как и что окунается в сопутствующий соус. Это позволяет повару подать насыщенный соус с доминирующим вкусом, который будет дополнять другие элементы. Так, например, пряный соус беарнез добавляет припущенному лососю нотку сладости, а бананы становятся еще слаще, если окунуть их в заварной крем — вы можете изменить рецепт заварного крема с базиликом (стр. 174), убрав листья базилика и добавив вместо них 1 разрезанный стручок ванили. Соус беарнез можно заменить масляным соусом с эстрагоном (стр. 166).

В соусе обычно доминирует один из пяти вкусов, что, в общем, ожидаемо. Для иллюстрации я выбрала три классических примера, но о соусах и дипах на самом деле можно написать целую книгу.



Майонез

на 6 порций

Простой способ придать блюду легкую горчинку и ноту кислоты — это дополнить его майонезом, в состав которого входит оливковое масло. Если переборщить с маслом, майонез будет сильно горчить. Майонез хорош с холодной запеченной курицей, лососем, креветками и молодым картофелем. Обратите внимание также на рецепт самого вкусного сэндвича с курицей (стр. 177).

2 средних яичных желтка
1 ч. л. порошка английской горчицы
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. белого винного уксуса
200 мл/чуть больше ¼ стакана жидкого арахисового масла
100 мл/7 ст. л. оливкового масла extra virgin
соль и свежемолотый черный перец

Соедините в маленьком кухонном комбайне яичные желтки, горчичный порошок, лимонный сок, уксус, соль и перец по вкусу. Взбейте в светлую массу, затем постепенно вливайте арахисовое масло, по несколько капель за раз. По мере образования эмульсии, вливайте масло тонкой струйкой. Далее так же влейте оливковое масло, чтобы образовался густой майонез. Приправьте по вкусу и переложите в миску. Накройте и уберите в холодильник.



Томатный кетчуп

Около 620 г/ минимум 2½ стакана

Томатный кетчуп — прекрасный пример того, как соус усиливает вкус других ингредиентов, так как в нем содержатся все пять вкусов с преобладанием умами, сладости и кислоты. Если не верите, попробуйте британские чипсы (стр. 164) с кетчупом и без него.

Единственная проблема с домашним кетчупом в том, что после него невозможно вернуться к покупному. К счастью, кетчуп, приготовленный по этому рецепту, может храниться до 1 года. После открытия храните его в холодильнике. Количество готового кетчупа зависит от содержания в ваших помидорах клетчатки и воды.

3 кг спелых помидоров
1½ ч. л. сельдерея соли
200 г/1¼ стакана нарезанного кубиками лука
1 стебель сельдерея, нарезать кубиками
2 зубчика чеснока, нарезать крупными кубиками
1 лавровый лист
1 ч. л. молотого мускатного цвета
10 г/1 ст. л. с горкой горошин черного перца
15 г/2 ст. л. очищенного свежего имбиря, нарубить
3 бутончика гвоздики
5 г/1½ ч. л. горошин душистого перца
1 сушеный перец чили анчо, примерно 10 г (по желанию)
200 г/1 стакан сахара
250 мл/1 стакан белого винного уксуса

Крупно нарежьте помидоры и выкладывайте в большую миску слоями, чуть-чуть присыпая каждый слой сельдерея солью. Накройте и оставьте на 12 часов или на ночь.

Переложите помидоры с выделившейся жидкостью в большую не окисляющуюся кастрюлю. Добавьте лук, сельдерей, чеснок, лавровый лист. Все остальные специи, включая целый перец анчо, выложите на кусок муслина и завяжите в виде мешочка. Добавьте к помидорам. Накройте кастрюлю и доведите до кипения, снимите крышку и варите на средне-слабом огне минимум 3½ часа, пока смесь не превратится в густое пюре. Переложите мешочек со специями на тарелку, лавровый лист выбросьте.

Протрите томатное пюре через сито в чистую кастрюлю. Добавьте сахар и уксус и поместите на сильный огонь. Помешивайте деревянной ложкой до растворения сахара, доведите до несильного кипения, убавьте огонь, неплотно накройте и уваривайте от 30 минут до 1 часа. В конце регулярно помешивайте соус, чтобы он не пригорел у дна, но соблюдайте осторожность — будут брызги! Когда соус станет густым, он готов.

Стерилизуйте банки и крышки (см. стр. 25). Через чистую широкую воронку наполните теплые банки горячим кетчупом, чтобы он не доходил до края на 2,5 см. Закрутите крышками и храните в прохладном темном месте.



Майонез

на 6 порций

Простой способ придать блюду легкую горчинку и ноту кислоты — это дополнить его майонезом, в состав которого входит оливковое масло. Если переборщить с маслом, майонез будет сильно горчить. Майонез хорош с холодной запеченной курицей, лососем, креветками и молодым картофелем. Обратите внимание также на рецепт самого вкусного сэндвича с курицей (стр. 177).

- 2 средних яичных желтка
- 1 ч. л. порошка английской горчицы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 200 мл/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана жидкого арахисового масла
- 100 мл/7 ст. л. оливкового масла extra virgin
- соль и свежемолотый черный перец

Соедините в маленьком кухонном комбайне яичные желтки, горчичный порошок, лимонный сок, уксус, соль и перец по вкусу. Взбейте в светлую массу, затем постепенно вливайте арахисовое масло, по несколько капель за раз. По мере образования эмульсии, вливайте масло тонкой струйкой. Далее так же влейте оливковое масло, чтобы образовался густой майонез. Приправьте по вкусу и переложите в миску. Накройте и уберите в холодильник.



Томатный кетчуп

Около 620 г/ минимум $2\frac{1}{4}$ стакана

Томатный кетчуп — прекрасный пример того, как соус усиливает вкус других ингредиентов, так как в нем содержатся все пять вкусов с преобладанием умами, сладости и кислоты. Если не верите, попробуйте британские чипсы (стр. 164) с кетчупом и без него.

Единственная проблема с домашним кетчупом в том, что после него невозможно вернуться к покупному. К счастью, кетчуп, приготовленный по этому рецепту, может храниться до 1 года. После открытия храните его в холодильнике. Количество готового кетчупа зависит от содержания в ваших помидорах клетчатки и воды.

- 3 кг спелых помидоров
- $1\frac{1}{4}$ ч. л. сельдерея соли
- 200 г/ $\frac{1}{4}$ стакана нарезанного кубиками лука
- 1 стебель сельдерея, нарезать кубиками
- 2 зубчика чеснока, нарезать крупными кубиками
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. молотого мускатного цвета
- 10 г/1 ст. л. с горкой горошин черного перца
- 15 г/2 ст. л. очищенного свежего имбиря, нарубить
- 3 бутончика гвоздики
- 5 г/ $1\frac{1}{2}$ ч. л. горошин душистого перца
- 1 сушеный перец чили анчо, примерно 10 г (по желанию)
- 200 г/1 стакан сахара
- 250 мл/1 стакан белого винного уксуса

Крупно нарежьте помидоры и выкладывайте в большую миску слоями, чуть-чуть присыпая каждый слой сельдерея солью. Накройте и оставьте на 12 часов или на ночь.

Переложите помидоры с выделившейся жидкостью в большую не окисляющуюся кастрюлю. Добавьте лук, сельдерей, чеснок, лавровый лист. Все остальные специи, включая целый перец анчо, выложите на кусок муслина и завяжите в виде мешочка. Добавьте к помидорам. Накройте кастрюлю и доведите до кипения, снимите крышку и варите на средне-слабом огне минимум $3\frac{1}{4}$ часа, пока смесь не превратится в густое пюре. Переложите мешочек со специями на тарелку, лавровый лист выбросьте.

Протрите томатное пюре через сито в чистую кастрюлю. Добавьте сахар и уксус и поместите на сильный огонь. Помешивайте деревянной ложкой до растворения сахара, доведите до несильного кипения, убавьте огонь, плотно накройте и уваривайте от 30 минут до 1 часа. В конце регулярно помешивайте соус, чтобы он не пригорел у дна, но соблюдайте осторожность — будут брызги! Когда соус станет густым, он готов.

Стерилизуйте банки и крышки (см. стр. 25).

Через чистую широкую воронку наполните теплые банки горячим кетчупом, чтобы он не доходил до края на 2,5 см. Закрутите крышками и храните в прохладном темном месте.

Куриный жю

На 4 порции

На самом деле это куриная подливка, но, как отмечает в своей книге «Язык еды» Дэн Журафски, введение в меню иностранных названий заставляет едока чувствовать, что блюда более утонченные, как в дорогом ресторане. Но как бы вы ни назвали этот соус, он придает блюдам вкус умами, а готовится из уваренного куриного бульона с кислинкой белого вина. Эмульсия с добавлением сливочного масла помогает объединить все вкусы и обволоочь сливочным вкусом ваш рот изнутри.

1 литр/чуть больше 4 стаканов
качественного куриного
бульона
200 мл/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана
сухого белого вина
55 г/ $\frac{3}{4}$ ст. л. сливочного масла,
нарезать кубиками
мелкая морская соль

Снимите с бульона весь жир, влейте в кастрюлю и уварите на четыре пятых объема (должно остаться около 200 мл/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана). Влейте вино и продолжайте варить, пока снова не останется 200 мл (чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана) жидкости с насыщенным вкусом. Это займет от 30 до 50 минут, в зависимости от диаметра вашей кастрюли. Можно уварить бульон заранее и хранить в холодильнике.

Соус можно закончить в последний момент, просто добавив в него сливочное масло. Если вы приготовили соус раньше, чем требуется, храните его в термосе. Но лучше непосредственно перед подачей доведите уваренный бульон до точки кипения, убавьте огонь до минимального и постепенно венчиком вмешивайте маленькие кубики холодного масла в горячую, но не кипящую жидкость. Попробуйте и при необходимости посолите.

Куриный бульон

на 2,5 литра/11 стаканов

Каждый повар знает, что хороший бульон — основа основ в кулинарии. Любой бульон, даже овощной, это богатый источник умами. Уровень этого вкуса зависит от типа бульона и того, как вы его готовите, — запекание костей, например, дает сильный, сладковатый вкус умами.

Китайские и тайские повара как минимум один раз бланшируют кости, доведя до кипения, прежде чем начать варить их в свежей холодной воде с овощами и приправами. Это помогает удалить горьковатый вкус крови и возможные неприятные вкусы мяса. В результате у бульона получается более выраженный вкус умами, как и в этом рецепте.

1,3 кг качественной курицы
3 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима
2 луковицы, очистить
и разрезать пополам
2 зубчика чеснока, очистить
 $\frac{1}{4}$ корня сельдерея, очистить,
нарезать крупными кусками
3 большие моркови, очистить
3 стебля сельдерея
2 стебля лука-порея, очистить,
промыть, использовать
только белую и светло-
зеленую части
1 лавровый лист
несколько стеблей петрушки
3 горошины черного перца

Для этого рецепта вам понадобится большая кастрюля (около 7 литров) из нержавеющей стали.

Отделите куриные ножки и разрежьте их по суставу на две части. Вырежьте грудки. Отрежьте крылышки и разрежьте каждое по суставу. Удалите гузку. Разрежьте каркас пополам поперек, через позвоночник.

Поместите кастрюлю на средне-сильный огонь. Влейте масло, прогрейте и начинайте партиями выкладывать и обжаривать до золотистой корочки куски курицы.

Соедините в кастрюле всю курицу, лук, чеснок и корень сельдерея. Разрежьте каждую морковь, стебель сельдерея и лука-порея на 3–4 части. Добавляйте овощи по очереди, обжаривая курицу с ними до легкого подрумянивания овощей. Влейте холодную воду до верха кастрюли.

Прибавьте огонь до сильного и снимайте образующуюся на поверхности пену, пока вода не закипит. Затем убавьте огонь, чтобы вода слабо кипела, добавьте лавровый лист, петрушку и перец горошком.

Варите на слабом огне 3 часа. Если кипение будет сильным, бульон получится мутным.

Процедите бульон через частое сито в большую миску и перелейте в подходящие для замораживания контейнеры. Когда он остынет, закройте контейнеры и перед замораживанием поместите в холодильник.

С гарнирами

Любопытно, что многие повара не обращают особого внимания на то, как вкус гарнира меняет восприятие основных ингредиентов блюда. Возьмем, например, хлеб. Пшеничный хлеб (стр. 52), на вкус сладкий с ноткой соли, к любой еде добавит легкую сладковатость, начиная с томатного супа (насыщенный сладко-кислый умами вкус) и заканчивая паштетом из копченого лосося (вкус умами и соленый, стр. 182). Однако солоноватая горчинка, присущая фокачче с маслинами, намного увеличит привлекательность того же супа, но будет странно ощущаться с паштетом.

Таким образом, прежде чем планировать гарнир, нужно проанализировать вкус каждого основного ингредиента в блюде. Помните, что сложные сочетания не всегда самые лучшие. Посмотрите, например, как меняется вкус кофе по-турецки от вкусного до бесподобного просто за счет того, что его подают с липкими финиками в качестве послеобеденного десерта.

Стоит также помнить, что наша чувствительность к вкусам может уменьшаться во время трапезы. Иначе говоря, если вы начнете с блюда со сладким и умами вкусом (например, тыквенного супа с пармезаном), продолжите основным блюдом со сладким и умами вкусом (например, запеченная баранина с подливкой, горошком и картофелем) и закончите карамельным тортом с мисо (стр. 34), ваше удовольствие от десерта будет меньше, чем если бы ему предшествовали блюда с другими вкусами, а не умами.

Салат из щавеля

На 4 порции

Некоторые ингредиенты — например жареная рыба или телятина на гриле — выигрывают от добавления кислого гарнира, смягчающего их насыщенность и подчеркивающего их естественную сладость. Весной и в начале лета кислый гарнир из щавеля — идеальное решение.

большая горсть листьев
молодого щавеля
3 головки салата-латука
3 веточки эстрагона, листья
крупно нарубить
½ пучка шнитт-лука, нарезать
1 ст. л. белого винного уксуса
3 ст. л. оливкового масла
extra virgin
соль и свежемолотый
черный перец

Промойте и обсушите щавель, удалите стебли и центральные жесткие прожилки (сложите лист пополам и потяните — в результате у вас будут две отдельные половинки листа). Нарвите на более мелкие кусочки и выложите в салатник.

Отделите у латука внешние листья (используйте их в другом блюде), промойте, обсушите и нарежьте сердцевинки. Смешайте их со щавелем, добавьте эстрагон и шнитт-лук.

В маленькой миске венчиком взболтайте уксус с оливковым маслом, приправьте по вкусу. Перед подачей полейте салат заправкой и слегка перемешайте.



Шпинат с кунжутом и соевым соусом

На 4 порции

У горьковатых гарниров ни с чем не сравнимый вкус. Я считаю, что шпинат и все виды капусты прекрасно дополняют баранину, говядину, утку, курицу и белую рыбу. Тем не менее многие люди весьма чувствительны к горькому вкусу, им не нравится сочетание соленого, сладкого и горького. В этом рецепте горечь смягчена за счет бланширования и добавления заправки.

800 г листьев молодого шпината
2 ст. л. белого кунжута
1 большой зубчик чеснока
2 ст. л. натурального соевого соуса
2 ст. л. мирина
2 ст. л. темного кунжутного масла

Промойте шпинат в холодной воде, слейте воду и, если шпинат крупный, удалите стебли (сложите лист пополам и потяните — в результате у вас будут две отдельные половинки листа).

Доведите до кипения воду в большой кастрюле, выложите половину шпината и бланшируйте 30 секунд. Переложите его в дуршлаг и остудите под холодной водой. Вновь доведите воду в кастрюле до кипения и бланшируйте так же остальной шпинат. Охладите. Набирайте по горсти шпината и тщательно отжимайте воду, затем перекладывайте в миску.

На сухой сковороде обжарьте кунжут на слабом огне до светло-золотистого цвета и орехового аромата. Пересыпьте в ступку, добавьте чеснок и растирайте 1 минуту, чтобы получить крупнозернистую пасту. Переложите в миску, вмешайте соевый соус и кунжутное масло.

Смешайте шпинат с заправкой и подавайте в течение часа после приготовления, комнатной температуры или холодным. Дополните им сладкую утку с апельсинами и соевым соусом (стр. 21) или медовую курицу с перцем чили в листьях латука (стр. 214).



Гарнир может контрастировать по вкусу с основными ингредиентами блюда

Простой пшеничный хлеб (2 варианта)

на 900 г

Эти два варианта базируются на рецепте из книги Эндрю Уитли «Хлеб важен», обязательной к прочтению всеми, кто любит выпечку. В первом варианте получается сладкий белый хлеб, во втором присутствует легкая кислинка. Но оба фантастически вкусны в виде тостов.

1 ч. л. сухих дрожжей
425 мл/1½ стакана теплой воды
600 г/4½ стакана муки из
твердых сортов пшеницы
(хлебной муки) + на подпыл
1 ч. л. мелкой морской соли
1 ч. л. подсолнечного масла
холодного отжима для
смазывания

Первый вариант. Всыпьте дрожжи в маленькую миску и влейте 150 мл/½ стакана теплой воды. Слегка перемешайте и оставьте до появления пены (если пена не появилась, дрожжи не годятся).

В большой миске смешайте муку с солью. Влейте оставшуюся воду и разведенные дрожжи, замесите руками липкое тесто. Выложите на сухую чистую поверхность и месите 10–15 минут до гладкости и эластичности. Выложите в чистую миску, сверху накройте перевернутой миской большего диаметра. Оставьте для расстойки примерно на 2 часа, до увеличения в объеме вдвое.

Отделите 170 г теста, положите в миску, накройте и уберите в холодильник на 24 часа (его вы используете для второго варианта хлеба).

Смажьте маслом форму для хлеба весом 900 г. Слегка присыпьте мукой рабочую поверхность и руки. Из оставшегося теста сформируйте колбаску длиной в два раза больше, чем длинная сторона вашей формы. Костяшками пальцев расплющите колбаску из теста и сверните втрое. Снова расплющите тесто в прямоугольник примерно на две трети длины формы. Начиная с дальнего края, сверните в плотный рулет, но не слишком тугой, чтобы он потерял форму. Выложите рулет в форму швом вниз (тесто не полностью заполнит форму). Накройте форму большой миской и оставьте для расстойки на 30 минут. Готовое тесто должно увеличиться в объеме вдвое и пружинить при легком нажатии.

Разогрейте духовку до 200 °С с конвекцией или до 220 °С без конвекции.

Выпекайте хлеб 10 минут, затем убавьте температуру до 180 °С с конвекцией или 200 °С без конвекции и выпекайте еще 20–30 минут. Готовый хлеб — золотистый и хрустящий со всех сторон. Если снизу он бледноват, верните его в духовку и пеките еще 5 минут или около того. Выложите на решетку и остудите.

Второй вариант. На следующий день отмерьте 350 мл/1½ стакана теплой воды. Добавьте около 150 мл/¾ стакана к 1 ч. л. сухих дрожжей и, когда дрожжи разойдутся, вмешайте 500 г муки из твердых сортов пшеницы, смешанной с 1 ч. л. соли. Выложите на рабочую поверхность и месите 5 минут, затем добавьте 170 г сохраненного от первого рецепта теста и продолжайте месить 10 минут. Далее готовьте по рецепту первого варианта, начиная со стадии первой расстойки.

Примечание

В рецептах выпечки используются разные дрожжи, но вот очень полезное их соотношение от Эндрю Уитли:
10 г свежих дрожжей =
5 г традиционных
сухих дрожжей = 3 г
быстродействующих
дрожжей.

Ароматы



Ароматы Рецепты

Предвкушение

аромат усиливает ожидание

Мятный джулеп	63
Мисо суп	64
Пиде с семенами нигеллы	65
Абрикосово-малиновый пудинг с бисквитом	66

Настаивание

самый простой способ выделить аромат

Салат из печеного лука-порей с тимьяновым маслом	70
Даси	72
Тальерини с трюфелем	73
Шоколадное мороженое с нори	74
Липкий пряный лимонный пирог с джином	75

Смешивание

всякий раз при готовке вы смешиваете ароматы

Пиццетти с красным луком, ветчиной и сыром с голубой плесенью	78
Весенний пай с курицей (2 варианта)	80
Роган джош с бараниной	82
Жареные оладьи с креветками и перцем чили с имбирным дипом	84
Пряные макаруны с фундуком	85

Изменение

аромат меняется в зависимости от температуры

Марокканский салат со жженым баклажаном	87
Печеная морковь и йогурт с жареным кунитом	88
Печеный инжир с базиликом и лимоном	91
Азиатские кебабы из говядины с огуречным дипом	92
Мармелад с перцем чили	93

Финальные штрихи

добавление последних нот аромата

Лабне с травами	95
Кальмар с сычуаньским перцем	96
и апельсиновой заправкой	97
Бананы фламбе	

Аромат

«С неутрачиваемым волнением в сердце он подошел к столовой Бертон и толкнул дверь. От удушливой вони перехватило дыхание. Пахучие соки мяса, овощная бурда. Звери питаются».

Улисс. Джеймс Джойс, 1922

В готовке, что одному хорошо, то другому отвратительно. Дальше в тексте романа Джеймс Джойс описывает, как «животные» (или, точнее, люди, которых Леопольд Блум видит в ресторане) «подгребают соус размокшими катышками хлеба», запикивая в рот капусту и практически обливаясь тарелки в отвратительном водовороте жадности. Блум ощущает запах еды, чувствует ее вкус, что вызывает у него физиологическую реакцию. Ароматы тесно связаны с нашими эмоциями через нашу память о различных запахах.

Каждому кулинару необходимо понять, что может ухудшить или улучшить блюдо. В основном вам нужно доверять своим собственным чувствам; одних лишь слов кого-то о чем-то, что это что-то хорошо, недостаточно. В настоящее время модно соединять в рецептах непохожие ароматы. Истоки этого направления таятся в последних теориях вкусовых сочетаний, где принято смешивать настолько несовместимые вкусы и ароматы, как, например, кофе и спаржа, будучи уверенными, что союз этих продуктов станет удачным благодаря тому, что определенные химические компоненты в них совпадают. Но так бывает не всегда.

Дать определение слову «аромат» не так-то просто. Часто его путают со вкусом — но, как обсуждалось в предыдущей главе, вкус (сладкий, соленый, кислый, горький и умами) вы можете ощутить во рту только в какой-то жидкой среде.

Аромат связан с обонянием; его восприятие человеком ограничено летучими химическими соединениями, которые высвобождаются из еды во время ее употребления. Эти соединения распознаются обонятельными рецепторами в верхней части носовой полости.

Как отметил Гордон Шеперд в своей книге «Нейрогастрономия» (2012), мы чувствуем аромат во рту, «не когда вдыхаем, как это происходит, например, с запахом благовоний, но когда выдыхаем, когда мы посылаем маленькие дуновения запаха еды и напитков с задней стороны рта вверх по носовому проходу, когда мы жуем и проглатываем». Все, что мы едим, обладает разными вкусами, и все, что мы употребляем, имеет мириады ароматов.

В мире еды, где зачастую такие простые знания теряются, популярна точка зрения, рассматривающая аромат как смесь запаха, вкуса, текстуры, памяти и эмоций. Действительно, все они влияют на наше восприятие аромата, но кулинару важно начинать с основ.

Безусловно, текстура еды влияет на процесс высвобождения летучих химических соединений. Сливочная ириска будет отдавать нотки своей карамельности каждый раз, когда вы выдыхаете. Однако если придется съесть целый пакетик ирисок, вы обнаружите, что ваше наслаждение их медовыми нотами постепенно угасает. Так происходит, потому что повторяющаяся стимуляция ведет к снижению ощущения запаха. И наоборот, это значит

также, что вы будете сверхчувствительны к любому новому аромату, который появится на протяжении приема пищи, особенно если этот аромат вам не знаком, — вот одна из причин того, почему блюда, сервированные по восточной традиции в маленькие тарелки, вызывают больший аппетит, чем поглощение одной большой тарелки пищи.

Вы не обладаете врожденным знанием запахов, как это происходит со вкусом, вам приходится их узнавать опытным путем. Так, например, мы инстинктивно принохливаемся к незнакомой пище и, если она плохо пахнет, можем от нее отказаться. Классический пример — дуриан: говорят, что этот фрукт пахнет протухшей рвотой, но по преодолении естественного отвращения вкус дуриана начинает обладать странно привлекательным ароматом, напоминающим сливочный сыр, луковый соус и темный херес.

С течением времени вокруг каждого запаха создаются слои опыта, которые напрямую связаны с той областью мозга, которая регулирует эмоции и память. Таким образом, если вы любите шоколад, у вас будет подниматься настроение всякий раз, как вы почувствуете запах растопленного шоколада. Совершенно противоположное случается с негативными ассоциациями. Я по-прежнему не переношу запах консервированной ветчины, потому что меня в школе заставляли есть оладьи с этой ветчиной, и в результате я не могу есть никакие продукты с похожим ароматом (например, мортаделлу). Другими словами, восприятие еды глубоко субъективно и очень эмоционально.

На ваше восприятие ароматов еды также влияют распространенные запахи вашего окружения. Так, например, вечерний воздух северной сельской Индии пропитан запахами шипящего на огне топленого масла, специй и пахучим дымом костров, где сгорают высушенные коровьи лепешки. Блюда местной кухни (такие, как рис и дал), полны ароматов с привкусом дыма, как смолянистый черный кардамон и пахучая гвоздика, вплетаясь в запахи повседневной жизни. Это верно и для других мест на земле. Поэтому запах морского бриза, вереска, дождя и торфяного дыма на Внешних Гебридских островах чувствуется в местном солодовом виски «Айла», дососе горячего копчения, овсяном печенье и пироге с замоченными в чае фруктами.

Вы можете изменять свой стиль готовки, развивая чувствительность к ароматам еды, почти так же, как любители вина учатся сортировать по категориям разные оттенки запахов в напитке. Существуют тысячи разных ароматов, поэтому сначала распределите их по большим группам, после чего вы поймете, что практически любой ингредиент обладает обширным спектром ароматов, каждый из которых приведет вас в другую категорию ингредиентов. Легче будет начать со знакомой еды: распознайте ее различные запахи и выделите главные ноты, таким образом вы сможете выделить лучший аспект любого продукта. Так, главный аромат яблока — свежий фрукт, но еще в нем есть цветочные, пряные, сочные, ореховые или травяные ноты. Другими словами, в зависимости от рецепта, который вы хотите приготовить, розовую воду можно добавить для подчеркивания цветочной сути блюда, а щавель — для придания свежего аромата зелени.

Аромат также можно использовать для нейтрализации любых неприятных нот блюда — например, китайские повара используют имбирь и лук-шалот для подавления неприятного запаха в рецептах блюд из рыбы и мяса.

Наконец, важно учитывать структуру ароматов вашего блюда. В парфюмерии у ароматов всегда есть верхние, средние (сердечные) и базовые ноты. Верхние ноты свежие, легкие и быстро испаряются. Сердечные ноты создают основу структуры аромата, а базовые ноты тяжелы и остаются, когда остальные уже исчезли. Другими словами, при создании блюда учитите первые впечатления, а затем попытайтесь сбалансировать, как высвободятся базовые ноты по мере поглощения еды, прежде чем убедиться, что оставшиеся ароматы восхитительны. Вряд ли вам захочется, чтобы следующие несколько часов кого-то преследовали сернистые чесночные или металлические ноты сладкого перца.

Какими бывают ароматы

«Секрет готовки состоит в том, чтобы высвободить запах, и в искусстве его передать».

«МЕД ИЗ СОРНЯКОВ»,
Пэйшенс Грэй, 1986

Раз уж в этом маленьком пространстве невозможно расписать категории тысяч разных существующих ароматов, я выделила несколько групп, которые пригодились во время готовки лично мне. Используйте это как старт для создания ваших собственных категорий. Я также перечислила некоторые эмоции, которые обычно ассоциируются с данными ароматами, хотя, очевидно, что это очень субъективно. Приведенные тесты на ароматы должны подтолкнуть ваше восприятие, а раздел с рецептами построен так, чтобы вы исследовали пути, какими аромат может быть добавлен и высвобожден в еде.

Озон — Сера

Озон — это тот эфемерный запах моря, который вы можете мимолетно почувствовать, когда глотаете устрицу или поднимаете крышку над миской исходящего горячим паром супа мисо (стр. 64). Обычно этот запах издает пища, связанная с морем, — креветки, морские водоросли, морской критум — и, как следствие, вызывающая чувство дикости, свободы и счастья. Еда с ароматом озона часто имеет сильный вкус умами и соли и хорошо сочетается с цитрусовыми, копчеными и сливочными ароматами, а также ароматами зелени.

Но будьте осторожны, так как сильные ноты озона могут быть близки к серным запахам. Ноты серы есть в яйцах, асфетиде, репчатом луке и капусте. Многие повара, учитывая то, что этот аромат может вызвать отвращение, стараются нейтрализовать или замаскировать его в еде — например, добавляя лавровый лист при варке цветной капусты.

Землистые — Грибные

Сделайте вдох, когда в следующий раз вскопаете землю или разворошите сырые осенние листья. Вы почувствуете две схожие группы ароматов: плесневелые, земные запахи и отдающие затхлостью, влажные грибные запахи. Оба запаха, как ни удивительно, весьма распространены в еде; их следует использовать умеренно, так как слишком интенсивное их употребление может вызвать отвращение. Землистые запахи можно услышать в продуктах, содержащих крахмал, включая зерновые, корнеплоды и бобовые (например, овес, картофель и чечевица); возможно, благодаря этому они вызывают ощущение комфорта. С этими ароматами хорошо сочетаются ароматы зелени, овощей, цитрусовые и молочные.

Грибные ароматы можно почувствовать в грибах, трюфелях, пиве, дрожжевом тесте, сырах со вкусом умами и в вяленом мясе (например, салями). Эти ароматы, часто ассоциирующиеся с горьким вкусом, могут насытить блюдо восхитительной дикой несдержанностью. Однако следует употреблять их аккуратно и внимательно относиться к их смешению со следующими ароматами: молочным, цитрусовым, овощей, зелени и карамельным.



Тест на аромат

Устройте небольшой эксперимент, сравнив аромат озона от морских мидий с серным запахом от только что очищенного сваренного вкрутую яйца.



Тест на аромат

Если представится такая возможность, понюхайте землю, прилипшую к только что выкопанной картофелине, и сравните этот запах с запахом свежее испеченного картофеля.

Фруктовые — Пряные

Слово «фруктовые» едва ли может описать весь обширный спектр ароматов в данной группе, включающей в себя как тропический смолистый манго и цветочный мангостан, так и насыщенную винную черную смородину и анисовую грушу. При готовке и сушке фруктов их аромат становится глубже, а при заморозке — уменьшается. Многие фруктовые ароматы доставляют удовольствие еще и потому, без сомнения, что ассоциируются с восхитительными сладкими, кислыми и/или горькими вкусами.

Пряные ароматы также широко распространены, но необходимо понимать, что некоторые из них — такие, как чили, имбирь, гвоздика, сычуаньский и японский перец, а также разные виды горчицы, могут играть роль химических раздражителей. Эта их особенность более подробно изложена в главе «Температура» (стр. 150). Пряности добавляют для возбуждения аппетита или для подчеркивания других ароматов. Многие высушенные специи нуждаются в готовке для смягчения своего аромата.

Цветочные — Цитрусовые

Цветочные ноты воскрешают, как по волшебству, перед внутренним взором времена и места, начиная с цветения первой весенней сакуры в Японии и заканчивая бузиной в Англии. Эти ноты часто ассоциируют со сладостью, хотя многие цветы горькие на вкус. Всегда анализируйте полнотона выбранных цветочных ароматов и в зависимости от того, что вы хотите пробудить, используйте цитрусовые, травяные, овощей, перечные, фруктовые или ореховые ноты для их усиления.

Цитрусовые ноты делают еду более привлекательной. Их запах в парфюмерии часто считается ведущим. Ноты цитруса ощущаются сразу, но быстро испаряются, поэтому лучше их добавлять ближе к концу готовки. Данные ноты есть во всех видах цедры и сока, точно так же, как и в лимонграссе, листьях каффир-лайма и травах вроде лимонной мелиссы и лимонной вербены.



Тест на аромат

Сравните фруктовые ароматы двух помидоров комнатной температуры, съев их, причем один должен быть запеченным, а другой — сырым.



Тест на аромат

Приготовьте смесь для фрикаделек из свинины и шпината (стр. 160), не добавляя цедру. Поджарьте маленькую котлетку, затем добавьте к смеси цедру, поджарьте другую котлетку и сравните их ароматы.

Зелени — Овощей

Разотрите листочек шалфея или прижмите к зонтику перченого фенхеля, и вы с легкостью опознаете аромат зелени. У этих ароматов достаточно широкий диапазон — от тающих цитрусовых нот лимонного тимьяна до долгоиграющих мускусных нот герани. Некоторые создают ощущение изменения температуры, как, например, охлаждающая мята или огненная настурция. Сливочные, масляные, цитрусовые, цветочные, пряные и/или фруктовые ароматы хорошо сочетаются с травяными ароматами. Большую часть ароматов зелени лучше добавлять на последних стадиях готовки. У высушенных трав аромат меняется, часто в нем появляются нотки затхлости, напоминающие запах сена.

Аромат овощей очень близок к аромату зелени. Например, петрушка, щавель и кресс-салат обладают сильными нотами овощей, напоминающими о промокшей под дождем траве, несмотря на то что они также относятся к ароматам зелени. Ингредиенты с ароматом овощей обычно обладают горьким вкусом, и некоторые, такие как шпинат или зеленая фасоль, следует бланшировать, чтобы удалить их выраженный овощной аромат. Другие, такие как щавель, могут иметь кислый вкус.



Тест на аромат
Сбрызните несколько кусочков свежей феты небольшим количеством перченого оливкового масла, половину посыпьте высушенным тимьяном, другую — свежим тимьяном и сравните их ароматы.

Сливочные — масляные

Существует тенденция ассоциировать сливочные и масляные ароматы с удовольствием, возможно, из-за того, что основа этих ароматов — жирные молочные ингредиенты (см. стр. 123). Эти ароматы чувствуются в любых продуктах, содержащих молоко, таких как молоко, сливки, йогурт, сливочное масло и сыр, молочные коктейли, мягкие сыры, соусы, сиплабб, домашняя выпечка и кексы — все их отличают сливочные и масляные ноты.

Жирная текстура заставляет их надолго оставаться у вас во рту. В результате небольшого количества хватает надолго, поэтому, в зависимости от вашего рецепта, важно ослабить или усилить их концентрацию дополнительными ароматами. Цветочные, овощей, зелени и цитрусовые ноты добавляют легкости, а копченые, жареные, ореховые, сырные и пряные ароматы дадут глубину.



Тест на аромат
Возьмите качественный мягкий свежий козий сыр и попытайтесь определить различные ароматы, содержащиеся в нем (например, зелени, перченой или цитрусовой), затем поэкспериментируйте, приправив сыр ингредиентом, обладающим преимущественно одним ароматом (таким, как тимьян, майоран, черный перец, оливковое масло или лимонная цедра).

Жареные — Ореховые

Некоторые ароматы в основе своей связаны с горькими вкусами. Жареные ароматы по умолчанию становятся результатом приготовления еды на огне, что автоматически создает горечь и новые интересные ароматы. С сахаром такой процесс называется карамелизацией. У кофейных зерен и какао-бобов, хлеба, темного пива и запеченного мяса во время обжарки высвобождаются более сложные, пряные ноты благодаря так называемой реакции Майяра (названной по имени французского химика и врача, впервые описавшего данный феномен в 1910 году). Жареные ароматы могут вызвать ощущение восторга, возникающее из-за постепенно развившегося когда-то пристрастия к еде с горьким вкусом, начиная с печеночек с жареным на гриле мясом и заканчивая пивом.

Палитра ореховых ароматов включает в себя как легкие, свежие и молочные ноты грецкого ореха, так и ноты прокаленного сливочного масла. Ореховые ароматы обладают некоторыми общими характеристиками с жареными ароматами и в блюдах дополняют друг друга. Масляные, сливочные, цитрусовые и некоторые фруктовые ароматы хорошо сочетаются как с ореховыми, так и с жареными.



Тест на аромат
Сравните аромат очищенного от кожуры фундука с ароматом фундука, очищенного только от скорлупы, и с ароматом жареного фундука (см. стр. 85).

Копченые — Древесные

При аккуратном использовании копченые ароматы могут придать блюду интригующую сложность, особенно учитывая то, что копченая еда (такая, как копченая форель или копченый бекон) отличается интенсивным вкусом умами. Тем не менее нужно быть осторожным, так как запах копченостей равен по силе средним тонам запаха в парфюмерии и может полностью перебить все остальное в блюде. Даже небольшое количество чая Лапсанг Сушонг, виски «Айла» или копченой паприки оставляет долгое послевкусие. Ноты зелени и свежие цитрусовые облегчают копченые ароматы, особенно если они появились во время приготовления на барбекю. Земляные, грибные, фруктовые, пряные, молочные и жареные ароматы добавляют глубины.

Древесные ноты часто подчеркивают другие ароматы, включая копченые, пряные, ореховые, фруктовые, зелени и табака. Они добавляют тепла и глубины и могут быть описаны как ароматы древесного типа. Виски, херес и выдержанные в дубовой бочке вина содержат древесные ноты, наряду с сушеными грибами, некоторыми древесными растениями (такими, как розмариин и шалфей), определенными специями (такими, как корица, кориандр и кумин) и смесями специй (такими, как дукка).



Тест на аромат
Отрежьте кусок фруктового кекса для пикника (стр. 203), съешьте часть, залив обычным черным чаем для завтрака, а другую — дымным чаем Лапсанг Суонг, и сравните свою реакцию.

Предвкушение

Отвечая на вопрос о любимых запахах, британцы перечисляют следующие: свежепеченный хлеб, жареный бекон, свежескошенная трава, кофе, выпекающийся кекс, морской воздух и жареное мясо. Я бы добавила к списку еще жареный лук, размятую мяту, теплый летний дождь, растопленный шоколад и тост с джемом. Все эти запахи заставляют людей чувствовать себя счастливыми по одной простой причине: они ассоциируются с приятными воспоминаниями.

Как объясняет Гордон Шеперд в своей книге «Нейрогастрономия» (2012), «когда мы вдыхаем запах, в нашей мозговой деятельности происходит действие по особому шаблону. Такие шаблоны играют роль "образа" запаха, для каждого запаха свой образ; это схоже с тем, как различные лица создают различные образы в нашей системе визуальных образов». Продолжая эту цепочку рассуждений, можно прийти к выводу, что, представив себе выпеченный хлеб, вы немедленно представляете, как едите этот хлеб (его вкус, аромат и текстуру) — начиная с ощущения хлеба в вашей руке до стойкого аромата, остающегося у вас во рту после последнего кусочка.

Все, что вы чувствуете своим обонянием, меняет ваше настроение и восприятие еды. Так, например, в Японии в ресторанах царит приятный свежий запах, и практически никогда вы не почувствуете запаха готовки. Вместо этого пришедший поесть человек впервые ощущает аппетитный запах еды, только когда поднимает крышку супницы и вдыхает струю пара. Вы можете проверить это на свежем воздухе (при условии, что в воздухе нет неприятных запахов) — сделайте глоток напитка, в котором есть размятая мята (см. следующую страницу), чей запах слегка щекочет ваш нос, и задайтесь вопросом, получаете ли вы больше удовольствия оттого, что ее аромат стал более интенсивным.

Мало кто приглашает к себе гостей, если у него дома чувствуются запахи затхлости, жарки, рыбы или капусты. Но если с умом соединить свежесть и легкие ноты таких естественно приятных запахов, как кофе или свежеспеченный хлеб, можно заставить людей почувствовать себя счастливыми.

Мятный джулеп

на 1 порцию

Поднять напиток ко рту — самый простой способ почувствовать его опьяняющий аромат. Этот рецепт (фото см. на стр. 133) требует серьезной подготовки, как поясняет мастер приготовления коктейлей Дэвид А. Эмбери в своей блестящей книге «Искусство смешивания напитков» (1958). Это не тот напиток, что готовится и пьется в спешке, но вы будете вознаграждены пьянящим ароматом бурбона и мяты, когда попробуете его ледяным в жаркий день.

много верхушек побегов
свежей мяты
1 ст. л. сахарного сиропа
(см. ниже)
биттер ангостура
6 ст. л. бурбона Woodford
Reserve
колотый лед

Охладите стакан хайбол в морозилке. Промойте мяту. Оборвите верхние нежные молодые листочки и аккуратно обсушите бумажными полотенцами. Крупные и старые листья, а также стебли слишком горькие для этого рецепта.

Влейте сахарный сироп в барный стакан, добавьте 12 верхушек мяты и несколько капель биттера ангостура. Слегка помните мяту барным пестиком (мадлером), перемешав ингредиенты в стакане в течение нескольких минут. Не давите мяту слишком сильно, иначе она выделит горький сок.

Влейте бурбон и перемешайте.

Процедите большую часть смеси с бурбоном в охлажденный стакан. Затем, защитив свои пальцы от прилипающих кубиков льда тканью, наполните стакан на две трети льдом. Барной ложкой перемешайте лед с напитком. Добавьте еще льда и процедите сверху оставшийся коктейль так, чтобы он доходил почти до края стакана. Вновь перемешайте, пока стенки стакана не запотеют. Вставьте длинную экологичную соломинку и украсьте веточкой мяты. Сразу подавайте.

Примечание

Для сахарного сиропа следуйте методу миксолога Дейла Дегроффа: наполните чистую банку из-под варенья наполовину сахаром и наполовину водой. Закрутите крышку и энергично встряхивайте банку 1 минуту или до растворения сахара. Оставьте на 5 минут или пока смесь не станет прозрачной, затем снова встряхните. Сироп готов. Храните его в холодильнике.

Мисо суп

На 4 порции

Традиционно суп мисо подается в лакированной миске с плотно прилегающей лакированной крышкой. Едок чувствует дымный озоновый аромат супа, когда снимает крышку. Ожидается, что он с благодарностью вдохнет этот аромат, любясь красотой миски. Этот ритуал готовит к тому, чтобы в полной мере насладиться вкусами самого супа.

- 2 большие шляпки грибов шиитаке, нарезать тонкими ломтиками
- 2 побега зеленого лука, обработать и тонко нарезать
- 55 г/1½ стакана тофу, нарезать кубиками по 1 см
- около ½ сушеного листа нори, нарезать квадратиками по 1 см (около 1 ст. л.)
- 1 ст. л. красной пасты мисо
- 850 мл/3½ стакана даши (стр. 72)

Сначала приготовьте добавки. Тонко нарежьте шляпки шиитаке и зеленый лук. Нарежьте тофу ровными кубиками. Нарвите столько сушеного листа нори, чтобы в объеме было около 1 ст. л.

Выложите пасту мисо в маленькую миску. Слегка прогрейте даши в средней кастрюле, до теплого состояния. Затем деревянной ложкой добавьте несколько ложек даши к пасте мисо, постоянно помешивая, чтобы получилась текучая однородная паста.

Тем временем прогрейте оставшийся даши до кипения. Постепенно вмешайте разведенную пасту мисо, чтобы получился однородный суп.

В едва кипящий суп добавьте грибы, зеленый лук, тофу и нори. Убавьте огонь, чтобы суп почти не кипел (так сохраняются вкусы) и готовьте 2 минуты. Сразу разлейте готовый суп по порционным мискам, разложив поровну добавки в каждую.

Пиде с семенами нигеллы

на 2 пиде среднего размера

В Турции и Марокко ароматы свежеспеченных пиде, питы и других лепешек витают в воздухе по утрам, дразня аппетит так, что начинаешь мечтать об обеде. Этот рецепт взят из книги Гилли Базан «Мезе: маленькие тарелки для большой компании».

- 250 мл/1 стакан теплой воды
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 450 г/3¼ стакана муки из твердых сортов пшеницы
- 1 ч. л. мелкой морской соли
- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin + для смазывания
- 2 ст. л. натурального йогурта
- 1 маленькое яйцо, взболтать
- 1 ст. л. семян нигеллы

Влейте половину воды в маленькую миску. Всыпьте дрожжи, перемешайте и оставьте на несколько минут, до появления пены.

В большую миску просейте муку с солью. Влейте воду с дрожжами, ополосните миску из-под дрожжей оставшейся водой и тоже влейте в муку. Добавьте оливковое масло и йогурт и вымесите слегка липкое тесто руками, при необходимости добавив чуть больше воды.

Выложите тесто на чистую рабочую поверхность и месите 10 минут, до эластичности. Положите в чистую миску, накройте и оставьте для расстойки до увеличения в объеме вдвое — около 2 часов.

Разогрейте духовку до 200 °С в режиме конвекции или до 220 °С без конвекции. Слегка смажьте оливковым маслом 2 противня.

Достаньте тесто, слегка обомните и разделите на 2 части. Расплющите ладонью одну часть в круг, затем пальцами растяните во все стороны от середины, чтобы края были толще, чем центр. Сделайте ямки по краю кончиками пальцев и выложите на противень. Повторите процесс со второй порцией теста.

Смажьте обе лепешки взболтанным яйцом и посыпьте семенами нигеллы. Выпекайте в горячей духовке 10 минут, затем убавьте температуру до 180 °С в режиме конвекции или до 280 °С без конвекции и выпекайте еще 10 минут или до золотистой хрустящей корочки. Подавайте теплыми, нарав кусочками.

Абрикосово-малиновый пудинг с бисквитом

На 4 порции

Свежеиспеченный масляный миндальный бисквит с сахарной корочкой — прекрасный способ наполнить ваш дом умопомрачительными ароматами, особенно когда булькающая снизу сладкая фруктовая смесь вызывает детские воспоминания о теплом варенье к кексу.

500 г абрикосов, разрезать пополам, удалить косточки
140 г $\frac{3}{4}$ стакана мелкого сахара + $\frac{1}{2}$ ст. л. для посыпки
350 г $\frac{2}{3}$ стакана малины
85 г $\frac{1}{6}$ ст. л. сливочного масла, размягчить
85 г $\frac{3}{4}$ стакана самоподнимающейся муки
55 г $\frac{1}{2}$ стакана молотого миндаля
2 средних яйца, взболтать

Разогрейте духовку до 160 °C в режиме конвекции. Смешайте половинки абрикосов с 55 г $\frac{1}{4}$ ст. л. мелкого сахара, затем аккуратно вмешайте малину. Выложите в глубокую форму для выпечки объемом 1,5 л.

В большой миске взбейте масло с оставшимся сахаром в пышную светлую массу. В отдельной миске смешайте муку и миндаль. Вмешайте в масляную смесь одно яйцо, вмешайте половину мучной смеси. Повторите. Выложите тесто порциями по 1 ст. л. поверх фруктов (не беспокойтесь, если останутся просветы). Сразу поместите в середину горячей духовки.

Выпекайте около 50 минут или пока миндальный топпинг не поднимется и не станет золотистым. Начинка будет текучей из-за фруктовых соков. Достаньте из духовки и посыпьте дополнительно сахаром. Подавайте горячим, теплым или комнатной температуры.



Ароматы фруктового варенья и масляной выпечки будят детские воспоминания

Настаивание

Одним из самых простых способов извлечь аромат является настаивание. Аромат настаиванием можно придать любой жидкости, начиная с масла и вина, заканчивая водой и сливками. Например, в процессе приготовления заварного крема (стр. 174) стручок ванили отдает свой аромат молоку, прежде чем его удалить и приготовить заварной крем.

Настаивание широко используется в кулинарии, так как этот метод позволяет повару добавлять аромат в блюдо с текстурой ароматизатора или без нее. Так, например, жасминовый чай придает свой аромат сливкам в рецепте шоколадных трюфелей (стр. 29), прежде чем их вольют в растопленный шоколад. Таким образом трюфели насыщаются легким цветочным ароматом, избавляя от необходимости удалять горькие чайные листья из упорительно сладкого шоколада. В насыщенном же сливочном соусе для тальерини с трюфелем (стр. 73) содержится стружка черного трюфеля, нежно наполняющая блюдо невероятно притягательными грибными нотами.

Ингредиенты быстро придают свой аромат горячим и теплым жидкостям, но стоит поэкспериментировать и с более медленно протекающим настаиванием в холодных жидкостях, как, например, в шоколадном мороженом с нори (стр. 74). В любом случае, чем дольше ингредиенты будут находиться в жидкостях, тем заметнее будут перемены как в аромате, так и во вкусе. Например, хлопья бонито *следует* добавлять для придания аромата в даси (японский бульон, стр. 72) лишь на краткое время, иначе он будет иметь неприятный сильный запах рыбы.

Мастерство любого кулинара заключается в том, что ему нужно мысленно соединить разные категории ароматов в блюде для создания более сильной эмоциональной реакции на приготовленную еду, как, например, придание летних ноток с помощью лаванды в салате из персиков (стр. 42).



Настаиванием можно извлечь изысканные ароматы

Салат из печеного лука-порей с тимьяновым маслом

На 4 порции

Не так просто сохранить свежие ароматы зелени при настаивании в масле, зато это проверенный метод, который консервирует аромат на несколько дней, если масло охладить.

Основные ароматы в этом блюде (фотография на стр. 69) — дымные и луковые из-за жареного порея. Мне хотелось создать летнее блюдо из молодого лука-порей, и я выбрала для него легкие травяные, цитрусовые и молочные ноты благодаря маслу с лимонным тимьяном и фете, чтобы поднять его на новый уровень. Если вы хотите приготовить зимнее блюдо — наоборот, подчеркните древесные и копченые ноты порея за счет добавления жареных орехов или копченого бекона вместо феты.

Для тимьянового масла

2 пучка лимонного тимьяна
100 мл/чуть больше ½ стакана
подсолнечного масла холодного
отжима
мелко натертая цедра 2 лимонов +
1 ст. л. лимонного сока
соль и свежемолотый черный перец

Для салата

700 г небольших стеблей лука-
порей
2 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима
2 головки красного цикория,
разобрать на листочки
115 г феты в рассоле, жидкость слить

Примечание

Для осеннего блюда
замените лимонную фету
2 горстями обработанных
и обжаренных на
подсолнечном масле
лисичек.

За день до того, как вам понадобится тимьяновое масло, промойте тимьян, оборвите листочки и поместите их в кастрюлю с кипящей водой. Варите 4 минуты, затем слейте воду через сито и поместите сито в ледяную воду. Слейте воду и хорошо выжмите ее остатки. Соедините тимьян с подсолнечным маслом и лимонной цедрой в емкости, хорошо измельчите погружным блендером. Накройте и уберите в холодильник на 24 часа.

Через сутки процедите смесь через частое сито. Приправьте солью и перцем. Масло можно хранить закрытым в холодильнике до 1 недели. Перед заправкой салата взбейте масло венчиком с лимонным соком.

Для салата обработайте лук-порей, срежьте темно-зеленые части и удалите внешний слой стебля. Тщательно промойте и обсушите. Разрежьте каждый стебель на 4 равные части.

Поместите сковороду-гриль на средне-сильный огонь. Слегка смажьте порей подсолнечным маслом, посолите, поперчите и выложите на сковороду вдоль выступов решетки, чтобы поджарить со всех сторон. Готовьте около 10 минут, регулярно переворачивая, до золотистой корочки снаружи и состояния аль денте внутри (снаружи лук будет казаться слегка обгоревшим, но внутри останется светло-зеленым).

Переложите порей в салатник и перемешайте с 4 ст. л. тимьяновой заправки. Оставьте на несколько минут, чтобы порей остыл, затем добавьте красный цикорий, слегка приправьте. Разложите на 4 тарелки. Сверху раскрошите фету, сбрызните лимонно-тимьяновым маслом и подавайте.

Даси

На 4 порции

При приготовлении даси главное — правильно распределить время; оставив настаиваться слишком долго или при неверной температуре значит испортить вкус бульона. Есть много вариантов этого японского бульона, включая настаивание только водорослей комбу или комбу с грибами шиитаке, но в классической версии комбу медленно настаивается в холодной воде, а хлопья бонито добавляются в теплую воду.

40 г комбу (сушеной ламинарии)
1 литр/чуть больше 4 стаканов холодной минеральной воды + 4 ст. л.
30 г / 2½ стакана сушеных хлопьев бонито

Слегка помокните комбу чистой влажной тканью. Выложите в стеклянную миску и залейте холодной мягкой минеральной водой (жесткая вода ухудшит вкус). Накройте и оставьте при комнатной температуре на ночь или минимум на 8 часов.

Достаньте комбу, настой перелейте в среднюю кастрюлю из нержавеющей стали.

Подготовьте 4 ст. л. холодной минеральной воды и сито, выставенное несколькими слоями марли, поместив его на большую миску.

Поставьте кастрюлю с настоем комбу на сильный огонь и доведите до кипения. Влейте холодную воду, чтобы быстро понизить температуру и всыпьте хлопья бонито. Вновь доведите до кипения и немедленно снимите с огня. Не давайте бонито вариться больше чем несколько секунд, иначе бульон станет горчить и будет иметь сильный рыбный вкус. Через 30 секунд или 1 минуту хлопья начнут оседать на дно. Быстро снимите с поверхности бульона пену и процедите его через выставленное марлей сито в миску. Теперь бульон готов для приготовления супа мисо (стр. 64).

Примечание

У даси сильный вкус, потому что инозинат из сушеных водорослей в сочетании с глутаматом из комбу имеет двойной эффект, усиливая наше восприятие умами.

Тальерини с трюфелем

На 2 порции

Что вызывает наслаждение, когда ешь это блюдо, — его вкус, аромат или текстура? На самом деле все вместе — бархатистая текстура сливок в сочетании с насыщенным вкусом умами от выпаренного куриного бульона и непревзойденным грибным ароматом с нотами опавшей листвы от черного трюфеля. Для максимального аромата я использую *Tuber melanosporum vittadini*, известный как перигорский трюфель.

650 мл / 2¾ стакана качественного куриного бульона (стр. 47)
250 мл / 1 стакан шампанского или белого вина
250 мл / 1 стакан жирных сливок
1 ст. л. стружки сырого черного трюфеля или по вкусу
125 г яичной пасты тальерини
соль и свежемолотый черный перец

Выделите достаточно времени для приготовления соуса. Влейте бульон в небольшую кастрюлю, поместите на сильный огонь и уваривайте 20–25 минут, чтобы осталось 100 мл (чуть более ½ стакана) насыщенной жидкости.

Влейте шампанское или вино и варите еще 15 минут, чтобы жидкость выпарилась вновь до 100 мл (чуть более ½ стакана). Процедите в маленькую кастрюльку и влейте сливки.

Перед подачей доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Одновременно доведите до кипения сливочную смесь и варите около 5 минут, чтобы получить бархатистый бежевый соус. Приправьте по вкусу.

Щеточкой очистите трюфель. Натрите около 1 ст. л. — хлопьями или на терке, в зависимости от того, есть ли у вас нож для трюфелей или просто терка. Смешайте трюфель с соусом и дайте постоять, пока готовится паста.

Выложите тальерини в кипящую воду и варите около 3 минут, до состояния аль денте. Слейте воду через дуршлаг и верните пасту в кастрюлю. Смешайте теплую пасту с соусом и разложите по тарелкам. Для роскошной версии блюда дополнительно натрите сверху хлопья трюфеля.

Шоколадное мороженое с нори

на 8 порций

Йодистый аромат нори медленно насыщает горько-сладкий шоколадный заварной крем, чтобы превратиться в потрясающе вкусное и изысканное мороженое. Нори делают из сушеных листьев *Porphyra umbilicalis* — маленьких красных морских водорослей.

200 г/1 стакан сахара
5 средних яичных желтков
200 г качественного темного шоколада
250 мл/1 стакан цельного молока
250 мл/1 стакан жирных сливок
5 г листа нори, измельчить на кусочки размером с виноградную косточку

В маленькой кастрюле с тяжелым дном соедините 100 мл (чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана) воды с сахаром. Прикрепите к бортику кастрюли термометр для сахара. Поместите на средний огонь и помешивайте до растворения сахара, затем доведите до кипения и варите, не помешивая, до 120 °C (до стадии твердого шарика), 5–7 минут.

Тем временем с помощью миксера взбейте в термостойкой миске яичные желтки в густую кремовую массу. Как только сироп достигнет нужной температуры, увеличьте скорость миксера до максимальной и тонкой струйкой вливайте почти кипящий сахарный сироп в желтки. Масса постепенно станет густой, светлой и напоминающей мусс — взбивайте, пока она не загустеет.

Наломайте шоколад в термостойкую миску. Поместите ее на водяную баню и, время от времени помешивая, растопите шоколад.

Соедините молоко и сливки в кастрюле и доведите почти до кипения — они должны быть чуть горячее, чем шоколад. Постепенно вмешайте горячую молочную смесь в шоколад. Перелейте смесь в кувшин и уберите в холодильник.

Когда шоколадная смесь остынет до теплого состояния, вмешайте кусочки нори и венчиком взбейте вместе с желтковым муссом. Кусочки нори будут прилипать к венчику, снимайте их и возвращайте в смесь. Выложите смесь в мороженицу и приготовьте мороженое в соответствии с инструкцией к ней. Или выложите в широкую форму и поместите в морозилку. Через час и потом каждые 40 минут перемешивайте вилкой, чтобы текстура была однородной. Перед подачей замораживайте 12 часов, чтобы вкус полностью раскрылся.

Липкий пряный лимонный пирог с джином

на 6 порций

Настаивание — удобный способ придания нового вкуса. Этот лимонно-миндальный пирог с нежным вкусом преобразуется, когда пропитывается его сиропом с цитрусовыми, пряными и древесными нотами лимона, черного перца, гвоздики и корицы. Когда его ешь, во рту ощущается легкое покалывание от черного перца и гвоздики. Интересно, что пиперин в черном перце делает рот гиперчувствительным к прикосновению, текстуре и температуре, в то время как эвгенол в гвоздике вызывает легкое онемение.

Для пирога
175 г/¾ стакана сливочного масла, размягчить + для смазывания
175 г/чуть больше ¾ стакана мелкого сахара
мелко натертая цедра 1½ лимона
3 крупных яйца, отделить белки от желтков
85 г/¾ стакана самоподнимающейся муки, просеять
85 мл/6 ст. л. мускатного десертного вина
85 г/чуть больше ¾ стакана молотого миндаля

Для сиропа
снятая тонким слоем цедра 1 лимона (используйте овощечистку) + сок 2 лимонов
30 г/2½ ст. л. сахара
8 см палочки корицы, крупно наломать
2 бутончика гвоздики
3 горошины черного перца
3 ст. л. лондонского сухого джина

Разогрейте духовку до 170 °C в режиме конвекции или до 190 °C без конвекции. Слегка смажьте маслом разъемную форму для выпечки диаметром 20 см и выстелите дно пергаментом.

В большой миске взбейте сливочное масло с сахаром и цедрой в светлую пышную массу, затем постепенно вбейте яичные желтки, за ними 2 ст. л. муки и вино. Аккуратно вмешайте половину миндаля, затем половину муки. После — оставшийся миндаль, затем — оставшуюся муку.

Взбейте яичные белки в чистой сухой миске до плотных пиков. Аккуратно вмешайте белки в тесто, выложите тесто в подготовленную форму и поместите в середину нагретой духовки.

Выпекайте 50 минут (из центра готового пирога деревянная шпажка должна выходить сухой). Достаньте и переверните на решетку для остывания, помещенную над глубокой посудой.

Пока печется пирог, приготовьте сироп. Соедините в маленькой кастрюле на слабом огне лимонную цедру, сахар, корицу, гвоздику, горошины перца и 150 мл / ¾ стакана воды. Доведите до кипения и варите 10 минут. Накройте, снимите с огня и оставьте настаиваться на 15 минут.

Когда достанете пирог из формы, доведите сироп до кипения. Влейте лимонный сок и джин и процедите в кувшин. Наколите пирог по всей поверхности тонкой шпажкой и небольшими порциями полейте сиропом. Убедитесь, что весь пирог равномерно пропитан сиропом — вы удивитесь, как много его впитывается. Подавайте холодным.

Смешивание

Всякий раз при готовке вы смешиваете вкусы и ароматы (за исключением тех случаев, когда готовите один продукт — например, нарезаете апельсин). Однако, как только вы сбрызнули нарезанный апельсин небольшим количеством апельсиновой воды, вы смешали вкусы и изменили свое восприятие их тонких ароматов.

Существует два подхода к смешиванию. Первый основывается на анализе вашего основного ингредиента (или ингредиентов). Какие сопровождающие ароматы могли бы подчеркнуть его плюсы, а какие могли бы нейтрализовать минусы? Жареная курица со вкусом соли и умами (стр. 170), например, демонстрирует аромат карамелизированной кожи и слегка металлический мясной. Полейте птицу сливочным маслом, и ее жареные карамельные ноты будут углублены ореховым и сливочным ароматами. Начините ее тимьяном и лимоном, и ароматы зелени и цитрусовых заменят слегка металлические нотки крови.

Второй подход заключается в концептуализации того ощущения, которое вы хотите пробудить в гостях своей едой, после чего необходимо решить, какие ароматы лучше всего выразят эти эмоции. Предположим, вы хотите приготовить летний гороховый суп со шавелем (стр. 105). Вам нужны овощные, свежие ароматы, такие, которые есть в молочных, травяных и цитрусовых группах ароматов — например, йогурт, мята, шавель и лимонная цедра. Вы можете также добавить легкие зеленые, перечные нотки, такие как руккола, листья настурции или оливковое масло. И наоборот, зимнему гороховому супу необходимы более тяжелые, выраженные ароматы вроде копченого бекона, петрушки, кумина и сливок.

Если вы не знаете точно, как определенные ароматы будут ощущаться вместе, смешайте небольшое их количество и, в зависимости от способа употребления, либо съешьте смесь сырой, либо поджарьте небольшое ее количество и попробуйте. Помните, что ингредиенты разных текстур в одном блюде высвободят свои ароматы в разное время. Поэтому, например, такое сложное по текстуре блюдо, как весенний пай с курицей (стр. 80), будет изменять свой аромат в зависимости от того, какие ингредиенты пая вы пробуете в данный момент. Другие блюда, как, например, роган джosh (стр. 82), более однородны, и каждая его порция, которую вы отправляете в рот, состоит из того же мяса, что и другие порции, и с тем же самым соусом, поэтому новые ароматы к нему можно добавить лишь с помощью гарниров.



Пиццетти с красным луком, ветчиной и сыром с голубой плесенью

Пиццетти с красным луком, ветчиной и сыром с голубой плесенью

на 6 порций

Каждая часть этого насыщенного умами блюда (фотография на стр. 77) полна вкуса и аромата. Легкие грибные ноты чувствуются во многих изделиях из дрожжевого теста, включая пиццу. Их можно усилить, добавив дополнительный слой грибного аромата за счет грибов и сыра с голубой плесенью, или приглушить, добавив сладкие и/или кислые топпинги — например, карамелизированный лук и фенхель или помидоры и печеный сладкий перец. Осваивая новые вкусовые сочетания, стоит сравнить разные текстуры — например, вы можете приготовить половину пиццетти без грибов.

Для теста пиццетти

275 мл/чуть меньше 1¼
стакана теплой воды
2 ч. л. сухих дрожжей
400 г/чуть меньше 3
стаканов муки из твердых
сортов пшеницы + на
подпыл
1 ч. л. мелкой морской соли

Для топпинга

8 ст. л. оливкового масла
extra virgin + для
смазывания
500 г мелко нарезанного
красного лука
2 зубчика чеснока, мелко
нарубить
225 г мелких шампиньонов
(для 6 пиццетти) или
115 г (для 3 пиццетти),
обработать, разрезать
пополам и нарезать
тонкими ломтиками

12 крупных маслин, удалить
косточки и тонко нарезать
200 г тонко нарезанного
хамона серрано
(или прошутто)
200 г сыра дольчелатте
(или горгонзола), нарезать
кубиками
30 г ¼ стакана мелко
натертого пармезана

Сначала приготовьте тесто: влейте половину чуть теплой воды в миску, вмешайте дрожжи. В большой миске смешайте муку с солью. Когда на дрожжевой смеси появится пена, влейте ее в муку. Ополосните миску из-под дрожжей теплой водой и тоже влейте в муку. Руками замесите мягкое тесто, добавляя чуть больше теплой воды по мере необходимости.

На чистой поверхности месите тесто 10 минут, до однородности и эластичности. Если тесто слишком липкое, слегка присыпьте его мукой. Выложите в большую чистую миску, накройте пленкой и оставьте для расстойки на 2 часа или до увеличения в объеме вдвое.

Разогрейте духовку до 220 °С в режиме конвекции или до 240 °С без конвекции. Смажьте растительным маслом 3 противня.

Поместите на слабый огонь 2 сковороды с антипригарным покрытием. На каждую влейте по половине масла, выложите половину лука и чеснока. Обжаривайте около 15 минут, до мягкости и золотистого цвета. Разложите грибы поровну в сковороды. (Если готовите половину с грибами, а другую — без, добавьте 115 г грибов в одну сковороду.) Обжарьте в течение 5 минут. Переложите смесь в миску (или в две миски, если топпинги разные) и вмешайте маслины. Слегка приправьте, помня, что сыр и хамон — соленые.

Разделите тесто на 6 равных частей и сформируйте из каждой овал примерно 20×10 см. Выложите по 2 на противень. Выложите сверху либо на все одинаковую смесь, либо на 3 — с грибами и на 3 — без.

Удалите жир с хамона или прошутто и нарежьте мясо на полоски. Выложите сверху на луковую начинку вместе с кусочками сыра, посыпьте пармезаном.

Выпекайте 15–20 минут, до хрустящей корочки и растапливания и подрумянивания сыра. Достаньте, нарежьте и разложите на тарелки. Сразу подавайте.

Примечание

Придайте орехово-землистые нотки, заменив половину муки цельнозерновой мукой; или подчеркните грибные ноты, заменив шампиньоны лисичками, как на фотографии.

Весенний пай с курицей (два варианта)

На 4 порции

Какие ароматы свойственны ранней весне? Первая зелень, свежий запах лимона, масляные нотки сливок и теста. Сезонность — важный аспект кулинарии, поэтому пробуйте соединить в блюде вкусы, ароматы и текстуры, подчеркивающие сезон, как в этом ароматном пироге. Постарайтесь найти для него молодых весенних цыплят. Зимой можете приготовить другой сезонный вариант (см. примечание).

225 г песочного теста (стр. 32)

4 мясистые куриные грудки (около 900 г),
кожу удалить

7 ст. л. подсолнечного масла холодного
отжима

200 г копченого бекона, обработать
и нарезать кубиками

2 ст. л. пшеничной муки

2 крупных стебля лука-порея, промыть,
разрезать пополам и нарезать ломтиками

3 крупные моркови, очистить, нарезать
кружочками

200 мл / чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана сухого белого
вина

2 полоски тонко срезанной цедры лимона

2 веточки тимьяна, оборвать листочки

500 мл / чуть больше 2 стаканов
качественного куриного бульона (стр. 47)

150 мл $\frac{3}{4}$ стакана жирных сливок

1 маленькое яйцо, взболтать

соль и свежемолотый черный перец

Раскатайте тесто, чтобы покрыть им форму для пай объемом 2 литра, выложите на тарелку и уберите в холодильник. Выложите половину теста по бортикам формы изнутри.

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Нарежьте филе куриной грудки кусочками по 2,5 см. Разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием на среднем сильном огне. Влейте 3 ст. л. масла и обжарьте бекон. Переложите бекон шумовкой в большую миску.

Приправьте муку солью и перцем и обваляйте в ней кусочки курицы. При необходимости долейте в сковороду больше масла и партиями обжарьте курицу, переворачивая, до золотистого цвета. Шумовкой перекладывайте курицу в миску с беконом.

Влейте в сковороду еще 2 ст. л. масла и убавьте огонь до слабого. Выложите порей и обжаривайте 2 минуты, затем добавьте морковь. Обжаривайте еще 3 минуты, всыпьте муку, оставшуюся в миске, где вы обваливали курицу (нужна 1 ст. л.). Обжаривайте 1 минуту.

Прибавьте огонь до сильного, влейте вино, добавьте лимонную цедру и листочки тимьяна. Помешивая деревянной ложкой, выпарите жидкость наполовину. Влейте бульон и вновь выпарите жидкость наполовину. Влейте сливки и уварите соус до легкого загустения. Приправьте по вкусу, вмешайте курицу с беконом. На этом этапе смесь можно охладить или сразу переложить в подготовленную форму.

Слегка смажьте верх полоски теста по краю формы взболтанным яйцом и накройте охлажденным пластом теста. Быстро прижмите края зубчиками вилки. Смажьте сверху яйцом, сделайте проколы маленьким ножом и выпекайте в середине духовки 35–40 минут или до хрустящей текстуры и золотистого цвета теста.

Примечание

Для зимней версии блюда замените порей 1 большой луковицей, добавьте 1 мелко нарезанный зубчик чеснока и 250 г шампиньонов, затем в соус добавьте дополнительно 2 ст. л. муки для густоты и исключите сливки.

Роган джош с бараниной

На 4 порции

Многие сухие специи требуют обжарки, чтобы раскрылся их аромат. В этом рецепте специи очень важны, и искусство кулинара заключается в гармоничном их балансе. Имбирь и кардамон, например, смягчают мясной запах баранины, в то время как перец чили добавляет фруктово-древесный аромат и приятную остроту. Подавайте это блюдо с чапати (стр. 142) или шафрановым рисом (стр. 218).

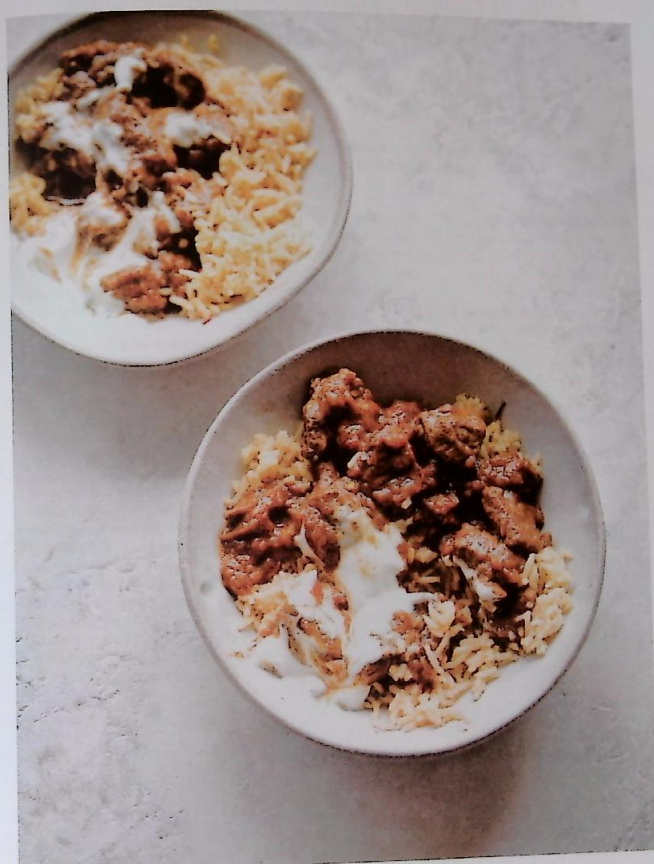
1,5 кг бараньей ноги, обработать
5 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима
3 луковицы, нарезать мелкими
кубиками
2 зубчика чеснока, нарезать
мелкими кубиками
1 ч. л. очищенного, мелко
нарубленного свежего
имбиря
4 бутончика гвоздики
семена из 8 зеленых
кардамонов
¼ ч. л. горошин черного перца
1 ч. л. сладкой паприки
¼ ч. л. молотого перца чили
1 ч. л. молотой куркумы
большая щепотка нитей
шафрана
мелкая морская соль
350 мл/1½ кипятка
100 мл/чуть больше ½ стакана
натурального йогурта

Срежьте с мяса прожилки и жир, нарежьте кубиками по 2,5 см. Я обычно использую баранью ногу, но в зависимости от выбранного мяса у вас получится от 700 до 900 г обработанной баранины (жесткие кусочки, прожилки и пленки можно пустить на бульон).

Разогрейте масло в кастрюле с тяжелым дном на средне-слабом огне, выложите лук и обжаривайте 10 минут, до светло-золотистого цвета. Добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте еще 4 минуты.

В ступке пестиком мелко разотрите гвоздику, семена кардамона и черный перец. Добавьте к жареному луку вместе с паприкой, перцем чили и куркумой. Обжаривайте 1 минуту, затем прибавьте огонь до сильного, добавьте шафран, соль и кипяток, чтобы он покрыл мясо. Перемешайте и убавьте огонь до слабого. Тушите без крышки 75 минут или до мягкости баранины.

На этом этапе мясо можно охладить и разогреть позднее. Или снимите блюдо с огня, вмешайте йогурт, проверьте, хватает ли приправ и подавайте.



Обжаренные специи придают выраженный аромат

Жареные оладьи с креветками и перцем чили с имбирным дипом

на 16 штук

Свежий имбирь и зеленый лук в этих оладьях смягчают рыбные тона, а ноты цитрусов и зелени в дипе подчеркивают сладкий аромат и вкус блюда.

Для дипа

- 3 ст. л. натурального соевого соуса
- 3 ст. л. мирина
- 3 ст. л. саке
- $\frac{1}{2}$ ст. л. очищенного и мелко нарубленного свежего имбиря
- $\frac{1}{2}$ ч. л. хлопьев перца чили

Для оладий с креветками и перцем чили

- 375 г сырых очищенных креветок
- 1 зубчик чеснока, мелко на рубить
- $\frac{3}{4}$ ч. л. очищенного и мелко на рубленного свежего имбиря
- $\frac{1}{2}$ тайского перца чили, мелко на рубить
- 1 ч. л. тайского рыбного соуса
- $\frac{1}{2}$ маленького яичного белка
- $\frac{1}{16}$ ст. л. мелко на рубленного консервированного чилима (водяного каштана), жидкость слить
- 2 побега зеленого лука, обработать, мелко на рубить
- 3 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима

Для дипа соедините соевый соус, мирин, саке, имбирь и хлопья чили в маленькой кастрюле. Варите 5 минут, затем добавьте 3 ст. л. воды и перелейте в красивую миску для подачи.

Надрежьте креветки со спинки, удалите кишечную вену и промойте холодной водой. Обсушите бумажными полотенцами.

Выложите креветки в кухонный комбайн, добавьте чеснок, имбирь, чили, рыбный соус и яичный белок. В пульсирующем режиме измельчите смесь в крупнозернистую пасту. Переложите в миску и вмешайте чилим и зеленый лук. Поджарьте маленькую котлетку из смеси, чтобы проверить, хватает ли приправ, и скорректируйте приправы. Накройте и уберите в холодильник.

Перед подачей разогрейте масло на большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Влажными руками скатайте шарик из фарша размером с грецкий орех, расплющите в котлетку и выложите в сковороду. Повторите с оставшимся фаршем, но не перегружайте сковороду (жарьте партиями). У вас получится около 16 котлеток. Слегка убавьте огонь, если котлетки будут слишком быстро подрумяниваться, и жарьте по 2 минуты с каждой стороны или до готовности. Готовые котлетки выложите на бумажное полотенце. Подавайте теплыми с дипом.

Пряные макаруны с фундуком

на 24 штуки

Аромат жареных орехов отлично сочетается с теми запахами, которые относятся к группе «теплых», такими как апельсин, корица, мускатный орех и гвоздика. В этом рецепте специи и апельсиновая цедра прекрасно взаимодействуют друг с другом, что чувствуется в каждом хрустящем кусочке.

100 г $\frac{3}{4}$ стакана очищенного фундука

55 г чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов

1 ч. л. кукурузного крахмала

2 бутончика гвоздики, измельчить

1 ч. л. молотой корицы

$\frac{1}{2}$ ч. л. мелко натертого мускатного ореха

1 большой яичный белок

115 г $\frac{3}{4}$ стакана мелкого сахара

мелко натертая цедра 1 апельсина

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Всыпьте фундук в небольшую форму для запекания, грецкие орехи — во вторую форму и поместите в духовку на 10 минут или до появления орехового аромата. Пересыпьте каждый вид орехов на тарелку и остудите, затем покатайте между пальцами, чтобы удалить сухую кожу (не волнуйтесь, что на грецких орехах кожа в основном останется).

Остывшие орехи поместите в кухонный комбайн вместе с крахмалом, гвоздикой, корицей и мускатным орехом. В пульсирующем режиме измельчите, но не слишком сильно, не до состояния пасты. Пересыпьте в миску.

Разогрейте духовку до 120 °C в режиме конвекции или до 140 °C без конвекции. Выстелите 2 противня пергаментом.

В сухой и чистой миске взбейте яичный белок до плотных пиков, затем постепенно вбейте сахар, добавляя по чуть-чуть, чтобы получилась густая и блестящая масса. Вмешайте с помощью металлической плоской лопатки измельченные орехи со специями и апельсиновую цедру.

Чайной ложкой отсадите на каждый противень по 12 небольших кружочков ореховой меренги. Поместите в духовку и выпекайте 30 минут или до светло-золотистого цвета и появления мелких трещинок. Достаньте и остудите на противнях. Остывшее печенье храните в плотно закрытом контейнере.

Изменение

В глазах многих готовка сродни алхимии. Такое простое действие, как применение к продукту нагрева, может сделать из него совершенно другой тип еды, с полностью отличающимся спектром ароматов. Большинство поваров принимают это как само собой разумеющееся, но в 2011 году шведский шеф-повар Никлас Экштедт осознал, что даже лучшие в мире шефы используют все меньше и меньше огня во время готовки. Многие современные кулинарные технологии, такие как су-вид, подразумевают приготовление еды при низких температурах, и повара используют подогретые масла или нежные сырые ингредиенты для дополнения блюд. Экштедт решил вернуться к древним традициям готовки на открытом огне и воплотил их в своем ресторане «Никлас», получившем звезду Мишлен.

В своем поведении дерево весьма изменчиво. Успех работы с открытым огнем зависит от того, как повар умеет раскрыть различные ароматы, используя разные температуры и степени открытости огня. Когда температура огня средняя (примерно 200 °C), из дерева высвобождаются пахучие химические соединения, которые вступают в реакцию с аминокислотами и сахарами в еде, в результате чего ингредиенты меняют свой цвет и получают своеобразный копченый аромат. При температуре 300 °C высвобождаются более летучие химические соединения. Они обладают ярко выраженными ароматами, напоминающими гвоздику, карамель или торф, которые пропитываются готовящиеся ингредиенты.

Экштедт отказался от использования мини-овощей, обратив свое внимание на крепкие зрелые морковь и лук. Насыщенный запах этих овощей усиливается во время приготовления на огне. Экштедт начал готовить на чугунных сковородах, открыв для себя то, что люди народа саами знали уже давно: чугунная сковорода может наполнить еду более глубоким ароматом — смесью огня, патоки и шоколада. Любой, кто когда-либо жарил каштаны на углях или готовил колбаски на костре, оценит тот глубокий аромат, который придает еде горящее дерево.

Не у каждого повара есть доступ к кострам или дровяным печам, но зная о том, как огонь может изменить аромат ингредиента, стоит. Если, например, приготовить на барбекю кукурузу в початке, этот овощ приобретет грубоватую подкопченность, а мясистый, медово-сладкий фиолетовый инжир, если запечь его в духовке, наполнится винными ароматами. Бросьте вызов кулинарным границам, установившимся в вашем сознании, и экспериментируйте с разными видами огня, чтобы посмотреть, как вы можете изменить аромат ингредиента. Простой кабачок приобретет глубокий дымный аромат, если вы приготовите его на открытом огне, пусть даже это будет газовая горелка.

Марокканский салат со жженым баклажаном

на 6 порций

Баклажан в этом рецепте приобретает интригующий дымный аромат, и его подчеркивает копченая паприка, в то время как петрушка придает травянистые ноты. Подавайте блюдо с пиде (стр. 65), солеными маслинами и лабне (стр. 95).

4 баклажана
225 г помидоров
4–5 ст. л. оливкового масла
extra virgin
2 зубчика чеснока, крупно
нарубить
2 ч. л. молотого кумина
2 ч. л. копченой паприки
1 ст. л. белого винного уксуса
горсть петрушки, мелко
нарубить
соль и свежемолотый черный
перец

Наколите баклажаны со всех сторон вилкой. Если у вас газовая плита, поместите каждый баклажан, по одному за раз, над пламенем и регулярно переворачивайте, пока кожица не станет черной, а внутри баклажан будет мягким. Или включите верхний гриль в духовке при высокой температуре и запекийте баклажаны под ним, регулярно переворачивая, до потемнения и мягкости.

Слегка надрежьте кожицу помидоров, выложите в миску и залейте кипятком. Через 2 минуты воду слейте, помидоры очистите. Крупно нарежьте и измельчите в пюре в кухонном комбайне или с помощью погружного блендера. Протрите через сито, чтобы удалить семена.

Разогрейте в маленькой кастрюле масло, всыпьте чеснок и, когда он начнет шипеть, влейте томатное пюре, добавьте кумин. Уваривайте, пока смесь не превратится в густую темную пасту с выделяющимся на поверхности маслом, около 8 минут.

Тем временем очистите и нарежьте жженные баклажаны. Смешайте томатную массу с баклажаном, паприкой, солью и перцем по вкусу, готовьте 5–10 минут. Снимите с огня, приправьте по вкусу уксусом и вмешайте петрушку. Подавайте теплым или холодным.

Печеная морковь и йогурт с жареным кумином

На 4 порции

Когда запекаешь корнеплоды, их землистый аромат становится сильнее. Его можно еще усилить, если добавить приправы с теми же землистыми тонами, например кумин или черный перец. Тем не менее натуральная сладость корнеплодов вкупе с их землистым вкусом может быть навязчивой, поэтому сладость рекомендуется смягчать путем добавления свежих, не очень кислых молочных продуктов, например йогурта или феты.

600 г мини-моркови
4 ст. л. оливкового масла extra virgin
мелко натертая цедра
2 лимонов + 2 ст. л. лимонного сока
2 пучка кресс-салата, промыть и разобрать на веточки
соль и свежемолотый черный перец

Для йогурта с кумином
100 г 1/2 стакана натурального йогурта
4 ст. л. холодной воды
1/2 ч. л. семян кумина
щепотка мелкой морской соли

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Промойте морковь, удалите корешки и часть ботвы. Очистите, и, если морковь крупная, разрежьте пополам вдоль. Выложите в миску с оливковым маслом, солью и перцем по вкусу. Обваляйте и выложите в один слой на 2 неглубоких противня.

Запекайте морковь 20 минут, или пока она не будет легко прокалываться ножом. Переложите в глубокую миску и перемешайте с мелко натертой лимонной цедрой.

Для соуса смешайте в миске йогурт с холодной водой и щепоткой соли.

Всыпьте кумин в маленькую сухую сковороду и поместите на сильный огонь. Обжаривайте 2–3 минуты, до появления аромата. Пересыпьте в ступку и разотрите пестиком. Посыпьте кумином йогуртовый соус.

Когда морковь станет теплой, смешайте ее с лимонным соком и веточками кресс-салата. Проверьте приправы, затем разложите по тарелкам. Слегка сбрызните йогуртом с кумином, оставшийся соус подайте в отдельных мисочках.



Жареный кумин подчеркивает землистый вкус моркови



Сочный медовый инжир при запекании приобретает выраженные винные ноты

Печеный инжир с базиликом и лимоном

На 4 порции

У свежего инжира по мере высыхания усиливаются медово-карамельные тона, а при запекании появляются насыщенные винные ноты. И свежий, и сушеный инжир хорошо впитывает специи при запекании или припускании, так что приправьте его по своему вкусу. В этом рецепте подчеркивается интенсивный и летний травяной аромат, который в печеном виде становится почти цветочным.

3 веточки базилика
55 г $\frac{1}{4}$ мелкого сахара
1 лимон
сливочное масло для
смазывания
12 сочных темных или светлых
плодов инжира

Для подачи
100 мл/чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана
крем-фреш

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

В маленькой кастрюле соедините базилик с сахаром, 4 тонко срезанными ленточками лимонной цедры и 200 мл (чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана воды). Поместите на средний огонь и прогрейте, помешивая, до растворения сахара. Доведите до кипения и варите 15–20 минут, пока сироп не станет густым и липким. Снимите с огня и вмешайте сок, выжатый из половины лимона.

Смажьте сливочным маслом неглубокую стеклянную форму для запекания такого размера, чтобы поместились 12 плодов инжира (или выстелите противень щедро смазанным маслом пергаментом).

Удалите у инжира твердые кончики и поместите в форму. Процедите сироп и полейте им инжир. Запекайте 25 минут, смазав сиропом еще раз после 15 минут запекания. Подавайте теплым или холодным, полив ароматными соками из формы. Отдельно подайте крем-фреш в миске.

Азиатские кебабы из говядины с огуречным дипом

на 6 порций

У готовящихся над углями кебабов (фотография на стр. 8) приятные ноты дымного и пряного ароматов, хорошо сочетающиеся со вкусом карамелизированной глазури. Сами по себе они — отличная закуска, но с гарнирами могут стать основным блюдом.

Огуречный дип

- 4 ст. л. рыбного соуса (нам пла)
- 2 ст. л. сока лайма
- 2 ч. л. мелкого сахара
- 1 тайский перец чили или по вкусу, мелко нарубить
- 1 зубчик чеснока, мелко нарубить
- ½ огурца, очистить, удалить семена
- 2 ст. л. мелко нарубленных листочков кинзы

Для маринада

- 2 стебля лемонграсса, мелко нарубить
- 1 тайский перец чили, мелко нарубить
- 1 зубчик чеснока, мелко нарубить
- 1 луковица шалота, мелко нарубить
- ½ ст. л. рыбного соуса (нам пла)
- 1 ст. л. натурального соевого соуса
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. темного тростникового сахара
- 1 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима

Для кебабов из говядины

- 450 г нежирного стейка сирлойн, срезать жир
- 1 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима

Приготовьте дип примерно за 3 часа до подачи. В маленькой миске смешайте рыбный соус, сок лайма, сахар, чили и чеснок. Накройте и уберите в холодильник на 1 час. Разрежьте огурец без семян вдоль на 4 части, затем нарежьте тонкими ломтиками, добавьте в соус вместе с кинзой, перемешайте и выложите в миску для подачи. Уберите в холодильник минимум на 2 часа.

Смешайте ингредиенты маринада в средней миске. Срежьте жир с мяса, нарежьте его кубиками по 2,5 см, хорошо обваляйте в маринаде. Накройте и уберите в холодильник на 30 минут.

Замочите 8 деревянных шпажек длиной 25 см в воде на 20 минут.

Подготовьте барбекю, чтобы угли прогорели, или разогрейте сковороду-гриль на сильном огне. Насадите кусочки мяса на шпажки и готовьте около 4 минут, регулярно переворачивая. Подавайте сразу с огуречным дипом.

Мармелад с перцем чили

на 2,25 кг

Севильский, или горький, апельсин полностью меняет свой аромат и вкус, если его приготовить. Его цитрусовые ноты становятся глубже, насыщеннее и округлее, и это чувствуется в предлагаемом рецепте мармелада. Я оттенила апельсин лимоном и добавила нежную ноту остроты с помощью перца чили — здесь он используется скорее из-за химических свойств содержащегося в нем капсаицина, нежели из-за его фруктового свежего аромата. Попробуйте мармелад с тостом из простого пшеничного хлеба (стр. 52) — это великолепно!

- 680 г горьких апельсинов (померанцев)
- 4 лимона, промыть
- 2 средних красных тайских перца чили или по вкусу, разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать
- 1,4 кг/7 стаканов сахара

Выложите цитрусы в кастрюлю, влейте 1,7 л/7½ стакана воды, накройте и доведите до кипения. Варите на слабом огне 1½ часа (цитрусы готовы, когда легко прокалываются ножом).

Переложите цитрусы в миску, жидкость сохраните. Когда цитрусы слегка остынут, разрежьте каждый пополам и аккуратно десертной ложкой выскребите мякоть в кастрюлю с жидкостью. Разомните и вновь доведите до кипения. Выпарите жидкость на половину объема, затем протрите через сито в большую кастрюлю. Оставьте мякоть в сите, чтобы стекла жидкость, и выжмите как можно больше жидкости, богатой пектином.

Стерилизуйте банки и крышки (см. стр. 25). Поставьте чистое блюдо в холодильник. Нарежьте цедру апельсина и лимона тонкими полосками и выложите в кастрюлю с процеженной смесью, добавив ломтики перца чили.

Прикрепите термометр для сахара к бортику кастрюли. Доведите смесь до кипения. Вмешайте сахар и помешивайте до его растворения, вновь доведя до кипения. Варите, пока смесь не достигнет 106 °С, около 10 минут. Также проверить готовность можно, капнув мармелад на холодное блюдечко: если вы нажимаете на застывшую каплю пальцем, и по ней идут трещины, мармелад готов.

При необходимости снимите пену, дайте постоять пару минут, затем разлейте по теплым сухим стерилизованным банкам. Накройте мармелад кружочками пергамента, когда он остынет, закрутите крышками. Хранить его можно годами.

Финальные штрихи

Готовку часто завершает эффектный жест шеф-повара, когда тот добавляет последнюю ноту аромата перед тем, как блюдо унесут для подачи. Это схоже с тем, как бармен выжимает цедру лимона над сухим martiní, в результате чего она отдает тонкий аромат лимонного масла как раз перед подачей.

Многие ароматы, наносимые прямо перед подачей, мимолетны и летучи. Выжатый сок лайма или тертый мускатный орех быстро теряют свой аромат, и от первого остается только кислый вкус. Некоторые добавки (например, сливочное масло с зеленью) высвобождают свой аромат, когда их выкладывают таять на приготовленное блюдо в последнюю перед подачей минуту, как происходит с эстрагоновым сливочным маслом на соленом лососе (стр. 19). Другие ароматы, прежде чем раствориться в общем запахе блюда, сохраняют какое-то время свои ноты. Классический пример — термическая обработка карри, где специи сначала обжариваются на топленом масле гхи, после чего в последнюю минуту добавляются в карри.

Итальянский шеф-повар Массимилиано Алаймо, обладатель звезды Мишлен, продвинул эту концепцию дальше, когда в 2008 году в сотрудничестве с парфюмером Лоренцо Данте Ферро создал дистилляты природных ароматов, таких как кардамон, бергамот и имбирь. В самый последний момент Алаймо сбрызгивал готовое блюдо выбранным дистиллятом — например, жареного лангустина дистиллятом лимона. В этом случае кислый лимонный сок не попадал в еду, но клиент различал в ней лимонный аромат.

Финальные ароматические штрихи добавляют волшебства в приготовленное блюдо, будь то листочки кинзы, которыми посыпано чили из черной фасоли, или крупно натертая апельсиновая цедра в десерте из ананаса «Романовф» (нарезанный кубиками ананас, вымоченный в куантро и роме, а после смешанный со сливками, взбитыми с киршем).

Лабне с травами

на 4–6 порций, в зависимости от того, подаете ли вы его с другими блюдами

Посыпка в последнюю минуту свежей зеленью преобразует любое блюдо. Лабне часто подается с другими блюдами, включая крупы, например, из зеленого лука, огурца и редиса. Подберите травы по вкусу, чтобы придать ноты зелени как сыру, так и дополнениям к нему.

Лабне очень несложно приготовить из любого цельного (не обезжиренного) натурального йогурта. Его можно подать без гарниров, но вместе с пиде (стр. 65) или обжаренной pitay.

500 г не обезжиренного натурального йогурта (из овечьего, коровьего или козьего молока)
½ ч. л. мелкой морской соли или по вкусу

Для подачи

1 ст. л. мелко нарубленных листочков из середины пучка сельдерея
1 ст. л. мелко нарубленных листочков мяты
2 ст. л. мелко нарубленного шнитт-лука
свежемолотый черный перец
1 ст. л. оливкового масла extra virgin

Поместите дуршлаг в емкость с бортиками. Промойте и хорошо выжмите большой квадрат муслина или марли. Положите его в дуршлаг, чтобы края свисали с бортиков.

Выложите йогурт в миску и смешайте с солью. Переложите йогурт в подготовленный дуршлаг и накройте сверху концами марли. Поместите в холодильник на 24 часа — сыворотка стечет вниз. Чем дольше вы будете держать его в холодильнике, тем тверже и плотнее будет сыр.

Переложите лабне в миску для подачи. Вмешайте рубленую зелень, приправьте свежемолотым перцем, сбрызните оливковым маслом. Подавайте сразу.

Кальмар с сычуаньским перцем и апельсиновой заправкой

На 4 порции

Сычуаньский перец содержит редкое вещество саншул, вызывающее онемение во рту и чувствительность к текстуре и температуре. Подавайте это блюдо сразу после приготовления, чтобы оно было максимально ароматным. Лучше использовать в рецепте свежие специи, потому что сычуаньский перец по мере хранения выдыхается.

2 апельсина
½ ч. л. сычуаньского перца
1 ч. л. жидкого меда
2 ч. л. рисового или белого винного уксуса
2 ст. л. натурального соевого соуса
3 ст. л. оливкового масла extra virgin
900 г кальмара, очистить (см. метод на стр. 144)
1 головка кудрявого эндивия, обработать и промыть
соль и свежемолотый черный перец

Срежьте у апельсинов оба конца и поставьте прямо. Срежьте острым ножом цедру вместе с белой оболочкой, чтобы осталась только мякоть. Держа один апельсин над большой миской, вырежьте сегменты мякоти из перепонки, собирая выделяющийся сок в миску. Повторите со вторым апельсином.

Поместите сухую сковороду на средний огонь. Всыпьте сычуаньский перец и обжаривайте 2 минуты, регулярно встряхивая, до появления аромата. Измельчите в ступке пестиком в крупнозернистый порошок и пересыпьте в среднюю миску.

Влейте 1 ст. л. сока от разделки апельсинов к сычуаньскому перцу, затем вмешайте мед, уксус, соевый соус и 1 ст. л. оливкового масла.

Промойте очищенного кальмара и прорежьте бок тушки так, чтобы можно было раскрыть ее в виде пласта. Острым ножом сделайте на внутренней части кальмара надрезы в виде решетки, нарежьте широкими полосками. Если готовите и щупальца, аккуратно удалите присоски.

Обсушите полоски кальмара и обваляйте в оставшемся оливковом масле. Слегка посолите и поперчите.

Разогрейте на сильном огне чугунную сковороду и обжарьте кальмара партиями. Толстый кальмар готовится не более 3 минут, тонкий — считанные секунды. Как только кальмар начнет становиться золотистым, перекладывайте кусочки в маринад. Оставьте на 30 минут.

Смешайте в миске листья эндивия и мякоть апельсина. Добавьте кусочки кальмара, при необходимости приправьте. Разложите на тарелки и сразу подавайте.

Бананы фламбе

на 2 порции

Многие алкогольные напитки, такие как ром и коньяк, очень ароматны, и они сохраняют свой аромат, если добавляются в холодное блюдо. Например, если вы польете ром в банановое мороженое, его аромат останется тем же, как если бы вы пили его из стакана. Но если тот же ром добавить в горячее блюдо, аромат изменится и станет резче. Его можно смягчить, дав алкоголю прогореть, чтобы придать блюду легкие печеные ноты. Попробуйте приготовить этот десерт как-нибудь на ужин.

4 маленьких или 2 больших банана
30 г/2 ст. л. сливочного масла
сок 1 маленького апельсина
сок ½ лимона
1 ст. л. мелкого сахара
2 ст. л. светлого или темного рома

Очистите бананы. Если они крупные, разрежьте каждый пополам, а затем вдоль (маленькие — только вдоль).

Растопите масло в сковороде с антипригарным покрытием на умеренном огне. В кипящее масло выложите бананы и обжаривайте 2 минуты. Переверните и жарьте еще 1 минуту.

Влейте апельсиновый и лимонный сок, всыпьте сахар. Готовьте 2 минуты, чтобы сахар растворился, а сок уварился в легкий сироп.

Держа под рукой спички, влейте в сковороду ром и быстро подожгите его — стойте подальше, чтобы не поджечь волосы. Слегка поверните сковороду и, как только алкоголь прогорит, разложите бананы в 2 миски для подачи, полейте сиропом и подавайте.

Текстура



Текстура Рецепты

Что такое текстура

узнаем больше о текстурах

Гороховый суп со шавелем	105
Ревенное желе с розовой водой (2 варианта)	106
Блины тремя способами	108
Жареные пельмени с креветками и свиной	110
Лаймово-розовый зефир	112
Хрустящая говядина стир-фрай	113
Хрустящий салат из цветной капусты	114
Хлебные палочки с пармезаном	115

Изменение текстуры

берите один ингредиент и экспериментируйте

Салат из фенхеля, розового грейпфрута и цикория	117
Гратен из фенхеля и цикория	118
Крем-каранель с шафраном и корицей	120
Хлебный пудинг с шафраном и корицей	122

Чувствительность к жиру

жироподобные текстуры могут менять восприятие

Тостада с крабом и авокадо	124
Грушевый силлаб	126
Рагу из говядины с карамелизированным луком	127
Пай с говядиной	128
Мягкие шоколадно-апельсиновые брауни	130

Звук

звуковые ощущения влияют на наше восприятие еды

Хрустящий нут с индийскими специями	132
Лакса с креветками	134
Шумный тайский салат	136

От тарелки до рта

то, как мы едим, меняет восприятие текстуры еды

Правильная овсянка	138
Матар ланир	140
Лепешки чалати	142
Кальмар стир-фрай с перцем чили и соусом из черной фасоли	144

Необычные текстуры

что делает текстуру неприятной?

Пряная банья	146
Кокосовая тапиока с манго	147
Японские сладкие картофельные фриттеры	148
Индийские консервированные лимоны с имбирем	149

Текстура

«Ценность каждого блюда на две трети зависит от его вкуса и на одну треть от его текстуры. Последняя — неизбежное качество любой еды, как хорошей, так и плохой, поэтому ее нужно контролировать».

КИТАЙСКАЯ ГАСТРОНОМИЯ.
Сян Ю Лин и Цуйфэн Лин, 1969

Как в готовке реализуется понятие текстуры? Большинство кулинаров, включая меня, проводят годы в попытках воссоздать текстуры, рекомендованные в рецептах. Как мне удостовериться, что мое печенье достаточно рассыпчатое или что тушеное мясо стало нежным? Немногие из нас думают о том, как текстура меняет наше восприятие еды. Мне нравится есть сочные твердые яблоки, а нежная вязкая овсяная каша кажется чем-то успокаивающим, но до недавнего времени я не задавалась вопросом почему.

В мире коммерции ученые и повара изучают физические и эмоциональные реакции человека на разную текстуру еды, чтобы сделать готовую, покупную еду более привлекательной. Многие повара рассматривают текстуру как механизм подачи; это утверждение звучит формальным, но на деле полно здравого смысла. Разные текстуры в блюдах по-разному высвобождают их вкусы и ароматы. Попробуйте простой лимонный силлаб, — его кремовая текстура будет обволакивать внутреннюю поверхность рта так, что вы одновременно почувствуете вкус сливок, лимонного сока и сахара. Вы будете ощущать один и тот же вкус в каждой ложечке, пока ваши чувства не притупятся.

Сравните полученный опыт, попробовав хрустящий греческий салат (стр. 210), который отдает свои вкусы и ароматы с разной скоростью. За считанные секунды мягкие кусочки помидоров наполнят ваш рот соком, прежде чем вкус изменится, потому что вы раскусили кусочек острого хрустящего лука или маслянистую соленую маслину. Пока вы жуете, ваш рот изнутри обволакивают частички сыра фета, меняя восприятие других ингредиентов. Каждая мини-порция салата немного отличается от остальных и потому интересна.

Как только вы начнете размышлять над тем, как текстура еды влияет на вас, становится проще играть с разными текстурами. Так, например, вы можете экспериментировать с овощами в греческом салате, нарезав их крупнее или мельче, чтобы посмотреть, как это повлияет на ход вашего эксперимента. Или добавить мелко натертую лимонную цедру в силлаб, чтобы придать вспышки лимонного аромата. Нёбо человека невероятно чувствительно: в нашем рту мы можем воспринимать частицы размером в 20 микрон (1/50 миллиметра). Вот почему иногда у растопленного шоколада на вкус зернистая текстура — кусочки какао-бобов не были измельчены до частиц размером 17 микрон, чтобы растопленный шоколад ощущался гладким, как шелк.

Точно так же маслянистый заварной крем в крем-брюле становится более приятным, когда хрустящая карамельная корочка сверху крошится на горько-сладкие кусочки, оттеняющие жирный крем. Сравните ваше восприятие крем-брюле с крем-карамелью, у которой такой же вкус, но однородная текстура. Мы очень чувствительны к вязкости еды и к различным жирным текстурам. Как объясняет Эдмунд Роллс в «Журнале исследования текстур», «текстура во рту — ключевой индикатор того, присутствует ли в еде жир, который важен не только как ценный источник энергии, но и как возможный ресурс основных жирных кислот».

Вскоре вы обнаружите, что анализируете все, что едите. Как это ощущается во рту? Как высвобождаются вкусы и ароматы? Как можно это улучшить? Какой звук издает еда, когда вы ее жуете?

Ученые считают, что звук, который мы слышим, когда едим, неотделим от нашего опыта в сфере текстуры и вкуса. Так, грызть хрустящую морковку приятнее, чем вялую. И наоборот, многие терпеть не могут «скрипучую» еду, как, например, бланшированную зеленую фасоль. Вовсе не нужно быть экспертом, чтобы предугадать, какие элементы увеличат или уменьшат ваше наслаждение едой.

Возможно, мы все жуем и одинаково, но предпочтения в отношении текстур сформированы нашей культурой. Согласно Малькольму Борну из Корнелльского университета, американцы больше всего любят хрустящие, кремообразные и густые текстуры. В британской кухне многие текстуры, такие как тягучая, песочная, рассыпчатая и комковатая, считаются неприятными. Китайцы, однако, в своих поисках кулинарного совершенства научились ценить мириады необычных текстур, начиная с эластичных гусиных кишок, заканчивая упругими рыбными тефтелями.

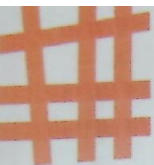
Искусство китайского повара заключается в том, что он пытается исправить то, что даровано природой, избегая неестественности. Кожа утки от природы мягкая и жирная, но в утке по-пекински она становится хрустящей, сухой и душистой. На протяжении веков китайские гурманы выискивали интересную по текстуре еду, у которой не было бы характерного вкуса или аромата, такую, например, как съедобное птичье гнездо или акулий плавник. Как в «Китайской гастрономии» поясняют Сян Ю Лин и Цуйфэн Лин, «перед поваром вставала проблема создать вкус для ингредиентов, которые сами по себе не имели вкуса. Китайская кухня в самом ее изощренном проявлении соединяла субстанции, обладавшие текстурой, но без вкуса, с вкусными и ароматными бульонами, не имевшими текстур».

Японские повара используют широкий спектр различных текстур в приготовлении еды, начиная с хрустящих зажаренных во фритюре рыбных костей, заканчивая мягкими тушеными говяжьими сухожилиями. Многие из этих текстур непривычны для жителей Запада, но со временем начинаешь ими наслаждаться. Особым удовольствием может стать постепенное расширение диапазона тех текстур пищи, которые вы едите. Например, мягкая, тягучая, почти вязкая текстура индийских маринованных с имбирем лимонов (стр. 149) чудесна, особенно если есть лимоны маленькими кусочками одновременно со сладким, нежным горховым карри с паниром и чапати (стр. 140–143).

Как ни странно, важно и то, как именно вы едите. Использование пальцев вместо ножа и вилки позволит вам испытать больше ощущений во время приема пищи. Набирая карри рукой в оторванный кусок чапати, вы сразу почувствуете, как мягки горошины, и сможете определить, мягкая или суховатая лепешка. Проверить это утверждение просто — съешьте картофель фри (стр. 164) сначала с помощью вилки, а затем пальцами. Последний вариант намного приятнее, потому что ваши пальцы сразу же сообщат вам, какой на ощупь картофель — хрустящий, воздушный или размокший.

Посуда, из которой мы едим, также влияет на восприятие текстуры. Так, деревянная ложка на ощупь шероховатая и теплая, если сравнить с гладкой прохладной поверхностью металлической ложки. Проверьте это, съев порцию овсяной каши (стр. 138) с использованием обоих видов ложек. В деревянной овсянка кажется тяжелее и массивнее, чем в ложке из нержавеющей стали или серебра, где каша ощущается кремообразной и с более нежной текстурой.

Приборы тоже меняют то, как вы едите. Палочки для еды, например, заставляют вас брать маленькие кусочки, а если вы используете вилку, это меняет текстуру еды. Независимо, какую посуду вы используете, — все равно поразительно, как употребление пищи, разделенной на меньшие порции, увеличивает удовольствие, которое вы получаете от еды.



Текстура

«Ценность каждого блюда на две трети зависит от его вкуса и на одну треть от его текстуры. Последняя — неизбежное качество любой еды, как хорошей, так и плохой, поэтому ее нужно контролировать».

КИТАЙСКАЯ ГАСТРОНОМИЯ.
Сян Ю Лин и Цуйфэн Лин, 1969

Как в готовке реализуется понятие текстуры? Большинство кулинаров, включая меня, проводят годы в попытках воссоздать текстуры, рекомендованные в рецептах. Как мне удостовериться, что мое печенье достаточно рассыпчатое или что тушеное мясо стало нежным? Немногие из нас думают о том, как текстура меняет наше восприятие еды. Мне нравится есть сочные твердые яблоки, а нежная вязкая овсяная каша кажется чем-то успокаивающим, но до недавнего времени я не задавалась вопросом почему.

В мире коммерции ученые и повара изучают физические и эмоциональные реакции человека на разную текстуру еды, чтобы сделать готовую, покупную еду более привлекательной. Многие повара рассматривают текстуру как механизм подачи; это утверждение звучит формальным, но на деле полно здравого смысла. Разные текстуры в блюдах по-разному высвобождают их вкусы и ароматы. Попробуйте простой лимонный силлаб, — его кремовая текстура будет обволакивать внутреннюю поверхность рта так, что вы одновременно почувствуете вкус сливок, лимонного сока и сахара. Вы будете ощущать один и тот же вкус в каждой ложечке, пока ваши чувства не притупятся.

Сравните полученный опыт, попробовав хрустящий греческий салат (стр. 210), который отдает свои вкусы и ароматы с разной скоростью. За считанные секунды мягкие кусочки помидоров наполнят ваш рот соком, прежде чем вкус изменится, потому что вы раскусили кусочек острого хрустящего лука или маслянистую соленую маслину. Пока вы жуete, ваш рот изнутри обволакивают частички сыра фета, меняя восприятие других ингредиентов. Каждая мини-порция салата немного отличается от остальных и потому интересна.

Как только вы начнете размышлять над тем, как текстура еды влияет на вас, становится проще играть с разными текстурами. Так, например, вы можете экспериментировать с овощами в греческом салате, нарезав их крупнее или мельче, чтобы посмотреть, как это повлияет на ход вашего эксперимента. Или добавить мелко натертую лимонную цедру в силлаб, чтобы придать вспышки лимонного аромата. Небо человека невероятно чувствительно: в нашем рту мы можем воспринимать частицы размером в 20 микрон (1/50 миллиметра). Вот почему иногда у растопленного шоколада на вкус зернистая текстура — кусочки какао-бобов не были измельчены до частиц размером 17 микрон, чтобы растопленный шоколад ощущался гладким, как шелк.

Точно так же маслянистый заварной крем в крем-брюле становится более приятным, когда хрустящая карамельная корочка сверху крошится на горько-сладкие кусочки, оттеняющие жирный крем. Сравните ваше восприятие крем-брюле с крем-карамелью, у которой такой же вкус, но однородная текстура. Мы очень чувствительны к вязкости еды и к различным жирным текстурам. Как объясняет Эдмунд Роллс в «Журнале исследования текстур», «текстура во рту — ключевой индикатор того, присутствует ли в еде жир, который важен не только как ценный источник энергии, но и как возможный ресурс основных жирных кислот».

Вскоре вы обнаружите, что анализируете все, что едите. Как это ощущается во рту? Как высвобождаются вкусы и ароматы? Как можно это улучшить? Какой звук издает еда, когда вы ее жуete?

Ученые считают, что звук, который мы слышим, когда едим, неотделим от нашего опыта в сфере текстуры и вкуса. Так, грызть хрустящую морковку приятнее, чем вялую. И наоборот, многие терпеть не могут «скрипучую» еду, как, например, бланшированную зеленую фасоль. Вовсе не нужно быть экспертом, чтобы предугадать, какие элементы увеличат или уменьшат ваше наслаждение едой.

Возможно, мы все жуем и одинаково, но предпочтения в отношении текстур сформированы нашей культурой. Согласно Малькольму Борну из Корнелльского университета, американцы больше всего любят хрустящие, кремообразные и густые текстуры. В британской кухне многие текстуры, такие как тягучая, песочная, рассыпчатая и комковатая, считаются неприятными. Китайцы, однако, в своих поисках кулинарного совершенства научились ценить мириады необычных текстур, начиная с эластичных гусиных кишок, заканчивая упругими рыбными тефтелями.

Искусство китайского повара заключается в том, что он пытается исправить то, что даровано природой, избегая неестественности. Кожа утки от природы мягкая и жирная, но в утке по-лекински она становится хрустящей, сухой и душистой. На протяжении веков китайские гурманы выискивали интересную по текстуре еду, у которой не было бы характерного вкуса или аромата, такую, например, как съедобное птичье гнездо или акулий плавник. Как в «Китайской гастрономии» поясняют Сян Ю Лин и Цуйфэн Лин, «перед поваром вставала проблема создать вкус для ингредиентов, которые сами по себе не имели вкуса. Китайская кухня в самом ее изощренном проявлении соединяла субстанции, обладавшие текстурой, но без вкуса, с вкусными и ароматными бульонами, не имевшими текстуры».

Японские повара используют широкий спектр различных текстур в приготовлении еды, начиная с хрупких зажаренных во фритюре рыбных костей, заканчивая мягкими тушеными говяжьими сухожилиями. Многие из этих текстур непривычны для жителей Запада, но со временем начинаешь ими наслаждаться. Особым удовольствием может стать постепенное расширение диапазона тех текстур пищи, которые вы едите. Например, мягкая, тягучая, почти вязкая текстура индийских маринованных с имбирем лимонов (стр. 149) чудесна, особенно если есть лимоны маленькими кусочками одновременно со сладким, нежным гороховым карри с паниром и чапати (стр. 140–143).

Как ни странно, важно и то, как именно вы едите. Использование пальцев вместо ножа и вилки позволит вам испытать больше ощущений во время приема пищи. Набирая карри рукой в оторванный кусок чапати, вы сразу почувствуете, как мягки горошины, и сможете определить, мягкая или суховатая лепешка. Проверить это утверждение просто — съешьте картофель фри (стр. 164) сначала с помощью вилки, а затем пальцами. Последний вариант намного приятнее, потому что ваши пальцы сразу же сообщат вам, какой на ощупь картофель — хрустящий, воздушный или размокший.

Посуда, из которой мы едим, также влияет на восприятие текстуры. Так, деревянная ложка на ощупь шероховатая и теплая, если сравнить с гладкой прохладной поверхностью металлической ложки. Проверьте это, съев порцию овсяной каши (стр. 138) с использованием обоих видов ложек. В деревянной овсянка кажется тяжелее и массивнее, чем в ложке из нержавеющей стали или серебра, где каша ощущается кремообразной и с более нежной текстурой.

Приборы тоже меняют то, как вы едите. Палочки для еды, например, заставляют вас брать маленькие кусочки, а если вы используете вилку, это поменяет текстуру еды. Неважно, какую посуду вы используете, — все равно поразительно, как употребление пищи, разделенной на меньшие порции, увеличивает удовольствие, которое вы получаете от еды.

Какая бывает текстура

«Видите... в них (устрицах) нет ничего скользкого или слизистого — просто текстура, напоминающая шелковистую куриную грудку, и холодный чистый всплеск моря на вашем небе. Выпейте оставшийся сок из раковины, затем сделайте большой глоток ледяного мюскате. К тому моменту, когда приступите к третьей устрице, вы измените свои взгляды».

НЕЗАВИСИМЫЙ ПОВАР
Джереми Раунд, 1988

Жидкая

Степень густоты жидкости может варьироваться — от водянистого легкого бульона до густой шелковистости овощного супа-пюре или расплавленной середины шоколадного пудинга. Этот вид текстуры апеллирует к чувствам — не так много существует вещей, доставляющих столько удовольствия, как утоление жажды. Повар может использовать эту ассоциацию, сочетая освежающие вкусы и тончайшие ароматы в налитках, супах, сиропах, желе и фруктовом мороженом. Текучие ароматные жидкости в супах (стр. 64) и фруктовых салатах (стр. 42) интересно контрастируют с текстурой немногочисленных кусочков еды в таких блюдах. Чем гуще жидкость, тем меньше она контрастирует с другими ингредиентами — как происходит в минestrоне или компоте из голубики. Жидкие текстуры часто включаются в блюдо как дополнительный элемент в виде соуса с ярко выраженным вкусом. Текстуры таких жидкостей различны, начиная с водянистой заправки, заканчивая густым соусом, обволакивающим ингредиенты.

Желеобразная

Текстуры часто сливаются друг с другом, и самые нестойкие желеобразные текстуры могут стать жидкими вне зависимости от того, дрожжащее ли это сливовое желе или схватившиеся мясные соки в паше со свиной. Существуют, однако, другие желеобразные текстуры, включая маслянистые, желатиновые по структуре мясные блюда — разобранная свинина, хрустящие грибы (стр. 136), скользкая тапиока (стр. 147 и 183) или плотные конфеты на агар-агаре. Некоторые блюда с желеобразной текстурой больше напоминают блюда с густой текстурой, как, например, зефир (стр. 112) или рахат-лукум. В любом случае необходимо быть осторожным, соединяя желеобразные текстуры с другой едой. Если желеобразная текстура во рту должна превратиться в жидкость (как личи в желе с лемонграссом), следует добавить вязкие ингредиенты. Если основное блюдо свою консистенцию не изменяет (как разобранная свинина внутри мягкой булочки), необходимо добавить ингредиенты с плотной текстурой.

Если вы не задумывались сознательно о текстуре вашей еды, уделите минуту во время приема пищи, чтобы подумать о том, как еда ощущается во рту. В этой главе, так же как и в главе о вкусе, я выделила некоторые общие типы текстур, с простыми тестами, которые помогут вам их понять. Последующие рецепты разработаны для развития способности распознавать текстуру, включая то, как издающая шум еда или ингредиенты с плотной текстурой могут быть использованы в готовке.



Тест на текстуру
Приготовьте густой домашний суп, как, например, пряный суп из сладкой кукурузы (стр. 213) — разведите водой небольшое его количество и сравните, как ощущаются у вас во рту оригинальная и разведенная версии супа.



Тест на текстуру
Приготовьте домашнее желе (стр. 106 или 211), но прежде чем добавить желатин, отлейте в отдельную миску небольшое количество жидкости. Когда желе застынет, сравните вкус и ощущение ароматной жидкости и застывшего желе.



Тест на текстуру
Возьмите ломтик мягкого хлеба и хрустящий тост и намажьте на них немного мягкого паштета из копченого лосося (стр. 182). Сравните свои ощущения.



Тест на текстуру
Приготовьте котлету из качественной рубленой говядины и поджарьте ее на гриле вместе со стейком сирлойн. Сравните вкусы и текстуры обоих.



Тест на текстуру
Оставьте стебель сельдерея в холодильнике, пока он слегка не завянет, а затем попробуйте его и сравните со свежим хрустящим стеблем сельдерея.

Мягкая

Мириады разных текстур могут быть описаны словом «мягкая» — от воздушной легкости взбитых сливок до вязкой мягкости оладий. Многие блюда с мягкой текстурой вызывают ощущение комфорта — возможно, потому, что они напоминают нам о еде для детей, такой, как сэндвичи с яйцом и кресс-салатом или яблочное пюре. Может быть, так получается еще и из-за того, что во многих блюдах с мягкой текстурой есть жир. Как уже упоминалось на стр. 123, в нашем рту находятся особые рецепторы, чувствительные к жиру. Они увеличивают чувствительность к любому виду жира и вызывают удовольствие, когда мы употребляем жир (то же самое происходит, когда мы едим что-нибудь сладкое). Блюда с мягкой текстурой хорошо сочетаются с мультитекстурными ингредиентами, увеличивая удовольствие от их употребления — как, например, нежный тарт со сливочным шпинатом и хрустящим рассыпчатым тестом.

Вязкая

Вязкость может быть приятной или неприятной, в зависимости от обстоятельств (это относится и ко всем прочим текстурам). В ириске, например, вязкость чудесна, когда медленно высвобождает восхитительные карамельно-сливочные вкусы этой конфеты, но вязкость улитки с чесночным маслом, покажется непереносимой тому, кто не любит моллюсков. Вязкие ингредиенты могут использоваться для того, чтобы продлить или подчеркнуть вкусы в блюде. Например, вязкая основа пищи (стр. 78) позволяет насладиться разными вкусами и текстурами ее топфинга, в то время как полоски апельсиновой цедры подчеркивают горько-сладкий апельсиновый вкус мармеладного желе. Вкусы и ароматы, однако, меняются при длительном пережевывании, поэтому следует быть осммотрительными, и при добавлении элемента вязкости иметь в виду те вкус и текстуру, которые получатся в конце приготовления блюда.

Твердая

В рамках этой книги я отношу к данной категории ломкие, хрустящие и рассыпчатые текстуры. На первый взгляд твердая текстура не кажется многообещающей для готовки. В умеренном количестве, впрочем, твердые частички могут добавить определенное разнообразие в контраст текстур и вкусов, высвобождающихся в блюде с разной скоростью. Среди наиболее часто используемых твердых текстур — орехи и такие хрустящие овощи, как сырая морковь и сельдерей. Ингредиенты с рассыпчатой текстурой (например, овощные чипсы или слоеное тесто) могут добавить блюду легкость, в то время как еда с хрустящей текстурой (например, хрустящая корочка свинины, жир у бекона и тосты Мельба) часто используется для создания контраста текстур в блюдах с насыщенными вкусами.

Что такое текстура

Оценка текстуры — самый чувственный аспект приема пищи, позволяющий вам взглянуть на еду свежим взглядом и, возможно, изменить ваш способ готовки. Любой, кто проводил пальцем по стенке миски после приготовления шоколадного кекса, чтобы затем облизать кончик пальца, знает о том моменте тихого блаженства, когда смесь медленно тает во рту, раскрывая свой насыщенный шоколадный аромат и горько-сладкий вкус. Каким-то странным образом готовому кексу никогда не удастся вновь передать это тающее бархатистое ощущение.

Первый шаг к оценке текстуры — это сознательное фокусирование на разных текстурах. Как ни странно, существует удивительно мало слов для описания текстуры еды, и все же вам нужно осмыслить каждую созданную вами текстуру, начиная с «рыхлой» мякоти (неоднородная мягкая масса) запеченного яблока, заканчивая «плотными» (суховато-вязкими) кусочками высушенных яблок в домашних мюсли.

Учитывая то, что готовку лучше всего изучать на практике, данная глава иллюстрирует некоторые уже перечисленные текстуры, начиная с «жидкого» горохового супа, заканчивая «твердыми» хлебными палочками. Если вы хотите готовить, ориентируясь на смену текстур, сначала попробуйте желе из ревеня и розовой воды (стр. 106), а уже потом сделайте зефир. Экспериментируйте с каждым рецептом, чтобы понять, как вы реагируете на разные текстуры, и записывайте, что вам больше всего понравилось и почему. Благодаря своим записям вы потом сможете разрабатывать новые рецепты.

Гороховый суп со щавелем

на 8 порций

Супы-пюре могут быть густыми и жидкими. Чем гуще суп, тем сильнее он обволакивает рот, но если добавить в более жидкий суп жир, например сливки, он тоже будет вызывать чувство удовольствия, а его вкус улучшится.

В суп-пюре можно аккуратно добавлять разные другие текстуры. Традиционная добавка — хрустящие крутоны. Не лучший выбор для добавки в густой суп — вязкие текстуры, например бекон, но мягкие — например, целая белая фасоль в фасоленом супе-пюре — могут быть очень органичными.

В супы-пюре или супы-кремы можно добавлять ингредиенты с нежной, мягкой и хрустящей текстурой, включая листья зелени, маленькие кусочки огурца или помидора. Добавляйте совсем немного, чтобы избежать непонятной текстуры во рту.

- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 2 больших побега зеленого лука, обработать и крупно нарезать
- 2 зубчика чеснока, крупно нарубить
- 1 литр/чуть больше 4 стаканов кипятка
- 1 кг свежего, очищенного от стручков или замороженного зеленого горошка
- горсть листьев мяты
- 175 г щавеля, промыть
- 150 мл/½ стакана натурального йогурта (для подачи в холодном виде)
- 150 мл/½ стакана крем-фреш (для подачи в горячем виде)
- соль и свежемолотый черный перец

- Для гарнира
- 125 мл/½ стакана натурального йогурта
- 4 ст. л. нарезанного шнитт-лука
- 3 ст. л. мелко нарубленных листьев мяты
- 3 ст. л. мелко нарубленного щавеля

Влейте в большую кастрюлю, стоящую на среднем огне оливковое масло, выложите зеленый лук и чеснок. Обжаривайте 8 минут, до мягкости. Влейте воду, доведите до кипения, добавьте горошек и мяту. Вновь доведите до кипения, накройте и варите 20 минут, до полной мягкости горошка.

Тем временем удалите у щавеля стебель и центральную жесткую прожилку, сложив листья пополам. Крупно нарежьте и смешайте с горошком. Варите 2 минуты, затем снимите с огня и измельчите до однородности в блендере или с помощью погружного блендера. Для полной однородности по желанию протрите через сито.

Для подачи в холодном виде охладите до теплого состояния, вмешайте йогурт, накройте и уберите в холодильник. Для подачи в горячем виде добавьте крем-фреш (не йогурт) и прогрейте. Суп густеет по мере охлаждения, так что для подачи в холодном виде, возможно, его нужно будет слегка развести водой.

Приправьте по вкусу перед подачей, разлейте в 8 суповых тарелок. Добавьте немного йогурта в каждую порцию. Смешайте рубленую зелень и посыпьте суп сверху.

Ревеневое желе с розовой водой (2 варианта)

на 6 порций

Желе тает во рту, оставляя насыщенную вкусом жидкость. В результате вы ощутите чистый взрыв вкуса, как в случае с этим кисло-сладким ревеневым желе, ароматизированным розовой водой. Сравните, как меняется вкус желе, когда добавляешь к нему жирные сливки.

В продаже встречается два вида желатина: в виде порошка/гранул и листовой. На этикетке вы можете прочитать, из чего он приготовлен — из говядины или свинины. Желатин в гранулах обычно продается в пакетиках по 20 г, а для приготовления желе из 2–3 стаканов жидкости требуется 1 столовая ложка такого желатина.

1,2 кг стеблей ревеня, промыть
340 г/1½ стакана сахара
200 мл/чуть больше ¾ стакана
холодной воды
1½ ст. л. розовой воды или
по вкусу
сок 1 лимона
30 г листового желатина
200 мл/чуть больше ¾ стакана
кипятка

Обработайте ревеня, удалив нижние и верхние концы. Нарежьте стебли кусочками по 2,5 см и выложите в химически нейтральную кастрюлю с сахаром и холодной водой. Накройте, доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 10 минут, до полной мягкости ревеня.

Поместите 2 частых сита над двумя глубокими мисками и влейте по половине жидкости с ревенем. Оставьте на 2 часа — не пытайтесь выжимать сок, иначе желе будет мутным.

Перелейте процеженный сок в мерный кувшин. Его должно получиться около 850 мл (чуть больше 3½ стакана). Добавьте розовую воду и лимонный сок по вкусу.

Залейте листовой желатин в миске холодной водой, оставьте на 5 минут, слейте холодную воду и добавьте кипятка. Помешивайте до растворения желатина. Вмешайте немного сока ревеня, чтобы охладить жидкость, затем вмешайте раствор желатина в сок и процедите в посуду для подачи. Не накрывайте, чтобы конденсат не капал на поверхность желе. Поместите в холодильник на ночь для застывания.

Оставшийся ревеня можно смешать с натуральным йогуртом и подать на завтрак, дополнив по желанию малиной и посыпав овсяными хлопьями.

Примечание

Сравните свое восприятие вкуса, сделав блюдо с другой текстурой: охладите жидкость для желе до легкого застывания, затем энергично взбейте в пышную розовую массу, напоминающую бланманже. Выложите в красивую посуду и уберите в холодильник на 2 часа.



Прозрачное желе быстро тает во рту



Блины тремя способами

на 4 порции (12 блинов)

Мягкая и легко рвущаяся текстура тонких блинов — хорошая основа для других текстур, будь то контраст хрустящего сладкого сахара и кислого лимонного сока, легкий соус из голубики или тающий и насыщенный шоколадный соус. Используйте один рецепт блинов, чтобы приготовить все три варианта.

115 г/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана
пшеничной муки
щепотка мелкой морской соли
1 среднее яйцо, слегка
взболтать
175 мл $\frac{3}{4}$ стакана цельного
молока
1 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима + для
смазывания
1 ст. л. кальвадоса (по желанию,
но очень рекомендуется)
мелкий сахар для посыпки
(по желанию)
2 лимона, каждый разрезать
на 8 долек, семена удалить
(по желанию)

Просейте муку и соль в миску и сделайте сверху углубление. Влейте яйцо. Смешайте молоко с 60 мл/4 ст. л. воды и постепенно вливайте к яйцу, вымешивая деревянной ложкой и замешивая муку. Вымешайте до однородности и процедите в кувшин. Вмешайте масло и кальвадос.

Обычно тесту дают отдохнуть 30 минут, чтобы блины получились более мягкими, но я, если честно, не чувствую разницы.

Разогрейте маленькую сковороду диаметром 15 см и натрите смоченным в масле свернутым бумажным полотенцем. На раскаленную сковороду влейте около 2 ст. л. теста и покрутите, чтобы оно равномерно растеклось. Когда на поверхности начнут лопаться пузырьки, переверните блин лопаткой и готовьте еще 1 минуту или около того. Переложите блин на подогретую тарелку и накройте чистым полотенцем.

Смазывая сковороду, пожарьте блины из оставшегося теста. Если случайно налили много теста, просто перелейте излишки обратно в кувшин.

Для подачи. Готовые блины подавайте, посыпав сахаром, с лимонными дольками или дополните соусом из голубики и черного перца или из шоколада (см. далее).

Соус из голубики и черного перца (по желанию)

$1\frac{1}{2}$ ч. л. арроруты
3 ст. л. холодной воды
3 тонкие полоски лимонной
цедры
сок $\frac{1}{2}$ лимона
55 г/5 ст. л. мелкого сахара
1 лавровый лист
300 г/2 $\frac{3}{4}$ стакана голубики,
промыть
щепотка свежемолотого
черного перца

Шоколадный соус
(по желанию)
170 г кусочков качественного
темного шоколада
115 г/чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана
сахара

Для соуса из голубики с черным перцем. Черный перец усилит вашу чувствительность к восприятию вкуса мягкого и тающего соуса из голубики. Смешайте аррорут с холодной водой в маленькой миске. Перелейте в химически нейтральную кастрюлю, добавьте лимонную цедру, сок лимона, сахар, лавровый лист и голубику. Прогрейте на слабом огне под крышкой, время от времени помешивая, до выделения сока из ягод. Варите 3 минуты или пока смесь не превратится в густой блестящий компот. Приправьте свежемолотым перцем и подавайте горячим или теплым.

Для шоколадного соуса. Поместите темный шоколад в маленькую кастрюльку с 285 мл (неполные $1\frac{1}{4}$ стакана) воды. Растопите на слабом огне, время от времени помешивая, до однородности. Всыпьте сахар, перемешайте до растворения и варите 20 минут, время от времени помешивая, до состояния насыщенного соуса.

Жареные пельмени с креветками и свиной

на 20 пельменей

Ощущать сразу несколько текстур во рту — очень приятно, и мягкие пельмени со слегка поджаристой корочкой и сложной начинкой — хороший пример этого, особенно когда окунаешь их в солено-сладкий со вкусом умами дип.

Для начинки

85 г очищенных сырых королевских креветок

175 г свиного фарша

3 побега зеленого лука, обработать, мелко нарубить

2 ч. л. очищенного и мелко нарубленного корня имбиря

1 ст. л. рисового вина или саке

1 ст. л. натурального соевого соуса

1 ч. л. мелкого сахара

Для теста

115 г / чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана пшеничной муки + для посыпки

щепотка морской соли

125 мл / $\frac{1}{2}$ стакана кипятка

Для готовки

4 ст. л. жидкого арахисового масла

300 мл / $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды

Для дипа

2 ст. л. натурального соевого соуса

3 ст. л. рисового уксуса

3 побега зеленого лука, обработать, мелко нарубить

Очистите креветки. Надрежьте по спинке и удалите темную кишечную вену. Промойте под холодной водой, обсушите и крупно нарежьте. Выложите в миску, добавьте свиной фарш, зеленый лук, имбирь, рисовое вино, соевый соус и сахар, тщательно перемешайте. Накройте и уберите в холодильник на 30 минут.

Приготовьте тесто. Просейте муку и соль в миску, сделайте углубление в центре. Влейте кипяток, энергично вымешивая ручкой деревянной ложки до получения плотного, но эластичного теста. Выложите на рабочую поверхность и вымесите до однородности. Заверните в пищевую пленку и оставьте отдыхать на 30 минут.

Скатайте из теста колбаску диаметром около 2,5 см. Разрежьте на 20 кружочков и накройте полотенцем.

Присыпьте рабочую поверхность и большую тарелку мукой. Возьмите кружочек теста, слегка присыпьте мукой, расплющите ладонью, затем раскатайте в круг диаметром 6 см: прокатайте один раз, затем поверните на четверть оборота, прокатайте еще раз, повторите еще трижды. Выложите на тарелку. Повторите с оставшимися порциями теста.

Выложите 1 ч. л. с горкой начинки в центр диска, сверните полумесяцем и плотно защипните края, чтобы не осталось просветов. Повторите со всеми кружочками теста и начинкой, выкладывая готовые пельмени на тарелку под полотенце. Уберите в холодильник.

Поместите на средний огонь 2 сковороды диаметром 25 см с антипригарным покрытием (сковороды должны быть с крышками). Влейте в каждую по 2 ст. л. арахисового масла, прогрейте и выложите по 10 пельменей. Жарьте около 3 минут, до золотистого цвета снизу.

Влейте половину горячей воды на дно каждой сковороды. Накройте крышками и прибавьте огонь до сильного. Готовьте около 5 минут или почти до полного выпаривания воды. Снимите крышки и готовьте еще 7 минут. Лопаткой переверните пельмени румяной стороной вверх.

Сделайте дип, смешав все его ингредиенты. Разлейте в маленькие миски и подавайте с горячими пельменями.



Лаймово-розовый зефир

на 600 г

Желейная текстура может быть разной — бархатистой, воздушной, густой или вязкой, в зависимости от способа приготовления (см., например, взбитую версию ревеневого желе на стр. 106). Вязкие по своей текстуре яичные белки можно взбить в воздушную пену, с сахаром или без, и приготовить на их основе мусс, мягкую запеченную меренгу или зефир. Любой из этих десертов медленно раскрывает свой вкус и аромат.

подсолнечное масло холодного отжима для смазывания
3 ст. л. сахарной пудры
3 ст. л. кукурузного крахмала
30 г листового желатина
50 мл/3½ ст. л. кипятка
500 г/2½ стакана сахара
250 мл/1 стакан холодной воды
2 средних яичных белка
2 ч. л. розовой воды
мелко натертая цедра 2 лаймов

Слегка смажьте подсолнечным маслом форму для выпечки 20×30 см. В большую миску просейте вместе сахарную пудру и крахмал. Перемешайте и присыпьте 2 ст. л. смеси смазанную форму изнутри.

Залейте желатин холодной водой на 5 минут. Слейте воду и выжмите желатин. Влейте кипяток и перемешайте до растворения.

Соедините в кастрюле сахар и 1 стакан холодной воды. Прикрепите термометр для сахара к бортику кастрюли. Поместите на слабый огонь и перемешайте до растворения сахара. Доведите до кипения.

Влейте яичные белки в миску. Когда сахарный сироп достигнет стадии твердого шарика (120 °C), взбейте белки миксером до мягких пиков.

Не прекращая взбивать, влейте горячий сироп во взбитые белки, затем тонкой струйкой влейте горячую желатиновую смесь и взбивайте на высокой скорости минимум 10 минут, до густой, блестящей и пышной массы.

В конце вмешайте розовую воду и цедру лайма, выложите в подготовленную форму. Оставьте в прохладном месте на 2 часа для застывания, не убирая в холодильник.

Обильно присыпьте большую разделочную доску смесью на основе сахарной пудры. Смажьте нож маслом и присыпьте той же смесью. Аккуратно переверните зефир на доску. Нарежьте ножом на квадратики и обваляйте их в смеси крахмала и сахарной пудры.

Хрустящая говядина стир-фрай

На 4 порции

По мере пережевывания пищи вкус и аромат постепенно меняются. Поэтому важно контролировать вязкие текстуры и при необходимости добавлять к блюду контрастирующие, более легкие текстуры, чтобы придать более свежий вкус. В этом рецепте сычуаньский перец придает упругой говядине интригующее ощущение покалывания, апельсиновая цедра — горьковатую ноту, а соус добавляет приятный кисло-сладкий вкус. Самые простые способы придать приятную для жевания текстуру — это удалить из ингредиентов влагу путем их засолки, обработки сахаром, сушки или жарки.

2 полоски мелко нарезанной цедры апельсина или померанца
1 ч. л. сычуаньского перца
1 ч. л. кукурузного крахмала
щепотка мелкой морской соли
350 г постного говяжьего филе
2½ ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
2 крупные моркови, очистить кукурузное масло для фритюра
1 ст. л. очищенного и мелко натертого свежего имбиря
2 зубчика чеснока, мелко натереть
1 ч. л. сушеных хлопьев чили
1 красный сладкий перец, разрезать на четвертинки, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками
6 ст. л. сахара
4½ ст. л. рисового уксуса
3 ст. л. натурального соевого соуса
4 побега зеленого лука, обработать, мелко нарезать

Выложите цедру в маленькую форму для запекания. Поместите в духовку и при 130 °C в режиме конвекции или 150 °C без конвекции. Запекайте 30 минут, чтобы цедра подсохла.

Всыпьте сычуаньский перец в маленькую сковороду, стоящую на среднем огне. Когда появится аромат, пересыпьте в ступку вместе с сухой цедрой и измельчите в порошок. Пересыпьте в большую миску, вмешайте крахмал и соль.

Нарежьте говядину тонкими брусочками, обваляйте в приготовленной смеси и оставьте на 20 минут. Затем влейте 2 ч. л. подсолнечного масла и перемешайте.

Нарежьте морковь брусочками примерно того же размера, что и говядина. Разогрейте кукурузное масло во фритюрнице до 190 °C. Партиями обжаривайте морковь по 2 минуты, до золотистого цвета и подсыхания. Доставайте и выкладывайте на бумажные полотенца. Увеличьте температуру до 200 °C. Выложите несколько брусочков говядины и жарьте 30 секунд, до золотистого цвета. Переложите на бумажные полотенца. Прежде чем добавлять следующую порцию мяса, вновь прогрейте масло до 200 °C. Пожарьте всю говядину.

Перед подачей разогрейте 2 ст. л. подсолнечного масла в сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте имбирь и обжаривайте несколько секунд, затем добавьте чеснок, хлопья чили и ломтики сладкого перца. Готовьте 30 секунд, затем добавьте сахар, уксус и соевый соус. В горячую смесь выложите говядину, морковь и зеленый лук. Перемешайте и немедленно подавайте со сваренным на пару рисом.



Хрустящий салат из цветной капусты

На 4 порции

Хрустящие текстуры часто добавляются, чтобы вывести блюдо на новый уровень. Они обычно сочетаются с более мягкими текстурами, и в этом салате цветная капуста соседствует с хрустящим огурцом, более мягкими помидорами и зеленым луком. Сырые шампиньоны, добавленные в последний момент, приносят удивительно приятный ореховый вкус и упругую текстуру.

1 маленький зубчик чеснока, мелко нарубить
1 ч. л. дижонской горчицы
2 ст. л. белого винного уксуса
6 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 маленькая головка цветной капусты, разобрать на мелкие соцветия
½ огурца, очистить и нарезать небольшими кубиками
300 г вкусных помидоров, нарезать небольшими кубиками
6 побегов зеленого лука, обработать, мелко нарезать
115 г шампиньонов, обработать, нарезать кубиками
соль и свежемолотый черный перец

Смешайте в салатнике чеснок, горчицу, соль и перец по вкусу. Добавьте уксус и оливковое масло, взбейте венчиком.

Как со всеми салатами, нужно тщательно промыть и обсушить ингредиенты, иначе вода разрушит текстуру и вкус заправки. Выложите в салатник соцветия цветной капусты, добавьте огурец, помидоры и зеленый лук. Перемешайте и попробуйте, хватает ли приправ. Нарезанные шампиньоны вмешайте перед самой подачей.

Хлебные палочки с пармезаном

на 28 штук

Звук разламываемой с хрустом хлебной палочки (фотография на стр. 133) — часть удовольствия, как и в случае с другой едой твердой текстуры.

55 г ¼ стакана сливочного масла
200 мл/чуть больше ¾ стакана цельного молока
1 ч. л. сухих дрожжей
175 г 1½ стакана итальянской пшеничной муки 00
200 г 1½ стакана муки из твердых сортов пшеницы + на подпыл
6 ст. л. мелко натертого пармезана
½ ч. л. кайенского перца
1 ч. л. мелкой морской соли

Растопите сливочное масло в маленькой кастрюле на слабом огне. Когда оно растает, влейте молоко и перелейте в маленькую миску. Вмешайте в слегка теплую смесь дрожжи.

В большой миске смешайте муку, пармезан, кайенский перец и соль. Влейте разведенные дрожжи и руками замесите тесто. Если оно слишком плотное, добавьте 2 ст. л. воды.

Выложите тесто на чистую поверхность, месите 2 минуты, затем растяните в прямоугольник около 2,5 см толщиной. Держа пальцы вертикально над тестом, надавите во многих местах, чтобы образовались ямки. Заверните верхнюю треть теста к центру и вновь продавите ямки, затем нижнюю, так же продавив ямки. Поверните тесто на 45° и, растягивая его, повторите процесс сворачивания. Накройте влажным кухонным полотенцем и оставьте для расстойки на 40 минут.

Повторите процесс растягивания и сворачивания еще дважды. Оставьте еще на 40 минут.

Разогрейте духовку до 210 °C в режиме конвекции или до 230 °C без конвекции.

Разрежьте тесто пополам вдоль, затем на присыпанной мукой поверхности раскатайте половину теста в прямоугольник толщиной около 5 мм. Нарезьте поперек на полоски шириной 1 см. На чистой поверхности пальцами скатайте из полоски колбаску, растягивая ее, длиной 30 см. Чуть расплющите концы и выложите на один из 2 противней с антипригарным покрытием. Повторите с остальным тестом. Оставьте на 10 минут.

Поместите в духовку и убавьте температуру до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции. Выпекайте 15 минут или до золотистого цвета. Выключите духовку и оставьте противни внутри на 30 минут или до полного высыхания. Остудите на решетке. Храните в плотно закрытом контейнере до 1 недели.



Изменение текстуры

Многое в кулинарии направлено на контроль текстуры. Целью готовки всегда является сбалансированное блюдо, и каждая национальная кухня обладает разработанными и проверенными методами для достижения желаемой текстуры.

Впрочем, полезным упражнением в сфере готовки является обдумывание того, как какой-нибудь ингредиент может изменить вкус и аромат, если добавить его в разные категории текстур, от жидких до рассыпчатых. Например, помидор может быть сырым или приготовленным; его можно перевести в жидкое, желеобразное или замороженное (как несладкий лед) состояние; его можно приготовить как однородное жидковатое пюре или как густой джем с сахаром (а-ля Марсель Булестэн); его мякоть без кожицы и семян можно посолить или подсластить для плотности; его можно разрезать на половинки и слегка поджарить, чтобы он стал сочнее, или можно запечь, пока он не потеряет форму; вы можете приготовить хрустящие ломтики высушенного помидора толщиной с лист бумаги или сочную, мяккую по текстуре томатную сальсу — возможности бесконечны.

На ваше восприятие текстуры может повлиять даже то, как нарезан ингредиент. Тонко нарезанный на ломтики превосходным японским ножом помидор приобретает шелковую, тающую во рту текстуру. При нарезке помидора хорошим немецким поварским ножом текстура нарезанного овоща чувствуется как более грубоватая.

Вполне естественно вслед за этим задуматься о том, какие ингредиенты могут быть добавлены, чтобы подчеркнуть выбранную вами текстуру. Хрустящий фенхель, например, дополняется цикорием (эндивием). Соедините оба ингредиента, и у вас получится освежающий сладкий хрустящий салат (см. рецепт на следующей странице) с добавлением сочных кисло-сладких кусочков грейпфрута; или они могут быть приготовлены и стать приятным, маслянистым, горько-сладким со вкусом умами гратеном (стр. 118) с жирными сливками и пармезаном.

Вы можете и дальше работать над этим, обратив свое внимание на какую-то определенную текстуру. Классический пример — запеченный заварной крем. Какие текстуры могут подчеркнуть его? Сравните ваши ощущения, попробовав крем-карамель (стр. 120) и хлебный пудинг (стр. 122).

Салат из фенхеля, розового грейпфрута и цикория

На 4 порции

Разнообразие текстур в салате даст гораздо более интересный результат, чем какая-то одна текстура. Здесь сочные сегменты мякоти грейпфрута подчеркивают сладкий вкус и анисовый аромат хрустящего фенхеля и горьковато-сладкие ноты цикория. Если хотите сделать фенхель мягким, а не хрустящим, оставьте его настояться в заправке на 1 час перед добавлением в салат.

- 3 розовых грейпфрута
- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 2 большие головки фенхеля
- 1 ст. л. с горкой крупно нарубленного эстрагона
- 4 головки цикория (эндивия), обработать
- соль и свежемолотый черный перец

Срежьте у грейпфрутов верхушку и низ, поставьте вертикально и срежьте острым ножом кожуру вместе с белой оболочкой, оставив только мякоть. Держа один грейпфрут над миской, маленьким ножом вырежьте сегменты мякоти из пленок. Выжмите в миску остатки сока из пленок. Повторите со вторым грейпфрутом.

Влейте 6 ст. л. грейпфрутового сока в большую миску. Добавьте оливковое масло и приправьте по вкусу.

Удалите верхушку и нижнюю часть фенхеля, разрежьте пополам вдоль. Удалите жесткий внешний слой. Тонко нарежьте каждую половину, смешайте с заправкой и эстрагоном. Если хотите, чтобы фенхель был мягким, оставьте его настаиваться на 1 час.

Перед подачей разрежьте цикорий пополам вдоль, удалите поврежденные внешние листья и тонко нарежьте каждую половину. Смешайте с фенхелем, добавьте сегменты грейпфрута, по желанию сбрызните оставшимся соком, аккуратно перемешайте, проверьте, хватает ли приправ, и подавайте.



Гратен из фенхеля и цикория

На 4 порции

Те же два хрустящих ингредиента, которые использовались в салате на предыдущей странице, превращаются здесь в мягкое, насыщенное блюдо. По мере запекания их вкус становится тающим и сладким. Сливки и масло подчеркивают эту сладость и создают текучую, приятную текстуру. Хрустящая корочка из запеченного пармезана придает текстурный контраст и вкуснейшую ноту умами этому горьковато-сладкому блюду.

По мере остывания, затвердения сыра и загустения соуса текстура, вкус и аромат блюда меняются. Текстура блюда идеальна в горячем виде, но вкус — в теплом.

2 головки фенхеля, обработать
2 головки цикория (эндивия),
обработать
30 г/2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. мягких белых хлебных
крошек
3 ст. л. мелко натертого
пармезана
200 мл/чуть больше ¾ стакана
жирных сливок
соль и свежемолотый черный
перец

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Удалите у фенхеля жесткий внешний слой, разрежьте пополам вдоль и нарежьте толстыми ломтиками. Выложите фенхель в кастрюлю с кипящей водой, накройте и доведите воду вновь до кипения. Варите около 8 минут (готовый фенхель должен легко прокалываться ножом). Хорошо слейте воду.

Разрежьте цикорий вдоль на 4–6 частей. Растопите сливочное масло в большой сковороде на средне-слабом огне. Выложите цикорий и жарьте 4 минуты, регулярно переворачивая, до легкого подрумянивания со всех сторон и начала размягчения.

Попеременно выложите в неглубокую форму для запекания 23×23 см ломтики цикория и фенхеля. Слегка посолите и поперчите.

Смешайте хлебные крошки с пармезаном и посыпьте овощи сверху. Влейте сливки.

Сразу поставьте в духовку (иначе цикорий потемнеет) и запекайте около 40 минут или до полной мягкости овощей и хрустящей корочки сверху.



Мягкая, тающая текстура делает блюдо особенно приятным





Крем-карамель с шафраном и корицей

на 6 порций

Идеальный десерт крем-карамель должен быть однородным и шелковистым, почти скользким. Это достигается путем медленного запекания заварного крема на цельном молоке и яйцах. Чем больше в десерте жира, как в жирных сливках или яичных желтках, тем более тающей будет его текстура. Конечно, вы можете ароматизировать его по своему вкусу или добавить дополнительные текстуры, например хлеб, чтобы изменить восприятие вкуса и аромата. Сравните этот десерт с хлебным пудингом со стр. 122.

Для заварного крема
маленькая щепотка нитей шафрана
85 г / 7 ст. л. мелкого сахара
500 мл / чуть меньше 2½ стакана цельного молока
8 см палочки корицы, крупно наломать
2 средних яйца
4 средних яичных желтка

Для карамели
115 г / чуть меньше стакана сахара
4 ст. л. холодной воды

Выложите шафран в миску со щепоткой сахара и слегка разотрите обратной стороной чайной ложки. Пересыпьте в кастрюлю, добавьте молоко, корицу и оставшийся сахар. Медленно доведите до кипения, время от времени помешивая, чтобы сахар растворился. Снимите с огня и оставьте настаиваться на 20 минут.

Поместите 6 формочек для суфле в глубокую форму для запекания. Влейте кипяток, чтобы прогреть формочки. Затем всыпьте сахар для карамели в кастрюлю с тяжелым дном и влейте холодную воду. На слабом огне, помешивая, доведите до кипения. Прибавьте огонь и уварите до коричневого цвета — карамель будет еще темнеть, когда вы ее снимете с огня. Быстро разлейте карамель на дно формочек, поворачивая каждую, чтобы карамель равномерно распределилась. Вылейте воду из большой формы и оставьте формочки остывать.

Деревянной ложкой взбейте яйца и желтки, затем влейте теплое шафрановое молоко. Процедите через сито в кувшин. Поместите на 1 час в холодильник.

Разогрейте духовку до 130 °C в режиме конвекции или до 150 °C без конвекции.

Выложите на дно формы для запекания несколько слоев бумажных полотенец, сверху поставьте формочки с карамелью. Наполните заварным кремом и влейте столько горячей (но не кипящей) воды, чтобы она доходила до трех четвертей их высоты. Очень аккуратно поместите в середину духовки. Неплотно накройте каждую формочку фольгой, чтобы не образовалась плотная корочка. Запекайте около 40 минут. Заварной крем запекся, если в середине он слегка дрожит, но схватился по краям; если он жидкий, запекайте дольше.

Достаньте из духовки и аккуратно выньте каждую формочку из воды. Остудите, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 2 часа.

Для подачи аккуратно нажмите пальцем в местах соединения крема с формочкой, чтобы отделить их или пройдитесь по краю острием маленького ножа. Поместите сверху маленькую тарелку и быстрым движением переверните — крем должен выскользнуть, сверху выльется карамельный соус.



Хлебный пудинг с шафраном и корицей

на 6 порций

С помощью добавления разных ингредиентов вы можете варьировать текстуру запеченного пудинга. В этом рецепте хлеб придает мягкость и воздушность обволакивающему его крему, а хрустящий топпинг добавляет новые ноты текстуры и печеные тона аромата. За счет изюма в десерте появляются вязкие и фруктово-сладкие ноты.

большая щепотка нитей шафрана

115 г/чуть меньше $\frac{1}{4}$ стакана сахара + 1 ст. л. для посыпки

425 мл/чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана цельного молока

425 мл/чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана жирных сливок

10 см палочки корицы, крупно наломать

55 г/¼ сливочного масла, размягчить + для смазывания

9 ломтиков качественного белого хлеба средней толщины (стр. 52)

85 г/½ стакана светлого изюма

30 г/3½ ст. л. ассорти цукатов, нарубить

2 средних яйца

3 средних яичных желтка

½ ч. л. розовой воды

Выложите шафран в миску со щепоткой сахара и слегка разотрите обратной стороной чайной ложки. Пересыпьте в кастрюлю, добавьте молоко, сливки, корицу и оставшийся сахар. Медленно доведите до кипения, время от времени помешивая, чтобы сахар растворился. Снимите с огня и оставьте настаиваться на 20 минут.

Обильно смажьте маслом овальную неглубокую форму для запекания 30×23 см. Щедро намажьте маслом ломтики хлеба, срезав корки, и разрежьте на 4 части. Выложите половину хлеба в форму маслом вверх, посыпьте изюмом и цукатами. Выложите сверху оставшийся хлеб маслом вверх.

В большом кувшине взболтайте яйца и желтки. Вмешайте шафрановое молоко и розовую воду. Процедите смесь через сито поверх хлеба в форме. Неплотно накройте и уберите в холодильник на 30 минут, чтобы хлеб пропитался.

Разогрейте духовку до 140 °C в режиме конвекции или до 160 °C без конвекции.

Посыпьте пудинг сверху 1 ст. л. сахара. Поместите в большую форму для запекания и влейте столько кипятка, чтобы он доходил до половины высоты формы с пудингом. Запекайте 1 час или до золотистой корочки. Подавайте горячим, теплым или комнатной температуры.

Чувствительность к жиру

Ученые все еще находятся в начале пути понимания того, как мы различаем жир и как воспринимаем его в еде; ими было, впрочем, выяснено, что внутренняя поверхность рта очень чувствительна к вязкости и жирным текстурам, от ингредиентов с высоким содержанием жира (сливки и шоколад) до субстанций, совершенно отличающихся по химическому составу, но с похожей текстурой (минеральное или силиконовое масло).

Нас не должно удивлять, что наслаждение текстурами, похожими на жир, управляется тем сложным сочетанием вкуса, аромата и ощущения во рту, которое формируется нашим культурным опытом. Предложите среднестатистическому британцу кусок вкусного хорошего чеддера, и, скорее всего, он испытает настоящее удовольствие, съев его. Предложите такой же кусок сыра какому-нибудь китайцу, и, согласно кулинарной писательнице Фуксии Дэнлоп, он, скорее всего, с отвращением сморщит нос. Причина этого проста — пахучая жирная текстура этого сыра обволакивает внутреннюю поверхность рта и оставляет долгий острый вкус, который у китайцев ассоциируется с прокисшим молоком и, следовательно, кажется им очень неприятным.

Что особенно важно, текстуры, напоминающие жир, изменяют ваше восприятие блюда, покрывая внутреннюю поверхность рта. Таким образом, если хотите создать блюдо, чьи вкус и ароматы быстро улетучатся, вам следует минимизировать количество жира. И наоборот, если нужно, чтобы вкус и ароматы оставались во рту на более длительное время, вам следует добавить жир в каком-либо его виде (не забывая, что у жира тоже есть свои вкусы и ароматы). Это просто проверить: нарежьте кубиками огурцы, редиску и яблоки, приправьте солью и перцем, добавьте лимонный сок и перемешайте (индийский салат), переложите половину салата в другую миску и вмешайте немного оливкового масла в оставшуюся порцию. Сравните вкус и аромат двух вариантов салата.

Усилия, затраченные вами на изучение еды, содержащей жир, непременно окупятся. Это позволит вам использовать в рамках усовершенствования кулинарного мастерства намного более широкий репертуар маслянистых текстур, от авокадо, яичных желтков и кокоса, до огромного разнообразия масел, измельченных орехов, семян, молочных продуктов и животных жиров.

Тостада с крабом и авокадо

На 4 порции

Жирные текстуры в этой вкуснейшей закуске выступают в трех вариантах. Жареные тортильи отличает богатый вкус кукурузы и изысканная хрустящая текстура, которая контрастирует с кремовым пюре из авокадо. Оливковое масло в топпинге сохраняет озоново-цитрусовые ноты крабового мяса и наполняет его более насыщенной текстурой. Примечательно, что если добавить слишком много пюре из авокадо, его текстура становится доминирующей и отвлекает от основного вкуса блюда.

Баланс — это все.

кукурузное масло для фритюра
12 мягких белых кукурузных тортилий

200 г белого крабового мяса
2 лайма

1 тайский перец чили или по вкусу, мелко нарубить

1 ст. л. оливкового масла extra virgin

2 спелых авокадо, разрезать на четвертинки, удалить семена и очистить

115 г помидоров, очистить, горсть листьев кинзы, соль и свежемолотый черный перец

Для тостада разогрейте масло во фритюрнице до 180 °С. Выкладывайте тортильи по одной и обжаривайте около 2 минут — они должны лишь слегка подрумяниться, но стать хрустящими. Выкладывайте жареные тортильи на сложенные вдвое бумажные полотенца.

Переберите мясо краба, удалив пластинки хитина. Аккуратно выжмите жидкость и выложите в миску. Мелко натрите цедру и выжмите сок 1 лайма. Добавьте половину мелко нарубленного перца чили или по вкусу, влейте оливковое масло. Слегка посолите.

Пюрируйте авокадо с соком второго лайма и оставшимся перцем чили. Приправьте по вкусу.

Надрежьте кожуру помидоров и поместите их в кипяток на 2 минуты, затем воду слейте, помидоры очистите. Разрежьте пополам и нарежьте маленькими кубиками.

Перед подачей намажьте каждую тортилью ложкой пюре из авокадо, сверху выложите крабовое мясо, немного помидоров, посыпьте листочками кинзы. Подавайте с бумажными салфетками.



Легкие жирные текстуры, если правильно их скомбинировать, доставляют удовольствие



Грушевый силлабаб

на 6 порций

Взбитые сливки часто добавляют в рецепты для легкости. На языке они чувствуются нежными, хотя и имеют богатый глубокий вкус и быстро насыщают. Взбитые сливки часто используются как вкусовая и ароматическая составляющая блюда, когда в них добавляется какой-либо ароматизатор — ягоды, фрукты или ваниль. В этом рецепте текстура взбитых сливок разбавляется за счет бархатистого грушевого пюре, а лимонная цедра придает немного иную текстуру.

4 ст. л. грушевого бренди
Poire Williams
2 ст. л. кальвадоса
115 г/чуть больше ½ стакана
мелкого сахара
мелко натертая цедра и сок
1 лимона
3 спелые груши (примерно
700 г)
300 мл/1¼ стакана жирных
сливок
свеженатертый мускатный орех
по вкусу

В большой миске смешайте бренди, кальвадос, сахар, лимонную цедру и половину сока. Оставьте настаиваться, пока обрабатываете груши.

Влейте оставшийся лимонный сок в химически нейтральную кастрюлю. Очистите, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину из груш. Нарежьте кусочками и поместите на средне-слабый огонь. Готовьте, накрыв крышкой и регулярно помешивая, около 15 минут, до полной мягкости груш. Измельчите в однородное пюре в кухонном комбайне или с помощью погружного блендера, переложите в миску и остудите.

Когда пюре остынет, соедините сливки и лимонный сок в большой миске. Взбейте до мягких пиков, затем металлической лопаткой вмешайте грушевое пюре. Разложите в винные бокалы или креманки и посыпьте мускатным орехом. Сразу подавайте.

Рагу из говядины с карамелизированным луком

на 6 порций

Гарольд МакГи пишет в своей книге «Еда и кулинария»: «В основном именно содержание жира придает говядине, баранине, свинине и курице их индивидуальный вкус». В зависимости от мяса это может быть мраморность, то есть тонкие прожилки жира в мышечной ткани — например, в недорогих отрубках говядины. Долгое тушение постепенно выталивает жир, а мясо становится очень нежным. В этом рецепте в луковый соус добавляются оливковое и сливочное масло, что делает его невероятно насыщенным. Рагу можно готовить как в духовке, так и на плите.

5 ст. л. оливкового масла extra
virgin
200 г копченого бекона,
срезать жир, нарезать
кубиками
100 г/7 ст. л. сливочного масла
600 г мелко нарезанного лука
2 зубчика чеснока, мелко
нарезать
1,5 кг говядины для тушения
3 ст. л. пшеничной муки
3 полоски тонко срезанной
лимонной цедры
2 бутончика гвоздики
1 лавровый лист
несколько веточек тимьяна
несколько веточек петрушки
4 крупные моркови, нарезать
кружочками
½ корня сельдерея, очистить,
нарезать кубиками
соль и свежемолотый черный
перец

Разогрейте духовку до 120 °C в режиме конвекции или до 140 °C без конвекции.

Поместите большую термостойкую кастрюлю (с крышкой) или чугунную утятницу на слабый огонь. Влейте масло, разогрейте и обжарьте бекон до легкого подрумянивания. Добавьте 70 г/5 ст. л. сливочного масла, затем выложите лук и чеснок и обжаривайте 12 минут до мягкости.

Тем временем срежьте с мяса жир и пленки, нарежьте кусочками по 2 см. Обваляйте в муке с солью и перцем.

Увеличьте огонь до сильного и смешайте мясо с луком. Обжарьте мясо со всех сторон, затем добавьте лимонную цедру, гвоздику, лавровый лист, тимьян и петрушку. Приправьте по вкусу, плотно накройте крышкой и поместите в духовку. Готовьте 1 час.

Поместите сковороду на средний огонь, растопите оставшееся сливочное масло, выложите морковь и сельдерея. Обжарьте до золотистого цвета. Добавьте овощи вместе с маслом к мясу. Готовьте еще 1 час или до полной мягкости мяса (лук должен превратиться в густой соус).

Удалите лимонную цедру и травы и подавайте рагу или остудите, накройте и уберите в холодильник или морозилку. Перед подачей или приготовлением пая с говядиной (стр. 128) разогрейте.



Пай с говядиной

на 6 порций

Добавление в блюдо дополнительных текстур — увлекательный эксперимент. У рагу из говядины и карамелизированным луком насыщенный мясной вкус и сочная, нежная текстура, но добавление новой текстуры — рассыпчатой и легкой, которую дает слоеное тесто, создает новое, необыкновенно приятное блюдо. Масляное тесто тает во рту, изменяя восприятие мясного рагу с луком и морковью. Тесто можно приготовить заранее и заморозить, но если вы ограничены во времени, просто используйте 375 г покупного слоеного теста.

1 объем рагу из говядины с карамелизированным луком (стр. 127), охладить

Для теста

225 г / 1½ стакана пшеничной муки + на подпыл

щепотка мелкой морской соли

225 г / 1 стакан охлажденного сливочного масла, нарезать кубиками

125 мл / ½ стакана холодной воды

1 маленькое яйцо, взболтать

Для теста соедините муку и соль в кухонном комбайне с 30 г / 2 ст. л. холодного масла и измельчите в мелкую крошку. Переложите в миску и влейте столько холодной воды, чтобы получилось плотное тесто. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку или пластиковый пакет и уберите в холодильник на 30 минут.

Достаньте остальное масло из холодильника за 15 минут до использования, чтобы оно слегка размякло. Поместите между 2 листами пергамента и раскатайте скалкой в прямоугольник толщиной 2,5 см.

На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт в 3 раза длиннее и примерно на 2,5 см шире, чем пласт масла. Выложите масло в середину теста и заверните на него левую и правую части теста. Скалкой слегка прокатайте по краям, чтобы масло было полностью закрыто. Поверните тесто по часовой стрелке на четверть оборота.

Быстрыми и короткими движениями раскатайте тесто до первоначальной формы и толщины. Сверните трети теста, как письмо, прокатайте по краям и вновь поверните на четверть оборота. Если масло размякло и стало видно из-под нагретого теста, заверните его в пленку и уберите в холодильник на 30 минут перед двумя последними сворачиваниями

и раскатываниями. Если нет, повторите процесс сворачивания и раскатывания еще раз и только потом уберите в холодильник. Запоминайте положение теста после раскатывания, чтобы в следующий раз повернуть его на четверть оборота. Охлажденное тесто сверните и раскатайте еще дважды.

Для пая разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Раскатайте тесто, чтобы оно соответствовало верху формы для выпечки объемом 2 литра и было больше по всем сторонам на 1 см. Выстелите бортик формы изнутри полоской теста и слегка смажьте яйцом. Выложите холодную начинку-рагу и накройте пластом слоеного теста. Зубчиками вилки плотно прижмите края, чтобы крышка прилипла к бортикам формы. При необходимости срежьте излишки теста острым ножом. Сделайте в крышке из теста 3 небольших отверстия острым ножом и смажьте яйцом.

Выпекайте 35 минут или до золотистого цвета и хрустящей текстуры теста, подавайте горячим.



Мягкие шоколадно-апельсиновые брауни

на 12 штук

Что делает мягкие шоколадные брауни такими восхитительными? Только их горьковато-сладкий вкус и шоколадный аромат или еще и жирная насыщенная текстура благодаря сливочному маслу, яичным желткам и маслу какао?

На самом деле все вышеперечисленное, но вы можете усилить эти характеристики, добавив такие ингредиенты, как коричневый сахар и тертая свекла, а также вязкие кусочки чернослива. Немного неожиданный, но очень удачно сочетающийся вкус апельсиновой цедры. Сравните этот десерт с шоколадным тиффином со стр. 226.

2 средние готовые свеклы,
очистить, крупно натереть
200 г качественного темного
шоколада, нарубить
2 больших яйца, взболтать
1 большой яичный желток
225 г / чуть больше 1 стакана
светло-коричневого сахара
мелко натертая цедра
2 крупных апельсинов
55 г / ½ стакана нарезанного
крупными кубиками
чернослива
85 г / ⅓ стакана пшеничной
муки
щепотка мелкой морской соли
140 г / 10 ст. л. сливочного масла,
нарезать кубиками

Если будете готовить свеклу сами, разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции. Помойте свеклу и заверните в фольгу. Запекайте около 1 часа. Остудите, очистите и взвесьте. Натрите 100 г на крупной терке (остальную свеклу добавьте в салат).

Разогрейте духовку до 170 °C в режиме конвекции или до 190 °C без конвекции. Выстелите неглубокую форму для выпечки 18×27 см пергаментом.

Сложите шоколад в миску, плотно помещающуюся поверх кастрюли со слабо кипящей водой (огонь выключите). Дайте шоколаду полностью растаять (возможно, нужно будет заменить воду вновь на кипяток).

В большой миске смешайте яйцо, желток, сахар и цедру апельсина. Вмешайте тертую свеклу и нарезанный чернослив. В отдельную миску просейте муку с солью.

Смешайте шоколад со сливочным маслом, чтобы оно растаяло. Снимите миску с водяной бани (смесь должна быть теплой, не горячей). Быстро взбейте шоколадную смесь вместе с яичной, затем вмешайте муку и выложите тесто в форму.

Выпекайте около 20 минут (в центре брауни должен оставаться вязким; помните, что пирог продолжает готовиться, даже когда вы достали его из духовки). Остудите в форме на решетке. Перед подачей разрежьте на 12 квадратов.

Звук

Звук, который издает еда, редко упоминается в кулинарных книгах, но большинство поваров инстинктивно опираются на едва заметные изменения в шипении или бульканье, когда решают перевернуть, перемешать или снять блюдо с огня. Это умение приходит только с опытом.

Любопытно, что многие повара (включая меня) уделяют мало внимания звуку, который пища издает, когда ее едят, хотя на наше восприятие текстуры влияет то, что мы слышим, когда едим. Представьте себе, что вы почувствуете, если сделаете маленький глоток газированной воды или откусите кусок яблока, но не услышите в первом случае шипения, а во втором случае — хруста. Такие звуки способствуют интерпретации текстуры еды во рту.

Наша оценка звуков, когда речь идет о еде, меняется согласно культурному опыту. Например, в Японии или Корее считается похвалой повару, если во время употребления тушеного мяса с овощами, лапши и подобной пищи люди издадут причмокивающие и прихлебывающие звуки. Как известно любителям вина, если вместе с маленьким глотком вина захватить немного воздуха, из напитка высвободится больше аромата. В Британии с поеданием хрустящих картофельных чипсов ассоциируется настоящее удовольствие. Было установлено, что если шуршащая упаковка чипсов открывается с маленьким взрывом воздуха, восприятие хрустящей текстуры чипсов становится более обостренным, и человек получает больше удовольствия от поглощения содержимого упаковки.

С другой стороны, некоторые люди находят тягостными звуки, которые слышно во время еды. Многим британцам не нравится еда со скрипучим звуком, а шум прихлебывания, когда ест кто-то другой, кажется им отталкивающим. Некоторым не нравятся любые громкие звуки, сопровождающие еду, будь то человек, жадно поглощающий попкорн в кинотеатре, или человек, с энтузиазмом вгрызающийся в ребрышки, приготовленные на барбекю. Попробуйте следующие рецепты, чтобы проверить на своих друзьях хрустящие, скрипучие и булькающие блюда.

Хрустящий нут с индийскими специями

на 2 маленькие миски

Хрустящие соленые закуски любят во всем мире. Я выбрала пряный нут не только потому, что он очень вкусный, но еще и потому, что это интересный пример того, как мягкая, мучнистая текстура преобразовывается в твердую и хрустящую.

400 г/1 банка консервированного нута, слить жидкость и промыть
¼ ч. л. молотой куркумы
¼ ч. л. молотого перца чили
¼ ч. л. молотого кумина
¼ ч. л. молотого кориандра
¼ ч. л. порошка сушеного кислого манго
1 ч. л. мелкой морской соли или по вкусу
1 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
½ ч. л. лимонного сока или по вкусу

Минимум за 30 минут до приготовления промойте и обсушите нут на бумажных полотенцах. Разложите на тарелку в один слой.

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Смешайте специи и соль в маленькой миске. В другой миске смешайте нут с маслом, затем со специями. Выложите на противень с антипригарным покрытием в один слой и запекайте 35 минут, время от времени встряхивая противень. Моя духовка сильно разогревается, так что я сразу достаю готовый нут, но вы можете выключить духовку и оставить его в ней на 15 минут. В первом случае получается хрустящий нут с чуть мягковатым центром, во втором — полностью хрустящий. Остудите нут на противне, сбрызнув лимонным соком, и подавайте.



Хрустящий нут, хлебные палочки с пармезаном (стр. 115) и мятный джулеп (стр. 63)



Лакса с креветками

На 4 порции

Чтобы оценить силу звука, попробуйте есть лаксу двумя способами. Начните с западного стиля, привычного для вас. Затем, держа миску близко к подбородку, наберите немного лапши палочками и втяните ее в рот, чтобы потом запить горячим бульоном прямо из миски так, чтобы с ним в рот попало немного воздуха.

В каком случае вкус лучше?

Для пасты лакса

- 2 ч. л. молотого кориандра
- 2 ч. л. молотого кумина
- 2 ч. л. молотой куркумы
- 4 длинные луковицы шалота, очистить и нарубить
- 1–2 тайских перца чили, крупно нарезать
- 2,5 см свежего корня имбиря, очистить и крупно нарубить
- 2 больших зубчика чеснока, крупно нарубить
- 4 стебля лемонграсса, крупно нарубить
- 100 мл/7 ст. л. кокосовых сливок
- 1 ст. л. креветочной пасты

Для супа

- 24 сырые королевские креветки в панцире
- 3 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
- 250 мл/1 стакан кокосовых сливок
- 1 литр/чуть больше 4 стаканов качественного куриного бульона (стр. 47)
- 6 листьев свежего каффир-лайма (по желанию)
- 1 ст. л. светло-коричневого тростникового сахара
- 1 ст. л. тайского рыбного соуса (нам пла)
- 2 ст. л. натурального соевого соуса
- 6 побегов зеленого лука, обработать и мелко нарезать
- 200 г сухой рисовой лапши
- 2 большие горсти листьев кинзы
- 2 сочных лайма, разрезать пополам

Примечание

Сравните текстуру в этом рецепте, когда лапша плавает в сливочном кокосовом бульоне, с текстурой холодной лапши с креветками (стр. 40). Азиатская заправка для последней не содержит жира, а потому ощущения во рту более чистые.

Измельчите все ингредиенты пасты лакса в кухонном комбайне в мелкозернистую пасту. Очистите креветки, оставив хвостики.

Поместите сотейник на сильный огонь. Влейте 3 ст. л. масла, выложите панцири креветок и головы (если они есть). Обжаривайте 3 минуты или до розового цвета, затем вмешайте пасту лакса и обжаривайте 2 минуты.

Вмешайте кокосовые сливки, куриный бульон, листья каффир-лайма, сахар, рыбный и соевый соус. Доведите до кипения и варите 30 минут. Процедите.

Тем временем удалите у креветок кишечную вену, промойте и обсушите. Накройте и уберите в холодильник.

Перед подачей доведите бульон до кипения. Положите креветки и варите 2 минуты, затем добавьте зеленый лук, варите еще 1 минуту или до розового цвета креветок.

Приготовьте лапшу, залив ее кипятком на 3 минуты, или следуйте инструкции на ее упаковке. Разложите лапшу в 4 глубокие миски, влейте очень горячий суп и посыпьте кинзой. Подавайте с половинками лайма, чтобы каждый мог приправить его соком суп по вкусу.

Шумный тайский салат

на 6 порций

Этот салат не зря называется «шумным» — все его ингредиенты издают при пережевывании звуки, включая скрип упругих черных китайских грибов, так что не подавайте его тем, кто не готов к такому акустическому эксперименту.

- 30 г сухих черных китайских древесных грибов
- 1 маленький кочан конической капусты
- 2 моркови, очистите, нарежьте тонкой соломкой
- 9 см очищенного дайкона или 1 пучок редиса, очистите и нарежьте тонкой соломкой
- 115 г/1 стакан соленого арахиса, крупно нарубить
- 2 ст. л. рыбного соуса (нам пла)
- 2 ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. мелкого сахара
- 1 тайский перец чили или по вкусу, мелко нарезать
- 6 свежих листьев кафир-лайма, мелко нашинковать, или 12 листьев мяты, мелко нашинковать

Промойте сушеные грибы и замочите в теплой воде на 20 минут. Нарежьте размягчившиеся шляпки тонкими полосками, удалив жесткое основание ножки и сами ножки — отходов будет много. Хорошо промойте ломтики грибов, обсушите и выложите в большую миску.

Добавьте к грибам остальные нарезанные овощи и арахис.

Смешайте рыбный соус, сок лайма, сахар, перец чили и листья лайма или мяту. Когда сахар растворится, полейте заправкой салат, перемешайте и подавайте.

От тарелки до рта

Кулинару полезно понимать разные способы, которыми мы можем исследовать текстуру еды. Несложно сконцентрироваться на том, как еда ощущается во рту, но на самом деле восприятие текстуры начинается в руках. Вы постоянно практически бессознательно подмечаете и интерпретируете мириады фактов на ощупь, от мягкости манго до количества соли и масла на арахисе. Все детали таким образом складываются в единую картину.

Стоит провести эксперимент, съев одно и то же блюдо разными способами. Попробуйте есть матар панир (стр. 140) сначала руками, а затем ложкой. Точно так же попробуйте съесть стир-фрай с кальмаром (стр. 144) сначала палочками, а потом вилкой. Вы сразу же обнаружите, что каждый прибор извлекает разные текстуры и, следовательно, высвобождает вкусы и ароматы блюда разными способами.

Палочки для еды заставляют вас есть маленькими порциями, что, в свою очередь, побуждает повара сфокусироваться на соединении стимулирующих вкус, интересных по текстуре маленьких кусочков еды, которые хорошо сочетаются, если есть их быстро и последовательно. Все, что подается на стол в Азии, должно быть легко есть, без необходимости разрезания.

Напротив, еда, которую едят ножом и вилкой, должна быть либо крупнее, либо чем-то объединена — например, соусом или мягким по текстуре гарниром. Наколите несколько горошин на зубцы вилки — вы обнаружите, что они отличаются по вкусу от тех, которые были уложены на вилку горкой. Как правило, разные ингредиенты соединяются на вилке, прежде чем достигают рта. Например, кусок запеченного мяса может оказаться вместе с горохом, подливкой и даже небольшим количеством запеченного картофеля — и все они окажутся во рту в одно и то же время. Даже такое простое действие, как размять еду вилкой, меняет текстуру еды. Умелый повар попытается выложить на тарелку равное количество ингредиентов, различающихся по текстуре, которые удобно есть вилкой.

Удивительно, но даже материал приборов изменит ваше восприятие текстуры. В своей статье «Восприятие материалов через ощущения во рту» Филип Хоуз с соавторами объясняют, что дерево и грубоватый полистирол ощущаются во рту как теплые и/или шершавые, в то время как металл кажется холодным и твердым. Таким образом, металлические палочки для еды или вилка могут оказаться неподходящими, если вы едите жгучий стир-фрай, тогда как отхлебывание супа мисо из гладкой лакированной миски согреет вас. Я остановлюсь на этом аспекте восприятия в последней главе.

Правильная овсянка

на 2 порции

Хороший способ понять, как приборы влияют на ваше впечатление о текстуре еды, это съесть традиционную овсянку деревянной ложкой, а потом — серебряной или из нержавеющей стали.

Традиционный овес для каши отличается от привычных нам овсяных хлопьев. Цельный овес медленно высушивают в печи, а затем слегка измельчают, чтобы освободить от внешней оболочки. Крупа может быть мелкой, средней и крупной. Из последних двух можно приготовить воздушную по текстуре кашу, или их используют в других блюдах, таких как хаггис. В 1877 году был изобретен способ обработки овса паром и расплющивания, чтобы он быстрее готовился, — это и были овсяные хлопья.

Эта каша очень вкусна с добавкой соли, жирных сливок и светлого тростникового сахара. Для отмеривания здесь я использую не вес, а объем, потому что это самый простой и надежный способ.

Разные марки овсяной крупы впитывают разный объем воды, в зависимости от того, насколько сильно она была высушена, но в качестве основного правила используйте соотношение воды и крупы 4:1. Мягкая вода усиливает вкус крупы.

½ стакана овсяной крупы
крупного помола
2 стакана мягкой минеральной
воды
щепотка мелкой морской соли
светло-коричневый
тростниковый сахар или
по вкусу
жирные сливки

Всыпьте овсяную крупу в кастрюлю с тяжелым дном и влейте воду. Поместите на средний огонь и помешивайте, пока не закипит и не начнет густеть. Убавьте огонь до слабого и оставьте вариться на 20–30 минут, время от времени помешивая. Пуристы настаивают на постоянном помешивании, но я не вижу разницы.

Когда каша загустеет по вашему вкусу, посолите и энергично вымешайте, чтобы она не прилипла ко дну кастрюли. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 5 минут.

Подавайте с тростниковым сахаром и сливками по вкусу. Проведите эксперимент: попробуйте съесть одну порцию каши деревянной ложкой, а другую — металлической, и сравните текстуру.



Овсяная каша более вязкая, когда ешь ее деревянной ложкой



Матар панир

На 4 порции

Когда ешь руками, лучше чувствуешь текстуру. Попробуйте начать есть это блюдо (фотография на стр. 7) вилкой (или ложкой), а потом — набирая маленькие порции панира с помощью кусочков чанати (стр. 142). Сравните ощущения.

Панир легко готовить, но следует дать ему охладиться и застыть перед использованием — примерно пару часов. Пусть вас не пугает, что рецепт длинный, на самом деле все готовится просто, и панир вам обязательно понравится своей легкостью. По желанию можете приготовить панир за день до использования.

Для панира

1 литр/чуть больше 4 стаканов
цельного молока (не
пастеризованного)
3 ст. л. с горкой натурального
йогурта
1 ст. л. лимонного сока
кукурузное масло для фритюра

Для матар панира

3 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима
1 маленькая луковица, нарезать
мелкими кубиками
½ ч. л. свежего имбиря,
очищенного и нарезанного
мелкими кубиками
чуть меньше ¼ ч. л. молотого
перца чили (или по вкусу)
1 ч. л. с горкой молотой куркумы
1 ч. л. с горкой гарам масала
340 г помидоров, очистить
и мелко нарубить
500 г гороха в стручках, очистить
(чуть более 200 г в очищенном
виде)
300 мл/1¼ стакана сыворотки от
приготовления панира
мелкая морская соль
горсть листьев кинзы, крупно
нарезать

Для панира влейте молоко в кастрюлю и поместите на средний огонь. Доведите до кипения, время от времени помешивая. Снимите с огня, вмешайте йогурт и лимонный сок. Помешивайте до свертывания молока хлопьями.

Поместите частое сито над большим кувшином и влейте смесь. Оставьте на 1 час, чтобы стекла жидкость, а твердый остаток загустел. Переложите на тарелку, накройте и уберите в холодильник. Сыворотку сохраните и охладите тоже (используйте ее в других блюдах — например, в овощном или курином карри вместо воды для придания сливочного, чуть кисловатого вкуса).

Для горохового карри (матар панир) поместите на средне-слабый огонь широкую кастрюлю. Разогрейте масло, выложите лук и чеснок. Обжаривайте 10 минут или до мягкости и золотистого цвета, затем вмешайте перец чили, куркуму и специи гарам масала. Обжаривайте 2 минуты.

Тем временем надрезьте помидоры, выложите в миску, залейте кипятком на 2 минуты. Слейте воду, очистите и мелко нарежьте.

Смешайте помидоры с луком и специями, прибавьте огонь до сильного. Обжарьте до образования густого пюре и выделения масла. Добавьте горох и сыворотку. Доведите до кипения, убавьте огонь и готовьте 10 минут или до мягкости гороха. Приправьте по вкусу.

Незадолго до подачи разогрейте кукурузное масло во фритюрнице до 170 °C. Нарежьте панир кусочками по 2,5 см и выкладывайте порциями в горячее масло. Готовьте 2 минуты или пока они не всплывут и станут золотистыми. Обсушите на бумажных полотенцах, затем вмешайте в гороховое карри. Прогрейте вместе 5 минут, затем снимите с огня и дайте постоять 5 минут — панир набухнет, впитывая соус. Посолите по вкусу и перед подачей посыпьте кинзой.



Лепешки чапати

на 10–12 лепешек

О мастерстве кулинара в Пенджабе судят по тому, как он готовит чапати (фотография на стр. 7). Для приготовления мягких лепешек, которыми удобно набирать еду, требуется практика. По традиции жители Пенджаба едят руками, заворачивая пряные овощи в тонкие лепешки и обмакивая их в соус-дал, так что если чапати слишком толстые или вязкие, есть будет непросто. Единственный прибор, который появляется на столе, — это ложка.

Муку для чапати можно купить в магазинах азиатских и ближневосточных продуктов, или используйте вместо нее цельнозерновую пшеничную муку.

350 г/2½ стакана коричневой
муки для чапати или
цельнозерновой пшеничной
муки
1 ч. л. мелкой морской соли
250 мл/1 стакан холодной воды
1 ст. л. гхи

Для гхи
55 г/чуть меньше ¼ стакана
сливочного масла

Смешайте муку и соль в средней миске. Влейте воду, перемешайте. Выложите на слегка присыпанную мукой поверхность и месите около 10 минут — тесто будет липким, но месите его, нажимая основанием ладони от себя и складывая обратно, повторяйте эти движения. Постепенно тесто перестанет липнуть — будьте терпеливы и не добавляйте больше муки, иначе лепешки будут жесткими. Через 10 минут у вас должно получиться эластичное гладкое тесто. Чем дольше вы месите, тем легче будут лепешки. Выложите тесто в чистую миску, накройте тарелкой и оставьте для расстойки на 1½ часа.

Для гхи растопите масло в маленькой кастрюле на слабом огне. Прогревайте до появления светло-желтой пены, снимите с огня. Снимите пену и процедите масло, оставив молочную жидкость на дне кастрюли. У вас получится больше гхи, чем требуется, но топленое масло хранится в холодильнике несколько недель.

Достаньте тесто и снова слегка вымесите. Оно должно быть довольно мягким. Если тесто плотное, сбрызните его водой и снова вымесите.

Перед началом приготовления лепешек насыпьте немного муки в широкую тарелку и поставьте рядом. Отделите от теста порцию размером с шарик для пинг-понга. Скатайте из него ладонями шарик, обваляйте в муке, расплющите в кружочек и раскатайте в тонкий круг.

Поместите тава (индийскую плоскую железную сковороду с длинной ручкой) или обычную чугунную сковороду на средний огонь и слегка смажьте гхи. Чуть растяните заготовку, чтобы сделать ее тоньше, и выложите на горячую сковороду. Готовьте около 30 секунд, переверните, чтобы лепешка слегка прижарилась с другой стороны. Вновь переверните и прижмите края свернутым чистым полотенцем, чтобы вздулась середина — лепешка должна надуться, как шарик. Через пару минут чапати готова — слишком долгая жарка сделает лепешку жесткой.

Складывайте готовые лепешки на тарелку под чистое полотенце, по желанию смазывая теплым маслом гхи с одной стороны. Подавайте теплыми к матар паниру (стр. 140). Также они подойдут к таким блюдам, как роган джош (стр. 82), пряная бамя (стр. 146) и шиш-кебаб из баранины (стр. 17).



Кальмар стир-фрай с перцем чили и соусом из черной фасоли

на 2 порции

Идеальный китайский рецепт, чтобы оценить разницу палочек и вилок. Взял мною из книги Дэ Да Сюна «Секреты китайской кулинарии: как приготовить еду из китайского ресторана дома». Сочетание мягких кусочков кальмара с хрустящим сладким перцем и луком в великолепном соусе. Начните с палочек и подайте дополнительно миску с рисом, чтобы было удобнее есть.

Для кальмара

- 1 ст. л. очищенного и мелко натертого имбиря (чтобы в результате получилась 1 ч. л. имбирного сока)
- 450 г тушек кальмаров без голов и внутренностей
- 1 ст. л. рисового вина или саке

Для стир-фрай

- 1 маленькая луковица
- 1 зеленый сладкий перец, разрезать на четвертинки, удалить семена
- 2 ст. л. жидкого арахисового масла
- 1 ч. л. очищенного и мелко натертого свежего имбиря
- 1 пучок зеленого лука, мелко нарезать
- 1 зеленый тайский перец чили или по вкусу, мелко нарезать
- 2 ст. л. соуса из черной фасоли
- 1 ст. л. рисового вина или саке
- несколько капель темного кунжутного масла

Сделайте имбирный сок. Смешайте 1 ст. л. холодной воды с тертым свежим имбирем и выжмите жидкость через двойной слой марли в миску. Лишний сок можно использовать для ароматизации других блюд.

Очистите тушки кальмаров, удалив пленки и хитиновые пластинки. Промойте и хорошо обсушите. Разрежьте тушки, чтобы можно было их распластать. Надрежьте с внутренней стороны решеткой. Нарежьте кусочками размером с почтовую марку.

Смешайте в миске 1 ч. л. имбирного сока с рисовым вином и кусочками кальмара. Накройте и уберите в холодильник для маринования на 25–30 минут. Слейте маринад.

Доведите до кипения воду в кастрюле. Опустите маринованные кусочки кальмара в воду и бланшируйте 25–30 секунд (они свернутся, а края надразов раскроются). Достаньте, дайте стечь воде. Промойте под холодной водой, хорошо обсушите и держите в холодильнике до подачи.

Нарежьте лук и сладкий перец маленькими треугольниками. Разогрейте масло в воке или сковороде до появления дымка, выложите имбирь, зеленый лук и чили, затем лук и сладкий перец. Обжаривайте 1 минуту, добавьте соус из черной фасоли. Обжаривайте еще 1 минуту, затем добавьте кусочки кальмара и вино. Хорошо перемешайте, приправьте кунжутным маслом и сразу подавайте.

Необычные текстуры

Одной из наиболее часто встречающихся причин нелюбви к определенной еде является текстура. Я всегда терпеть не могла губчатость рубца, а многие британцы ненавидят плотную текстуру печени, почек и сердца. Несмотря на это, настоящему повару часто приходится осваивать способы приготовления подобной еды. Я победила свое предубеждение (родом из детства) по отношению к печени благодаря тому, что открыла для себя, как готовить тающие нежные полоски печени в мадере с розмарином.

Как я упомянула во введении к этой главе, каждая культура по-разному рассматривает текстуру. Не всегда просто пробовать текстуры, бросающие вызов, но, сосредоточившись на вкусах и ароматах еды, возможно, вы обнаружите, что медленно, но верно влюбляетесь в новые текстуры и новые виды еды. Всегда стоит расширять те границы, которые вы себе установили, в том числе и по отношению к текстурам, потому что никогда не известно, куда это приведет. Далее, несмотря на то, что могла бы привести множество примеров, я включила для ваших экспериментов всего четыре рецепта.

Пряная бамия

на 2 порции

При разрезании бамия (окра, «дамские пальчики») выделяет густой прозрачный сок, придающий готовым блюдам слизистую текстуру, например гамбо или сухим карри. Ее можно подать как гарнир к роган джош (стр. 82) или с чапати (стр. 142).

3–4 ст. л. подсолнечного масла
холодного отжима
1 маленькая луковица, нарезать
мелкими кубиками
1 зубчик чеснока, нарезать
мелкими кубиками
350 г бамии, промыть
½ ч. л. молотой куркумы
½ ч. л. молотой смеси гарам
масала
½ ч. л. семян кумина
щепотка молотого перца чили
или по вкусу
мелкая морская соль

Поместите большую антипригарную сковороду на средне-слабый огонь. Влейте 3 ст. л. подсолнечного масла, разогрейте, добавьте лук и чеснок, обжаривайте 5 минут или до мягкости.

Срежьте у бамии кончики и верхушки, нарежьте кружочками по 1 см.

К луку добавьте куркуму, гарам масала, семена кумина и перец чили. Готовьте 2 минуты, прибавьте огонь до среднего и добавьте бамию (при необходимости влейте еще 1 ст. л. масла). Слегка посолите и обжаривайте 5 минут. Бамия выделит много слизистого сока, но он растворится во время готовки. Убавьте огонь до слабого и готовьте еще 3 минуты, время от времени помешивая, до мягкости бамии. Перед подачей разогрейте.

Кокосовая тапиока с манго

На 4 порции

Тапиоку, или маниоковое саго, дети часто не выносят из-за скользкой текстуры. Лишь спустя многие годы я поняла, что этот нежный ингредиент очень вкусен, особенно если приготовлен с кокосом и подан с манго.

330 мл / чуть меньше
1½ стакана органического
кокосового молока
85 г / чуть больше ½ стакана
сухой тапиоки
¼ ч. л. мелкой морской соли
30 г / 2½ ст. л. светлого
тростникового сахара или
по вкусу
2 спелых манго, очистить,
удалить косточки и нарезать
мелкими кубиками

В средней кастрюле соедините 500 мл / 2 стакана воды и кокосовые сливки. Доведите до кипения, всыпьте тапиоку и соль. Помешивайте до начала закипания, убавьте огонь до слабого и варите 25 минут, регулярно помешивая.

Снимите с огня, вмешайте сахар. Остудите до теплого состояния, время от времени помешивая. Перелейте в миску и уберите в холодильник. По мере остывания тапиока загустеет.

Для подачи выложите кокосовую тапиоку в 4 неглубокие миски, дополните по кругу кубиками манго и подавайте. Или можете положить манго на дно мисок, а тапиоку выложить сверху.

Примечание

Сравните, как действует содержание жира на восприятие вкуса во рту, попробовав этот десерт с добавлением кокосовых сливок и тапиоку с персиком и базиликом (стр. 183) на водной основе.



Японские сладкие картофельные фриттеры

На 4 порции

Пройдите мимо ярких рыночных лотков на знаменитом воскресном фермерском рынке Кочи в Сикоку, и вы столкнетесь с очередью людей, покупающих утреннюю порцию сладких картофельных фриттеров. Регион славится по всей Японии своим очень сладким, с золотистой мякотью, бататом. Его мучнистая текстура во фриттерах превращается в рассыпчатую, подобную каштанам. Это лучший способ соблазнить тех, кто обычно не любит мучнистые овощи типа тыквы или сладкого картофеля.

500 г крупного сладкого картофеля, очистить, нарезать кусочками по 2–3 см
кукурузное масло для фритюра
175 г/1½ стакана пшеничной муки, просеять
1 ч. л. разрыхлителя теста
100 г/½ стакана мелкого сахара
2 ч. л. мелкой морской соли
1 среднее яйцо, взболтать

Выложите кусочки сладкого картофеля в большую миску с холодной водой и оставьте на 30 минут. Разогрейте масло во фритюрнице до 180 °С. Слейте с картофеля воду и обсушите.

В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, сахар и соль. Сделайте в центре углубление и постепенно вешайте яйцо и 150 мл/⅔ стакана воды, чтобы получилось густое однородное тесто.

Вмешайте в тесто кусочки сладкого картофеля. Наберите небольшую порцию смеси и опустите во фритюр жариться на 6 минут, до золотистой корочки. Температура масла не должна при этом опускаться ниже 180 °С. Выкладывайте готовые фриттеры на бумажные полотенца. Готовьте фриттеры маленькими партиями. Оставьте остывать на пару часов.

Перед подачей вновь разогрейте фритюрницу с маслом до 180 °С. Обжаривайте фриттеры партиями до хрустящей корочки. Обсушите на бумажных полотенцах и подавайте горячими или теплыми. Двойная обжарка нужна для того, чтобы фриттеры были по-настоящему хрустящими снаружи и рассыпчатыми внутри.

Примечание

Можете поэкспериментировать с контрастом температур, подав фриттеры горячими с банановым мороженым — следуйте рецепту клубничного мороженого (стр. 188), но возьмите сок 1 лимона и замените клубнику 3 средними бананами, а в качестве алкогольной добавки выберите ром.

Индийские консервированные лимоны с имбирем

на 4 банки по 340 г

Эти пенджабские кисло-соленые пиккули (фотография на стр. 7) невероятно вкусны — настолько, что вызывают привыкание. Если попробовать их в течение недели после маринования, вы почувствуете горечь лимонной цедры, вяжущую кислоту мякоти и жгучую остроту имбиря. Но через месяц вкусы смягчатся, и лимоны становятся мягкими и очень приятными. Чем дольше они хранятся, тем мягче и нежнее становятся. Попробуйте их на разных стадиях, чтобы почувствовать, как они меняются. Особенно они вкусны с матар панбиром (стр. 140).

1 кг лимонов без воска
85 г очищенного свежего имбиря
5 зеленых перцев чили или по вкусу
150 г мелкой морской соли
½ ч. л. крупно смолотого черного перца
¾ ч. л. семян ажгона, слегка раздавить

Используйте банки любого объема с химически стойкими крышками — вам понадобится на 1 банку больше, чем итоговое количество. Стерилизуйте банки и крышки (см. стр. 25).

Промойте и обсушите лимоны. В зависимости от размера, нарежьте вдоль на четвертинки или шестые части. Удалите косточки и разрежьте каждую дольку на 2–3 кусочка (около 2 см). Выложите в большую миску и влейте выделившийся сок.

Нарежьте очищенный имбирь соломкой длиной около 2,5 см и шириной 3 мм. Добавьте к лимонам. Удалите хвостики у перцев чили, нарежьте вдоль полосками и добавьте к лимонам вместе с семенами.

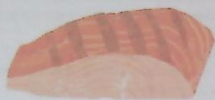
Смешайте соль с черным перцем и ажгоном и руками вмешайте в лимоны. Разложите в 5 банок и плотно закройте.

Оставьте мариноваться на подоконнике на 2–3 недели, хорошо встряхивая раз в день. Постепенно лимоны осядут, и в итоге будут занимать две трети объема банок. Откройте банки и разложите содержимое одной вместе с жидкостью, чтобы заполнить остальные. Раскладывайте чистой металлической ложкой. У вас получится 4 банки пиккулей, хранить которые лучше в кладовой.

Постепенно лимоны будут мягче и нежнее, соленый соус загустеет, а цвет со временем станет темнее. Их можно хранить до 1 года, если, конечно, вы не съедите их раньше.



Температура



Температура Рецепты

Горячая

зачем есть обжигающе горячую пищу?

Глинтвейн	158
Перечные стейки из оленины	159
Фрикадельки из свинины со шпинатом с пряным томатным соусом	160
Горячий фруктовый пудинг с соусом из мадеры	162
Чипсы (английский картофель фри)	164

Теплая

прелесть теплой еды

Овощи на пару с масляным соусом с эстрагоном	166
Пилав из нута и фрикае с помидорами	168
Лосось на гриле с ананасовой сальсой	169
Запеченная курица с салатом из белой фасоли	170
Стаффордширские овсяные блины	173
Заварной крем с базиликом	174

Комнатной температуры

идеальная температура

Пряная фриттата с горошком и картофелем	176
Самый вкусный сэндвич с курицей	177
Салат с хрустящей уткой, мятой и лапшой	178
Сливовый тарт-татен	180

Холодная

что значит холодная?

Паштет из копченого лосося	182
Тапиока с персиком и базиликом	183
Яблочно-щавелевый мусс с засахаренной ежевикой	184
Пряное шоколадное печенье	186

Замороженная

другой способ воздействия на вкусовые рецепторы

Клубничное мороженое	188
Сливовая гранита	189
Сэндвич-мороженое с малиной	190

Температура

«Одна из самых важных вещей, которую домохозяйка обязана помнить, — это то, что горячие блюда должны быть очень горячими, а холодные — очень холодными или замороженными. Помните об общеизвестном случае за столом Дизраэли, когда один гость воскликнул при подаче льда: "Ах, наконец что-то действительно горячее!"»

ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ ЕДА.

Руфь Ловински, 1931

Вопрос о том, какой температуры должна быть поданная еда, с давних пор тревожил как кулинаров, так и едоков. Возможно, из-за детства, проведенного в холодном, продуваемом насквозь деревенском доме в Англии, я приучена к тому, что еду нужно подавать на стол очень горячей (исключая случаи, когда, согласно миссис Ловински, предполагается, что еда должна быть холодной). Комнатной температуры могли быть только сыр и фрукты — впрочем, в нашем случае это значило, что они все равно будут холодными. Следовательно, и сначала была ошеломлена, когда обнаружила, что мои индийские родственники со стороны мужа привыкли постепенно ставить на стол горячие блюда, так что к тому времени, когда семья садилась принимать пищу, большая часть еды уже остывала до состояния теплой.

На Востоке, впрочем, считается нормальным подавать теплую и комнатной температуры пищу. Как в своей книге «Тайская еда» объясняет Дэвид Томпсон: «Людей мало заботила остывшая или поданная чуть теплой еда, так как в традиционной печи было практически невозможно приготовить все блюда горячими одновременно. В тропической жаре это мало кого беспокоило. Более того, аромат достигает пика при температуре чуть выше комнатной».

Вам будет выгодно та мысленная свобода, которую вы получите, сбросив оковы любых привитых культурой предрассудков о правильном подходе к подаче еды (это относится и к другим аспектам кулинарии). Только тогда вы сможете действительно сфокусироваться на том, как восприятие температуры меняет ваш опыт поглощения пищи. Некоторые блюда лучше всего есть, когда они очень горячие. Например, японские сладкие картофельные фриттеры (стр. 148) особенно пышны и хрустящи тогда, когда их только достали из фритюра, — именно в этот момент их и стоит есть как закуску. Другие виды еды можно оценить только тогда, когда они заморожены. Сливовая гранита (стр. 189), например, освежает потому, что кристаллы льда, входящие в ее состав, высвобождают прохладные взрывы кисло-сладкого сливового вкуса, когда тают во рту.

Лучше всего начать с освоения основ. Обдумайте, как температура каждого поданного вами блюда ощущается вначале, как это в целом влияет на восприятие. Температуру вашего блюда воспринимают пальцами или губами? Кончики пальцев удивительно чувствительны к жару и к холоду (это знает каждый, кто пытался стянуть свежеприготовленную колбаску с гриля), но губы еще более чувствительны. Вы можете проверить это утверждение — проведите простой эксперимент, когда будете в следующий раз запекать мясо. Воткните шпажку в центр куска, подержите так несколько секунд, а затем приложите на пробу шпажку к нижней губе. Вы будете удивлены умением ваших губ, в отличие от пальцев, различать мельчайшие изменения в температуре. Если шпажка холодная, мясо находится в степени очень слабой прожарки, если теплая — средней-слабой, если горячая — сильной прожарки.

Температура блюда, когда оно окажется во рту, подскажет, как его есть. Очень горячие и очень холодные ингредиенты могут причинять боль, заставляя человека открывать рот, вдыхать воздух и перекатывать еду с одной стороны рта на другую, чтобы уменьшить боль, ощущаемую рецепторами во рту. Определенная степень жара или холода может, впрочем, без причины быть приятной, как происходит, например, когда мы пьем маленькими глотками глинтвейн (стр. 158) на морозе во время рождественской ярмарки или посасываем фруктовый лед знойным летним днем.

Те же рецепторы во рту откликаются на обжигающий капсаицин (химическое соединение, находящееся в перце чили), и это приводит меня к скользкой теме использования химических раздражителей и стимуляторов в еде, и где про них написать в этой книге. В некоторых ингредиентах (например, перец чили, черный перец, имбирь, мускатный орех и семейство крестоцветных) от природы содержатся химические соединения, которые изменяют ваши ощущения во время еды. Диапазон их широк: от ментола, создающего ощущение прохлады, в экстракте перечной мяты, до подщипывающего язык сычуаньского перца и вызывающей онемение гвоздики.

Основную часть этих ингредиентов обычно относят к ароматам, но очевидно, что они — нечто большее, потому что обладают не только вкусом, ароматом и (в большинстве случаев) текстурой, но еще и влияют на то, как мы едим, даже если использовать их в небольших количествах. Свеженатертый хрен, например, может стать причиной обильного течения из носа и глаз, если нанести его слишком жирным слоем на сэндвич с говядиной. Некоторые раздражители, как капсаицин, заставляют вас выделять больше слюны, что меняет текстуру еды во рту и ускоряет высвобождение вкусов и ароматов.

На тему того, почему некоторые из таких раздражителей вызывают привыкание, ведутся пыльные дебаты. Возможно, так случается потому, что дискомфорт во рту, доставляемый ими, становится причиной выработки эндорфинов, естественных болеутоляющих, что, в свою очередь, вызывает ощущение хорошего самочувствия. Или, возможно, так происходит из-за того, что с помощью таких раздражителей во рту появляются новые ощущения, и это расширяет наши знания о том, что мы едим? Какова бы ни была причина, химические раздражители дают более сложный, впечатляющий вкусовой опыт, который стоит исследовать. Вы можете создавать контрастные сочетания раздражителей или укладывать их слоями, придавая им разные температуры — например, добавив ложку жгучего замороженного соуса из хрена к горячему томатному супу.

Любопытно, что очень мало известно о том, как температура меняет наше восприятие вкуса и аромата. Распространено мнение, что больше всего вкуса у чуть теплой еды. Как в своей книге «Секрет запаха» пишет Лука Турин, «у холодных вещей нежный запах, и одной из самых привлекательных для нас черт морозной ночи является ощущаемое носом полное отсутствие запахов. Частью удовольствия, получаемого нами от мороженого, является та неожиданность, с которой богатый аромат раскрывается в тепле нашего рта».

Очаровательной ремаркой к этому можно считать тот случай, когда создатель напитков Тони Конильяро и его команда Drink Factory в Лондоне поставили себе (нероятно, невыполнимое) задание создать коктейль со вкусом снега, и обнаружили, что идеальным снежным ароматом обладают зимние опята.

Считается, что холод уменьшает нашу чувствительность к сладкому, горькому и кислому вкусам и увеличивает ощущение соли. Несмотря на это, исследования показали значительные расхождения мнений. Также выяснилось, что эти правила не всегда работают — например, сладкий сахарин сохраняет свой вкус как в холодном состоянии, так и в теплом. Точно так же, в то время как кофе в глянсе кажется не таким горьким, как его горячая версия, совершенно противоположное происходит с горьким хинином в охлажденном тонике. Таким образом, вам всегда стоит доверять только своим собственным чувствам, когда вы приправляете блюдо.

Какой температуры бывает еда

«Мы устроили пикник в санях... Я подогрела суп в маленьком устройстве (которое храню специально для таких случаев), и вслед за ним прогрела холодные сэндвичи. Единственная неприятная часть зимних пикников — охлаждение продуктов как раз тогда, когда больше всего хочется чего-нибудь очень горячего».

ЭЛИЗАБЕТ И ЕЕ НЕМЕЦКИЙ САД.
Графиня фон Арним, 1898

Горячая

Восприятие еды весьма субъективно, и то, что один считает горячим, другому кажется теплым. Тем не менее, здравый смысл все же должен восторжествовать, и в контексте этой главы «горячий» следует истолковывать как «горячий, чтобы есть и не обжигаться». Чем горячее блюдо, тем хуже вы различаете его вкус и аромат, и тем больше внимания уделяете его текстуре, чтобы не обжечься. С некоторыми блюдами нужно быть осторожными — например, с такими, в которых много жира или сахара, или содержащими ингредиенты, прилипающие к внутренней стороне рта, так как они могут обжечь, если их подавать слишком горячими (два классических примера — французский луковый суп и банановые фриттеры). Как бы это ни было иронично, многие из таких рецептов выигрывают по текстуре, если подавать их настолько горячими, что удовольствие будет граничить с болью. Приготовленные во фритюре хрустящие блюда, такие как чипсы или ингредиенты в кляре или панировочных сухарях, например, доставляют наибольшее удовольствие до того, как их хрустящая оболочка размокнет по мере остывания.

Теплая

По мере того, как горячая еда остывает до приятной теплой температуры, наше восприятие вкуса и аромата углубляется, а текстуры начинают меняться. Соусы, в основе которых лежат сливки, яйца, сливочное масло и крахмал, как и бобовые или крахмалистые ингредиенты, уплотняются во время остывания, в то время как хрустящая пожаренная во фритюре еда смягчается и становится вязкой по текстуре. В результате, они на более долгое время задерживаются у вас во рту, что увеличивает воздействие вкусов и ароматов, и позволяет вам оценить тончайшие нюансы разных текстур в комфортных ощущениях. Определенные типы так и просятся быть поданными теплыми, например, еда на вынос, несладкие тарты или запеченные фруктовые пудинги. Другие блюда подаются теплыми по умолчанию — например, несладкие салаты, где горячие ингредиенты, такие, как жареная утиная печень, смешиваются с холодными ингредиентами, чтобы создать теплые элементы среди чуть увядших листьев.

В прошлом, когда я, как кулинар, размышляла о температуре, мое внимание было направлено на две вещи: создать что-то эффективное и быть уверенной, что моя еда безопасна. В конце концов, мороженое должно быть охлаждено, чтобы оно могло замерзнуть, а припущенный лосось не может быть оставлен на неопределенный срок. В этой главе я попыталась разработать примечания и рецепты, которые исследуют, как температура меняет наше восприятие вкуса, аромата и текстуры. Подобные знания могут быть использованы для создания рецептов, откликающихся на наши предубеждения по поводу того, из чего состоят прохладительные, освежающие, согревающие, успокаивающие и/или восхитительные блюда.



Тест на температуру
Сравните вкус, текстуру и аромат двух толстых тостов, намазав оба маслом сразу после того, как достанете их из тостера, но съешьте один, когда он горячий, а второй — когда он чуть теплый.



Тест на температуру
Сравните вкус, текстуру и аромат тарта с луком, беконом и сметаной (стр. 32), съев сначала кусок с пылу с жару, потом теплый, потом остывший.



Тест на температуру
Сравните уровень нот аромата, которые вы можете уловить в лавандово-лимонном сиропе (стр. 42), когда он горячий и когда он комнатной температуры.



Тест на температуру
Приправьте пряный суп из сладкой кукурузы с лаймом (стр. 213), пока он горячий. Подавайте, когда остынет, но перед подачей подогрейте небольшую порцию и сравните солёность горячего и холодного супов.



Тест на температуру
Перед тем, как поместить в мороженицу заварной крем для клубничного мороженого (стр. 188), отложите небольшую его порцию. Сравните вкус, текстуру и аромат жидкого и замороженного крема.

Комнатной температуры

Комнатная температура таит в себе много подводных для кулинара, потому что человек, который ест приотопленную им еду, склонен интерпретировать чуть теплую пищу либо как легкомысленное небрежение, или, что еще хуже, как вопиющее пренебрежение их безопасностью. В еде бактерии размножаются особенно активно между 5 и 63 °C, и комнатная температура для них — рай на земле. Следовательно, никогда нельзя оставлять «холодную» еду несъеденной дольше, чем на 1 час. Тем не менее, еда комнатной температуры может быть чрезвычайно вкусной. Одной из причин, почему все так любит шоколад, является то, что он тает при температуре чуть ниже температуры тела. Любый, кто когда-либо ел свежеприготовленные суши, знает, что благодаря комнатной температуре смоченного уксусом риса, сырая рыба ощущается более «рыбной». В еде комнатной температуры вас не отвлекают ни жар, ни холод, все, что остается, — это чистый вкус, чистый аромат и высокая чувствительность к текстуре.

Холодная

В кругах авторов рецептов ведутся споры на тему того, называть ли холодным что-то поданное при комнатной температуре (как принос шоколадное печенье, стр. 186). Согласно оксфордскому словарю английского языка, «холодный» значит «обладающий температурой ощутимо ниже температуры человеческого тела; или относительно низкой температурой». Другими словами, ниже, чем 37 °C. Таким образом, упомянутое печенье — холодное, но в этом случае подобным образом можно охарактеризовать и охлажденный яблочно-щавелевый мусс (стр. 184). По закону, холодная пища (противопоставленная еде комнатной температуры) в Соединенном Королевстве должна храниться при температуре 8 °C или еще более низкой. Точно известно одно — чем холоднее ингредиент, тем меньше аромата вы сможете уловить, тем меньше сладости и больше соли вы сможете почувствовать. Текстуры тоже меняются: жидкости, в основе которых жир, становятся более плотными, как заправки на масле, заправки винтрет, льезоны на яйце и сливках; даже сиропы становятся более вязкими.

Замороженная

Небольшое количество блюд употребляется замороженными (в основном это разные виды мороженого, парфе, различные типы фруктового мороженого и некоторые разновидности канапе). Тем не менее, существует удивительное разнообразие в текстуре и степени вязкости благодаря входящим в их состав крохотным кристаллам льда, в то время как молочные коктейли богаче по текстуре и более бархатистые. Если в замороженном блюде содержится жир, он покроет внутреннюю поверхность вашего рта отчетливыми жирными слоями, и по мере таяния, будет оставаться долгоиграющие вкусы и ароматы. В ресторанах часто используется жидкий азот для быстрого замораживания сладких и ароматных жидкостей. Благодаря этому способу замораживания, в жидкости создаются маленькие кристаллы льда, придающие ультраплотную текстуру. Домашние морозильники обычно имеют температуру -18 °C. Чем холоднее еда, тем меньше высвобождается аромата, и тем хуже вы сможете различить многие сладкие, кислые и горькие вкусы.



Горячая

Для того чтобы увидеть рецепты со свежей точки зрения и открыть для себя новые пути, располагающие к кулинарному творчеству, вы можете сосредоточить свое внимание на температуре. Например, горячую еду обычно подают как нечто среднее между горячей и теплой, чтобы избежать риска обжечься. Однако, чем горячее блюдо, тем меньше чувствуется вкус, что заставляет задаться вопросом, какие плюсы (кроме следования букве закона) от того, что на стол подается очень горячее блюдо? Любой, кто торгует горячей едой в Британии, должен поддерживать ее температуру в 63 °C или выше по причинам, которые диктуют здоровье и безопасность. Готовая пища, которую разогревают, должна достичь как минимум 82 °C и побыть при этой температуре 10 минут, чтобы погибли потенциально вредоносные бактерии.

Горячая еда традиционно считалась и считается более питательной и живой, чем холодная. В Британии право на горячее питание даже включается в трудовые договоры. Горячая еда действительно согревает физически и успокаивает психологически, но она не обязательно более питательна. Выдвигались теории, согласно которым для переваривания холодной еды требуется больше калорий, но никакой разницы по питательности между приготовлением блюда холодным или горячим не наблюдается.

Ответ на это кроется в нашем прошлом. Сейчас сложно осознать ту всепроникающую зябкость, пронизывавшую повседневную жизнь наших предков, из-за которой они ощущали даже слабый жар пламени свечи. Практичные повара создавали рецепты, чтобы согреть и обезопасить людей от холода (например, сладкие теплые напитки, супы, тушеное мясо, пироги и пудинги). Многие из этих блюд были калорийны и содержали в себе много сахара, жира и крахмала (потому что человеку нужно много энергии, чтобы согреться).

Центральное отопление и городской стиль жизни, при котором человек стал находиться в основном в доме, а не вне него, изменили наши пищевые запросы и преобразили рацион. Те блюда, которые сегодня широко известны под названием «горячая еда», готовятся более из-за их успокаивающей сущности, чем из-за способности обогревать. Каждый профессиональный повар знает, что сытный пай с говядиной (стр. 128) или горячий фруктовый пудинг (стр. 162) разлетится по столам в мгновение ока в холодный осенний день.

Таким образом, с точки зрения современного повара, горячую еду подают, скорее, из-за ее психологической подоплеку, чем из-за способности обогреть. Это, в свою очередь, приводит к вопросу: что становится успокаивающим ингредиентом рецепта? С моей (субъективной) точки зрения, мягкие маслянистые текстуры и отсылки к домашнему укладу — основной элемент, как происходит в случае, например, с иранским кислым чечевичным супом (стр. 26) или фрикадельками из свинины со шпинатом (стр. 160).



Глинтвейн воспринимается как более шелковистый и менее сладкий, когда он очень горячий

Глинтвейн

на 6 стаканов

Согревающие горячие напитки с алкоголем пьют по всей Северной Европе веками. Стаканчик горячего ромового пунша или эля вам предложат в любой английской гостинице. Выпить немного пряного обжигающего напитка, сидя у камина, — одно из непревзойденных удовольствий в зимний сезон. Скандинавы и по сей день наслаждаются глётгом — подслащенным пряным вином, с миндалем и изюмом в каждой кружке. И ни одно Рождество в Германии и Австрии не обходится без глинтвейна (фотография на стр. 157), согревающего в морозы.

Подберите для рецепта неплохое вино с фруктовым вкусом — то, что в него добавляются специи и сахар еще не значит, что можно использовать дешевое пойло, от которого утром у вас будет болеть голова.

- 2 звездочки бадьяна
- 1 маленькая палочка корицы
- 4 бутончика гвоздики
- 4 полоски тонко срезанной апельсиновой цедры
- 4 полоски тонко срезанной лимонной цедры
- 1 бутылка сухого красного мерло
- 3–4 ст. л. сахара или по вкусу
- 1 ст. л. качественного светлого рома

Завяжите бадьян, корицу и гвоздику в маленький мешочек из марли (можно добавить и просто так, без мешочка). Поместите химически нейтральную сковороду с цедрой, специями и вином на слабый огонь и прогрейте до горячего состояния, но не до кипения. Снимите с огня и оставьте настаиваться на 15 минут.

Верните на огонь и прогрейте, не доводя до кипения. Удалите цедру и специи (если они в мешочке), добавьте сахар по вкусу. В последнюю очередь влейте ром и сразу разлейте по стеклянным кружкам с ручкой для глинтвейна. Кружки следует предварительно ополоснуть горячей водой, чтобы стекло не треснуло.

Примечание

Быстро остудите небольшую порцию глинтвейна на льду и сравните его вкус и аромат в горячем и холодном виде.

Перечные стейки из оленины

на 6 порций

Любое мясо выигрывает, если дать ему отдохнуть после жарки, так оно становится сочнее, поэтому данный рецепт — на грани горячей и теплой температур. Тем не менее, черный перец содержит вещество под названием пиперин, которое — как пишет в своей книге «О еде и готовке» Гарольд Макги — делает рецепторы во рту гиперчувствительными к прикосновению и температуре. Настолько, что даже обычное дыхание ощущается как ингаляция холодного воздуха, если вы раскусили много перца. Подавайте это блюдо с чипсами (стр. 164).

- 850 мл / 3¼ стакана качественного куриного бульона
- 3 ст. л. горошин черного перца
- 1 ст. л. пшеничной муки
- мелкая морская соль
- 2 оленины вырезки по 450 г, разрезать каждую на 6 медальонов
- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 6 ст. л. бренди
- 200 мл / чуть больше ¾ стакана сухого белого вина
- 85 г / 6 ст. л. охлажденного сливочного масла, нарезать кубиками

Влейте бульон в широкую кастрюлю и уварите на две трети объема.

Разогрейте духовку до 90 °C в режиме конвекции или до 110 °C без конвекции.

Крупно раздробите черный перец в ступке пестиком или с помощью скалки. Всыпьте его в широкую тарелку с мукой и щепоткой соли, перемешайте. Обваляйте медальоны из вырезки в муке со специями, хорошо прижимая к смеси.

Поместите на средне-сильный огонь 2 сковороды с антипригарным покрытием, влейте в каждую по 2 ст. л. оливкового масла. Когда оно прогреется, положите по 6 медальонов на сковороду. Быстро обжарьте со всех сторон, в течение 2 минут, до золотистой корочки.

Теперь вам нужно фламбировать оленину. Уберите одну сковороду из-под вытяжки, влейте половину бренди и подожгите. Когда огонь погаснет, переложите стейки на тарелку и поместите в слегка нагретую духовку. Повторите со второй партией стейков.

Влейте в каждую сковороду по 100 мл вина и прогрейте, отскребая со дна лопаткой приставшие кусочки, пока не останется несколько ложек жидкости, перелейте в кастрюлю с бульоном. Доведите до кипения, приправьте и убавьте огонь до слабого. С помощью венчика постепенно вмешайте сливочное масло. Не давайте соусу кипеть, иначе он расслоится. Подавайте соус со стейками.

Фрикадельки из свинины со шпинатом с пряным томатным соусом

На 4 порции

Это блюдо заставит вас почувствовать небывалый прилив сил. Приятно горячие, тушеные блюда обычно включают много соуса и мягкие кусочки, которые можно есть вилкой. Вкус таких блюд на следующий день после приготовления даже лучше. Соус в этом рецепте можно приготовить за день или два, а готовое блюдо хранить в холодильнике и перед подачей разогреть.

Для томатного соуса

650 г помидоров
5 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 крупных зубчика чеснока, очистить
1 луковица, нарезать мелкими кубиками
1 ч. л. молотого перца чили
500 мл/чуть больше 2 стаканов качественного куриного бульона (стр. 47)
2 банки по 400 г черной фасоли, жидкость слить и промыть
соль и свежемолотый черный перец

Для свиных фрикаделек

7 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 луковица, нарезать мелкими кубиками
1 зубчик чеснока, мелко нарубить
250 г мини-шпината, промыть
500 г свиного фарша
55 г мягких хлебных крошек
мелко натертая цедра 2 лимонов

Начните с приготовления соуса. Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Выложите помидоры в форму для запекания в один слой. Обваляйте в 2 ст. л. оливкового масла и запекайте 15 минут. Добавьте чеснок и запекайте еще 40 минут или пока помидоры не превратятся в мягкую карамелизованную массу.

Тем временем поместите сотейник на средне-слабый огонь. Влейте 3 ст. л. оливкового масла и обжарьте лук в течение 10 минут. Всыпьте перец чили и жарьте еще 5 минут, до мягкости и золотистого цвета лука.

Достаньте помидоры из духовки и, когда они немного остынут, очистите их от кожицы. Измельчите печеные помидоры и чеснок в пюре и добавьте к луку. Влейте немного бульона и отскребите со дна все приставшие кусочки. Влейте оставшийся бульон, приправьте по вкусу, поместите на средне-сильный огонь и варите 10 минут. Добавьте фасоль и варите еще 5–10 минут.

Для фрикаделек разогрейте сковороду с 3 ст. л. оливкового масла на средне-слабом огне. Выложите лук и чеснок, обжаривайте 10 минут, до мягкости и золотистого цвета, переложите в миску.

Выложите шпинат в кастрюлю с кипящей водой. Как только он увянет, слейте воду через дуршлаг и остудите под холодной водой. Выжмите руками и мелко нарежьте. Смешайте с жареным луком, свиным фаршем, хлебными крошками и лимонной цедрой

(если проводите эксперимент на цитрусовый вкус со стр. 59, цедру не добавляйте). Приправьте по вкусу, сделайте маленькую котлетку, пожарьте и попробуйте, при необходимости скорректируйте приправы.

Скатайте из фарша 24 фрикадельки размером с шарик для пинг-понга. Подготовьте тарелку для обжаренных фрикаделек.

Разогрейте в большой сковороде на средне-сильном огне 3 ст. л. оливкового масла. Выложите часть фрикаделек в один слой. Обжаривайте 5–6 минут, регулярно встряхивая, чтобы фрикадельки подрумянились со всех сторон. Переложите на тарелку, влейте в сковороду еще 1 ст. л. масла и повторите процесс, обжарив все фрикадельки. Выложите фрикадельки в соус и тушите 15 минут. Подавайте горячими.

Примечание

Для варианта с выраженным вкусом умами добавьте в фарш 115 г мелко нарезанного вяленого бекона. Не добавляйте в соус чили, вместо него положите 1 лавровый лист и небольшой кусочек корки пармезана вместе с фасолью, только замените черную фасоль на белую.

Горячий фруктовый пудинг с соусом из мадеры

на 8 порций

Идеальный выбор для холодного дождливого дня. Мало найдется блюд, которые бы были такими согревающими, как британские паровые пудинги — их в Великобритании до сих пор считают самой комфортной едой. Традиционно их готовили на почечном жире с изюмом, но в XIX веке появился более легкий вариант с применением разрыхлителей, разнообразных фруктов и сахара. Я объединила оба метода, чтобы создать свою современную версию. Соус на основе мадеры тоже готовится с XIX столетия и добавляет дополнительную глубину вкуса.

55 г/½ стакана темного изюма
55 г/½ стакана светлого изюма
55 г/чуть больше ½ стакана
коринки (мелкого темного
изюма)
55 г/чуть больше ½ стакана
рубленых цукатов ассорти
3 ст. л. бренди
175 г/¾ стакана сливочного
масла, размягчить + для
смазывания
175 г/¾ стакана + 2 ст. л. светло-
коричневого тростникового
сахара
½ ч. л. смеси специй для
сладкой выпечки
мелко натертая цедра
2 лимонов + сок 1 лимона
3 средних яйца, слегка
взболтать
175 г/1½ стакана
самоподнимающейся муки,
просеять
85 г/1½ стакана свежих белых
хлебных крошек
115 г очищенного и крупно
натертого кисло-сладкого
яблока

Выложите весь изюм и цукаты в банку, влейте бренди, встряхните и плотно закройте. В идеале оставьте на 4–5 дней (минимум на 24 часа), регулярно встряхивая. Подготовьте 8 формочек для пудинга объемом 150 мл. Используя дно формочки как шаблон, нарисуйте на пергаменте 8 кружочков, затем нарисуйте еще 8 кружочков, используя как шаблон верх формочки. Вырежьте кружочки. Обильно смажьте формочки сливочным маслом, постелите на дно меньшие по диаметру кружочки. Вырежьте квадраты фольги, чтобы ими можно было накрыть формочки сверху.

Разогрейте духовку до 200 °C в режиме конвекции или до 220 °C без конвекции.

В большой миске взбейте сливочное масло с сахаром, специями и лимонной цедрой в светлую пышную массу. Вмешайте половину яиц, затем половину муки, потом оставшиеся яйца, хлебные крошки, сок 1 лимона и тертое яблоко. Вмешайте оставшуюся муку и пропитанные бренди сухофрукты вместе с жидкостью.

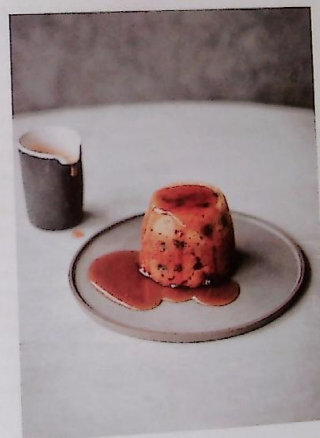
Разложите смесь в формочки — не наполняйте доверху, потому что пудинги слегка поднимутся. Накройте каждую формочку кружочком пергамента, затем квадратом фольги, плотно «запечатывая» содержимое формочек. Поместите формочки в небольшую форму для запекания. Влейте столько кипятка, чтобы он доходил до половины высоты формочек. Накройте форму фольгой и поместите в духовку на 1 час.

Достаньте пудинги из духовки и оставьте постоять на 5 минут. Они слегка осядут, но так их будет проще доставать.

Для соуса
250 мл/1 стакан сладкой
мадеры
85 г/6½ ст. л. мелкого сахара
1½ ст. л. аррорута
3 ст. л. холодной воды
сок 1 лимона

Тем временем приготовьте соус. Соедините мадеру и сахар в маленькой кастрюльке и доведите до кипения. В маленькой миске смешайте аррорут с холодной водой, затем с лимонным соком, чтобы получилась однородная белая паста. Медленно влейте горячую мадеру, помешивая. Перелейте смесь обратно в кастрюлю. Поместите на слабый огонь и прогревайте, помешивая, до загустения и прозрачности.

Достаньте пудинги из формочек, удалите пергамент и фольгу. Подавайте, обильно полив горячим соусом.



Чипсы (английский картофель фри)

На 4 порции

Определенная жареная еда, например картошка фри или фриттеры из сладкого картофеля (стр. 148), только выигрывает от подачи в горячем виде, потому что по мере остывания блюдо становится влажным. Перемешайте эти золотистые чипсы с мелкой морской солью, пока они очень горячие, и попробуйте. Те, кому нравятся размокшие чипсы, со мной не согласятся, но в кулинарии нет понятий «правильно» и «неправильно», есть только личные предпочтения. Так что если вы фанат мягких чипсов, проигнорируйте мои слова и подавайте их теплыми, а не горячими.

4 крупные рассыпчатые картофелины
кукурузное масло для фритюра
мелкая морская соль

Очистите картофель и нарежьте брусочками. Выложите в большую миску с холодной водой и оставьте на 30 минут, чтобы удалить лишний крахмал. Прогрейте масло во фритюрнице до 150 °C. Если у вас нет фритюрницы, наполните маслом на треть объема большую кастрюлю с тяжелым дном и прикрепите кулинарный термометр на борт.

Слейте с картофеля воду и обсушите на бумажных полотенцах. Готовьте партиями, чтобы масло сохраняло свою температуру. Жарьте до хрустящей, но не поджаристой корочки и мягкого центра, около 4 минут. Стряхните остатки масла и выложите на бумажные полотенца. Остывший картофель можно заморозить, затем довести до комнатной температуры перед второй обжаркой.

Перед подачей прогрейте масло во фритюрнице до 180 °C. Обжаривайте картофель партиями около 3 минут, до золотистой хрустящей корочки. Обсушите на бумажных полотенцах и посолите. Подавайте горячими.

Теплая

Большая часть так называемых горячих блюд сегодня подаются теплыми. Это позволяет почувствовать все мельчайшие нюансы вкуса, аромата и текстуры, не переставая испытывать наслаждение от употребления теплой еды с хрустящей поджаристой корочкой.

Даже в процессе еды пища постепенно охлаждается и меняет текстуру. Если вы при подаче соедините несколько блюд разной температуры, ваше восприятие еды несколько изменится. Отследите свою реакцию и рассмотрите альтернативы. Нравится ли вам, например, когда холодными сливками поливают теплый абрикосово-малиновый пудинг с бисквитом (стр. 66), или вам больше по вкусу, когда этот пудинг горячий? Хотели бы вы, чтобы теплый заварной крем (стр. 174) предохранил пирог от остывания? Как теплая еда заставляет вас чувствовать себя? Если вы съедите запеченную курицу с салатом из белой фасоли, как вы себя почувствуете — расслабленным, как на отдыхе, или неудовлетворенным и слегка голодным?

Не забудьте учесть те волшебные моменты, когда вы доедаете бывшие когда-то горячими остатки блюда, чтобы очистить тарелку, или едите горячим то, что следовало бы подать холодным. Я никогда не могу дождаться полного остывания свежеспеченного хлеба. Собираю съесть хрустящую горбушку, намазав ее сливочным маслом, впитывающимся во влажный мякиш, слишком велик. Точно так же я периодически обнаруживаю, что обмакиваю теплые кочанчики брюссельской капусты в остатки подливки, когда доедаю рождественский ужин. Эти сочетания слишком вкусны, чтобы сопротивляться соблазну. Можно ли создать такие ощущения во время обычного приема пищи? Почувствуют ли себя гости как-то иначе, если я буду подавать им стаффордширские овсяные блины (стр. 173) прямо со сковороды, одновременно предлагая им сливочное масло?

После того как вы создадите у себя в голове мысленную карту температур своих пищевых привычек, начните экспериментировать с различными сочетаниями температуры, текстуры, вкуса и аромата. Исследуйте типы блюд, которые особенно вкусны, если их подавать теплыми (как, например, соусы-эмульсии на сливочном масле и блюда, приготовленные из бобовых и круп). Исследуйте, как сильно или насколько мало меняется ваше восприятие в зависимости от температуры, и поразмышляйте о том, как вы могли бы усилить впечатление.

Овощи на пару с масляным соусом с эстрагоном

На 4 порции

Масляный соус следует подавать теплым, а не горячим, потому что в горячем масле может расслоиться, и текстура станет неоднородной. Остыв, соус вновь меняет текстуру, теряя свою нежность и бархатистость, так как масло застывает и твердеет.

Масляный соус можно сделать насыщеннее за счет добавления яичного желтка, как в голландском соусе или соусе бешамель, или его можно стабилизировать с помощью сливок, как в этом рецепте. В качестве основы можно использовать самые разные жидкости, такие как сок цитрусов, уксус (с водой), сидр, вермут или уваренный бульон. Жидкость можно ароматизировать за счет трав и специй.

В зависимости от сезона вы можете варьировать набор свежих овощей, включая, например, молодой лук-порей, соцветия цветной капусты, молодой картофель, молодую свеклу, тонкие стебли сельдерея или мини-репу.

Для овощей

- 16 ростков спаржи
- 12 соцветий брокколини
- 175 г стручков зеленого горошка, удалить жесткие кончики
- 12 побегов зеленого лука, обработать
- 12 мини-морковок, очистить и обработать

Для масляного соуса

- 6 веточек эстрагона
- 1 маленькая луковица шалота, нарезать мелкими кубиками
- 2 горошины черного перца
- 425 мл/1½ стакана сухого белого вина
- 3 ст. л. жирных сливок
- 250 г/1 стакан + 2 ст. л. охлажденного сливочного масла, нарезать кубиками
- мелкая морская соль

Подготовьте овощи: промойте спаржу в холодной воде, удалите жесткие концы стеблей и очистите овощечисткой. Обработайте брокколини, промойте остальные овощи. У моркови оставьте небольшую часть ботвы в виде «хвостиков».

Приготовьте соус. Выложите 3 веточки эстрагона в маленькую кастрюлю с шалотом, перцем горошком и белым вином. Уварите до 3 ст. л. жидкости. Снимите с огня, удалите перец и эстрагон, влейте сливки.

Мелко нарубите листочки с оставшихся 3 веточек эстрагона.

Незадолго до подачи доведите сливки до кипения и дайте слегка загустеть, затем убавьте огонь и постепенно с помощью венчика вмешайте масло. Не доводите соус до кипения, чтобы он не расслоился. Вмешайте рубленый эстрагон и приправьте по вкусу. Держите в термосе до подачи, чтобы соус не остыл, или поместите кастрюлю с соусом в кастрюлю большего диаметра с горячей водой.

Поместите двухъярусную пароварку на сильный огонь. Когда вода закипит, выложите в нижний ярус морковь. Накройте и готовьте 2 минуты, затем добавьте к моркови спаржу, накройте и готовьте 1 минуту. Выложите брокколини, зеленый лук и стручки горошка в верхний ярус. Накройте и готовьте все вместе около 5 минут.

Переложите овощи на тарелку с бумажными полотенцами. Быстро обсушите овощи и разложите на 4 подогретые тарелки. Влейте соус в 4 маленькие формочки и сразу подавайте. Овощи едят руками, обмакивая их в теплый соус.

Примечание

Сравните чувство во рту от этого соуса-эмульсии и от соуса, где в растопленное масло добавлены эстрагон и лимонный сок (рецепт на стр. 19).

Пилав из нута и фрикe с помидорами

На 4 порции

Это простое блюдо бросает вызов предрассудкам о температуре, потому что одинаково вкусно как в горячем, так и в теплом, и холодном виде. Обычно я подаю его на ужин теплым с курицей, приготовленной с лимоном на гриле, а на следующий день добавляю к остаткам лимон и петрушку и делаю салат на обед. Фрикe — это крупа из неспелой запеченной пшеницы, она продается как цельная, так и дробленая. Чтобы сделать блюдо более приятным по текстуре, добавьте к фрикe такие мягкие ингредиенты, как отварной нут или кусочки печеного баклажана.

- 280 г 1/2 стакана крупы фрикe
- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 200 г лука-шалота, мелко нарезать
- 1 крупный зубчик чеснока, мелко нарубить
- 2 ч. л. семян кумина
- 450 г спелых помидоров, очистить, нарезать кубиками
- 2 ч. л. испанской сладкой копченой паприки
- 2 банки по 400 г нута, слить жидкость и промыть
- 450 мл/чуть меньше 2 стаканов кипятка
- 3 ст. л. мелко нарубленных листьев петрушки
- соль и свежемолотый черный перец

Для подачи в теплом или холодном виде

- 1 ст. л. оливкового масла extra virgin или по вкусу
- 1 ст. л. лимонного сока или по вкусу

Замочите крупу фрикe в холодной воде на 20 минут. Поместите кастрюлю на слабый огонь. Влейте масло, выложите шалот, чеснок и семена кумина. Обжаривайте 10 минут, до мягкости и золотистого цвета.

Надрежьте помидоры, выложите в миску, залейте кипящей водой. Через 2 минуты воду слейте, очистите и нарежьте помидоры.

Добавьте к луку копченую паприку, готовьте 1 минуту, затем добавьте помидоры. Посолите, поперчите и готовьте 5–10 минут, до состояния густой пасты.

Слейте с фрикe воду и промойте под холодной водой. Стряхните воду и вмешайте в томатный соус. Добавьте нут и кипятки. Доведите до кипения, накройте и убавьте огонь до слабого. Тушите 25 минут или до мягкости крупы и впитывания жидкости. Время может варьироваться в зависимости от того, насколько сухой была крупа изначально. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять под крышкой.

Перед подачей вмешайте рубленую петрушку. Подавайте в теплом или холодном виде, добавив оливковое масло и немного лимонного сока по вкусу.

Лосось на гриле с ананасовой сальсой

На 4 порции

Я написала этот рецепт, чтобы проиллюстрировать, как вы можете использовать несколько разных стимулов чувств при создании теплого блюда. Здесь есть чувство жжения от капсаицина в острой копченой паприке, которая покрывает жареное филе лосося. Рыбу подают горячей, но она быстро остывает, когда ее едят с холодной (или комнатной температуры) кисло-сладкой ананасовой сальсой, в которой есть перец чили, придающий дополнительную ноту тепла. Конечным результатом является очень интересное блюдо — это любимый ужин в нашем доме. Я обычно подаю его с отварным картофелем со сливочным маслом и листьями салата, приправленными лимоном и оливковым маслом.

- 2 ст. л. острой (или сладкой) испанской копченой паприки
- 4 ч. л. чесночного порошка
- 4 филе лосося по 140 г
- 5–6 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
- 1/2 свежего ананаса (вам нужно 175 г)
- 2 ст. л. сока лайма
- 1/2 тайского перца чили (или по вкусу), мелко нарубить
- соль и свежемолотый черный перец

Смешайте паприку с чесночным порошком, солью и перцем в неглубокой тарелке. Выложите филе лосося на рабочую поверхность кожей вниз. Аккуратно проведите ножом между филе и кожей, чтобы отделить кожу. Смажьте филе 3 ст. л. подсолнечного масла и равномерно обваляйте в смеси приправ.

Очистите ананас, вырежьте жесткую сердцевину и нарежьте мякоть мелкими кубиками (вам нужно 175 г мякоти). Выложите в маленькую миску, добавьте сок лайма и перец чили. Перемешайте, приправив по вкусу. Помните, что чем дольше сальса настаивается, тем сильнее в ней будет чувствоваться перец чили.

Перед подачей разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Влейте 2–3 ст. л. подсолнечного масла, затем выложите филе лосося в специях. Жарьте 2 минуты, до румяной корочки, затем переверните и поджарьте с другой стороны 3–4 минуты, до готовности рыбы. Выложите рыбу на тарелки, дополнив сальсой.

Примечание

Известно, что содержащийся в перце чили капсаицин усиливает наше восприятие сладкого, горького и умами, но снижает — кислого и соленого.

Запеченная курица с салатом из белой фасоли

На 4 порции

Этот рецепт я разработала в качестве простого в приготовлении блюда для выходного дня для *The Sunday Times*. Классический пример теплого салата, в котором горячие бекон и фасоль смешиваются с салатными листьями и дополняются теплыми кусочками запеченной курицы.

- 1,5 кг курицы кукурузного откорма
- 2 лимона
- несколько веточек тимьяна
- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 200 копченого бекона, срезать жир, нарезать кубиками
- 2 зубчика чеснока, мелко нарубить
- 2 банки по 400 г белой фасоли, слить жидкость и промыть
- 2 пучка шнитт-лука
- 2 головки салата романо, промыть
- 2 пучка кресс-салата, промыть и обработать
- соль и свежемолотый черный перец

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Выложите курицу в форму для запекания, в которой можно готовить и на плите. Натрите курицу со всех сторон соком половины лимона и вложите выжатую половину лимона в полость в тушке птицы вместе с веточками тимьяна. Посолите и поперчите птицу, обмажьте оливковым маслом.

Запекайте в середине духовки 30 минут, затем переверните грудкой вверх и запекайте еще 1 час. Курица готова, когда из самой толстой части при прокалывании тонким ножом идет прозрачный сок.

Выложите курицу на тарелку, неплотно накройте фольгой и оставьте отдохнуть в теплом месте. Слейте соки из формы, оставив 3 ст. л. куриного жира. Поместите форму на средне-сильный огонь, выложите бекон и обжаривайте 5 минут до хруста. Добавьте чеснок, обжаривайте 2 минуты, затем вмешайте фасоль. Когда она прогреется, снимите с огня, вмешайте шнитт-лук и приправьте по вкусу соком из второй половины лимона, солью и перцем.

Нарежьте курицу крупными кусочками. Нарвите салат удобными для употребления кусочками и смешайте в миске с кресс-салатом. Вмешайте горячую фасоль и разложите по тарелкам. Сверху уложите кусочки курицы и подавайте с четвертинками лимона.



Теплая еда вызывает у вас чувство комфорта или вы остаетесь голодными?



Горячие или холодные соусы меняют восприятие теплой еды

Стаффордширские овсяные блины

на 10 блинов

Стаффордширские блины очень вкусны, но их сложно найти за пределами центра и севера Англии. К счастью, их рецепт опубликовала Фелисити Клоук, ведущая кулинарной колонки в *The Guardian*. Мой рецепт — адаптированная версия ее блюда.

Блины можно подавать теплыми, сразу после того, как поджарите последний, или охладить (или даже заморозить), а затем разогреть в духовке. Это идеальное блюдо для завтрака, обеда или к чаю. Вкуснее всего они намазанные сливочным маслом, но вы можете подать их с копченым лососем и крем-фреш или с соусом из голубики (стр. 109), но без черного перца.

900 мл/чуть меньше
4 стаканов теплой воды
2 ч. л. сухих дрожжей
250 г/чуть меньше 2 стаканов
овсяного толокна
100 г/чуть меньше ½ стакана
муки из твердых сортов
пшеницы
1¼ ч. л. мелкой морской соли
подсолнечное масло
холодного отжима для
жарки
сливочное масло для подачи

Влейте примерно 100 мл (чуть больше ½ стакана) теплой воды в маленькую миску и всыпьте дрожжи.

В большой миске смешайте толокно, муку и соль. Когда дрожжи дадут пену, влейте их в мучную смесь. Деревянной ложкой постепенно вмешайте оставшуюся теплую воду, чтобы получилось однородное и густое, но льющееся тесто. Накройте и оставьте в тепле на 1 час, чтобы тесто поднялось и начало пузыриться. Перелейте в кувшин.

Поместите большую сковороду с тяжелым дном и антипригарным покрытием на средне-сильный огонь, влейте немного масла и смажьте свернутым бумажным полотенцем. Влейте немного теста в сковороду, покачайте ее, чтобы оно равномерно распределилось, и испеките блин диаметром примерно 15 см, не толще 5 мм (лучше тоньше). По мере поджаривания на поверхности теста появятся пузырьки, а затем мелкие дырочки. Когда блин подрумянится снизу, переверните его с помощью лопатки и продолжайте готовить, чтобы он поджарился и с другой стороны. Всего на один блин уйдет около 4 минут.

Переложите на тарелку и храните в тепле — под фольгой или чистым кухонным полотенцем. Повторяйте процесс, пока не закончится тесто. Подавайте блины теплыми, с большим количеством сливочного масла.

Заварной крем с базиликом

на 6 порций

Сладкий соус, подобный этому заварному крему, меняет вкус блюда, к которому добавляется. Например, насыщенный кисло-сладкий вкус сливового пая будет более сладким и менее кислым, а горьковато-сладкий вкус шоколадного пудинга станет более сливочным. Заварной крем можно есть и просто со свежей малиной.

425 мл/чуть больше 1½ стакана
цельного молока
3 большие веточки базилика
6 средних яичных желтков
115 г/½ стакана мелкого сахара
150 мл/⅓ стакана жирных
сливок

Соедините молоко и веточки базилика в кастрюле, поместите на средний огонь и доведите почти до кипения — на поверхности должны образоваться мелкие пузырьки. Снимите с огня, накройте и дайте настояться 30 минут.

Если хотите подать крем холодным, поместите кастрюлю в емкость, наполненную ледяной водой. Если горячим, держите наготове термос.

Взбейте желтки с сахаром в светлую массу. Вновь разогрейте молоко до горячего состояния, но не до кипения. Медленно вмешайте венчиком молоко в желтковую смесь. Процедите смесь в чистую кастрюлю, поместите на слабый огонь и прогрейте, постоянно помешивая деревянной ложкой, до густоты очень жирных сливок. Это займет около 25 минут. Не доводите крем до кипения, иначе он расслоится. Если крем слишком сильно нагреется, снимите кастрюлю с огня и дайте немного остыть, затем верните на огонь.

Когда крем загустеет, вмешайте сливки и продолжайте помешивать, пока смесь снова не станет горячей. Подавайте сразу или перелейте в термос. Если хотите подать крем холодным, поместите кастрюлю в емкость с ледяной водой, чтобы быстрее его охладить.

Примечание

Попробуйте другие вкусовые добавки.
Замените базилик чем-либо из перечисленного: разрезанный стручок ванили, разломанная палочка корицы, 5 коробочек кардамона, 1 лавровый лист или несколько веточек лаванды.

Комнатной температуры

К подаче еды комнатной температуры следует подходить с осторожностью. Из всех температур эта требует наиболее развитой интуиции и может вызвать чувство неловкости у тех, кто был своей культурой приучен к употреблению горячей или теплой пищи. При употреблении еды комнатной температуры невозможно не почувствовать полностью текстуру, вкус и аромат. Таким образом, любая ошибка непременно обнаружится.

Несмотря на вышесказанное, полностью некоторыми блюдами можно насладиться, только если они комнатной температуры, что позволит вам хорошо прочувствовать каждый их аспект. Если это возможно, приправьте ваше блюдо комнатной температуры, когда оно остынет, чтобы быть уверенным, что в нем достаточно соли или сахара. Добавьте меньше остальных приправ, чем в остывшее блюдо, что позволит вам различить более тонкие оттенки вкуса. Также вам стоит осторожнее относиться к добавлению жира, так как ваше небо различит малейшие уплотнения, неприятные, особенно если они зернистые, как, например, крохотные отвердевшие капельки топленого масла или жира от бекона.

Когда ваша чувствительность повысится, стоит поэкспериментировать с контрастами текстур в блюдах комнатной температуры. Обычно кислые вкусы ассоциируются с твердыми текстурами, так что вы могли бы сломать этот стереотип, подав тапиоку с персиком и базиликом (стр. 183), где нежный кисло-сладкий вкус фруктового сока высвобождается с помощью мягкой, скользкой тапиоки.

Контраст температур, как, например, подача горячего блюда вместе с гарниром комнатной температуры, также может быть в высшей степени интересным. Простой пример: подайте к пряной фриттате с горошком и картофелем (стр. 176) и хрустящему хлебу чашку очень горячего томатного супа. Несоизмеренность всегда заставит вас испытать что-то новое более ярко и насыщенно.

Пряная фриттата с горошком и картофелем

На 4 порции

Отличный пример блюда, которое дает возможность оценить его комнатную температуру. В горячем виде картофель плохо сочетается с яйцом. Если подадите фриттату холодной, картофель будет неприятно влажным по контрасту с вязким застывшим яйцом. Подайте блюдо чуть теплым, и шелковистый по текстуре картофель буквально растворится в омлете, а жареный лук придаст приятную сладость. И, если перечисленного мало, перец чили и имбирь добавят в общую симфонию вкусов свои ноты остроты и пряности, чтобы каждый кусочек вызывал восхищение.

- 3–4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 450 г картофеля восковых сортов, очистить и нарезать кубиками 1 см
- 1 маленькая луковица, нарезать мелкими кубиками
- 1 ч. л. очищенного и мелко нарубленного свежего имбиря
- 1 зеленый перец чили (или по вкусу), мелко нарубить
- 115 г/чуть меньше 1 стакана замороженного или свежего зеленого горошка
- 6 средних яиц, слегка взболтать
- 4 ст. л. мелко натертого пармезана
- соль и свежемолотый черный перец

Разогрейте сковороду диаметром 25 см с антипригарным покрытием на средне-слабом огне. Влейте 3 ст. л. масла, добавьте кубики картофеля, посолите и поперчите. Обжаривайте 10 минут, время от времени помешивая, до полуготовности картофеля. Вмешайте лук, имбирь и чили, обжаривайте еще 10 минут, время от времени помешивая, до мягкости и золотистого цвета лука. Всыпьте горошек и готовьте еще 5 минут.

Когда картофель станет мягким, приправьте яйца и влейте их в сковороду. Встряхните, чтобы яйцо распределилось равномерно. Посыпьте пармезаном и, как только яйцо схватится, пройдитесь по краю лопаткой, чтобы края отстали от сковороды. Готовьте на слабом огне 10–15 минут.

Накройте сковороду большой тарелкой и переверните фриттату на нее. При необходимости влейте в сковороду еще 1 ст. л. масла и выложите фриттату непрожаренной стороной вниз. Готовьте еще 5 минут, затем дайте соскользнуть на тарелку.

Подавайте чуть теплой, но не оставляйте при комнатной температуре дольше чем на 1 час.

Самый вкусный сэндвич с курицей

на 2 порции

Некоторые блюда должны быть комнатной температуры по определению. Это рецепт из моей первой книги «Современная кухня Британии» (1995), и он до сих пор остается фаворитом позднего воскресного ужина. Конечно, можно охладить сэндвич, но тогда хлеб и курица станут плотнее, а огурец и салат увянут. Если же есть сэндвич еще не остывшим, соки из теплой курицы впитают мягкий хлеб, огурец даст легкую соленую ноту и плотную текстуру, а салат станет приятно хрустящим элементом. Подавайте сэндвич с корнишонами и картошкой фри — это не только вкусно вместе, но и добавляет дополнительные текстуры.

- 2 веточки тимьяна или лимонного тимьяна
- мелко натертая цедра и сок 1 лимона
- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 зубчик чеснока, мелко нарубить
- 2 куриные грудки, удалить кожу
- ¼ огурца, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 1 маленькая головка салата-латука
- 3 побега зеленого лука, обработать
- 1 французский багет (вам нужен будет кусок длиной 40 см)
- 4 ст. л. майонеза (стр. 44) или по вкусу
- соль и свежемолотый черный перец

Оборвите листочки с тимьяна и выложите в маленькую миску с лимонной цедрой и соком, 1 ст. л. оливкового масла и чесноком. Слегка приправьте.

Отделите маленькое филе от каждой грудки и поместите в маринад. Срежьте у больших филе жир и сухожилия, разрежьте под углом на 4 части. Смешайте с маринадом и оставьте на 20 минут, пока готовите все остальное.

Слегка посолите ломтики огурца. Разберите салат на листья, промойте и обсушите. Тонко нарежьте зеленый лук под углом. Срежьте концы у багета и разрежьте на 4 части примерно по 10 см. Прорежьте каждую часть вдоль пополам не до конца, чтобы две половинки остались соединенными. Откройте и смажьте мякш с обеих сторон майонезом, затем нижнюю часть посыпьте зеленым луком. На верхнюю часть аккуратно выложите ломтики огурца.

Прогрейте сковороду-гриль на сильном огне. Смажьте кусочки курицы оливковым маслом и жарьте с одной стороны 3 минуты, затем переверните и жарьте с другой стороны 2 минуты, до готовности. Переложите на тарелку и нарежьте толстые кусочки ломтиками. Выложите ломтики курицы поверх зеленого лука (вместе с соками), накройте листьями салата и верхними частями багета с огурцом. Плотно прижмите половинки и подавайте.

Примечание

Жирная текстура майонеза заставляет вкусы дольше оставаться во рту.

Салат с хрустящей уткой, мятой и лапшой

На 4 порции

Как и в сэндвиче с курицей со стр. 177, в этом рецепте сочетаются элементы комнатной температуры и теплые, в результате получается очень интересное по текстуре чуть теплое блюдо. Стоит приготовить и сравнить оба блюда, чтобы понять, как вы воспринимаете разные текстуры чуть теплой еды; в этом случае слегка суховатая, с кунжутной заправкой рисовая лапша, хрустящие огурец и утиная кожа и нежное мясо утки.

Для утки

- 1½ ч. л. мелкой морской соли
- 1 ч. л. китайской смеси «5 специй»
- 4 филе утиной грудки, каждое примерно по 175 г, с кожей

Для салата

- 1 тайский перец чили (или по вкусу), мелко нарезать
- 6 побегов зеленого лука, обработать и нарезать тонкой соломкой
- 1 пучок шнитт-лука, крупно нарезать
- горсть листьев мяты, мелко нарубить
- 1 огурец, очистить, удалить семена и нарезать тонкой соломкой
- 225 г сухой рисовой лапши быстрого приготовления
- 6 ст. л. темного кунжутного масла или по вкусу
- 125 мл ½ стакана соуса хойсин, развести 1 ч. л. теплой воды

Утку следует начинать готовить за 8 часов до подачи. Смешайте соль и специи. Снимите кожу и нарежьте снаружи в виде решетки. Обработайте мясо. Натрите кожу и мясо солью со специями. Выложите в один слой на 2 тарелки — не накрывайте, вам нужно, чтобы все подсохло — и уберите в холодильник на 8 часов.

Незадолго до подачи разогрейте духовку до 200 °С в режиме конвекции или до 220 °С без конвекции. Обсушите утиное филе и кожу бумажными полотенцами. Нарежьте кожу кусочками по 1 см.

Разогрейте сухую сковороду на среднем огне. Выложите куриную кожу и готовьте 5 минут, регулярно переворачивая. Добавьте филе и обжаривайте 5 минут, перевернув 1 раз. Переложите филе и кожу в форму для запекания с антипригарным покрытием. Полейте жиром со сковороды и запекайте 10 минут. Достаньте и дайте отдохнуть 10 минут.

Для салата в большой миске смешайте ломтики чили, зеленый лук, шнитт-лук, мяту и огурец.

Замочите лапшу в кипятке на 3 минуты или следуйте инструкции на упаковке. Слейте воду и вмешайте в салат вместе с кунжутным маслом. Тонко нарежьте утиную кожу и филе.

Действуя быстро, разложите салат с лапшой по 4 суповым тарелкам. Сверху выложите ломтики филе и посыпьте утиной кожей. По внешнему краю полейте соусом хойсин и сразу подавайте. Утка и соус соленые, так что дополнительно солить лапшу не нужно.



Возрастает ли наша чувствительность к вкусу, аромату и текстуре, когда еда остывает?

Сливовый тарт-татен

На 4 порции

Многие продукты по мере остывания становятся плотнее, и приготовленные фрукты — не исключение. Тарт-татен обычно подают горячим вместе с мороженым, но мне кажется, он гораздо вкуснее чуть теплый. Тогда карамельное масло, застывая, превращается в восхитительный густой соус, а фрукты становятся плотнее и лучше сочетаются с текстурой рассыпчатого слоеного теста. Подавайте этот пирог с насыщенным вкусом к чаю.

Проще приготовить сразу 225 г слоеного теста и половину заморозить. Помните, что вес домашнего теста измеряется по количеству входящей в его состав муки, в то время как у покупного обычно указывается вес готового теста.

½ объема домашнего слоеного теста (стр. 126)

пшеничная мука на подпыл

55 г/чуть меньше ½ стакана

сливочного масла, размягчить

55 г/чуть больше ½ стакана

сахара

500 г слив, разрезать пополам,

удалить косточки

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Раскатайте тесто на слегка присыпанной мукой поверхности, затем, используя тарелку чуть большего диаметра, чем чугунная сковорода диаметром 18 см, вырежьте круг теста, слегка наколите вилкой и уберите в холодильник.

Руками утрамбуйте на дне сковороды сливочное масло ровным слоем. Посыпьте сахаром. Плотно выложите половинки слив концентрическими кругами кожей вниз.

Поместите на средне-сильный огонь и готовьте около 8 минут, до карамелизации сахара. Снимите с огня и быстро выложите сверху круг из теста, подгибая края внутрь. Быстро поместите сковороду в середину духовки.

Выпекайте 30 минут, до красивого золотистого цвета теста. Достаньте и дайте постоять 5 минут. Затем накройте тарелкой большего диаметра и переверните пирог на нее, встряхнув сковороду. Подавайте тарт-татен горячим, теплым или холодным, но лучше всего — комнатной температуры.

Холодная

Как в своей книге «Пикники для автомобилистов» (1936) написала прощательная миссис Лейель, «искусство создания трапез из холодных блюд состоит в выборе таких блюд, которые вкуснее, когда они холодные, чем если бы они были горячими...». Это заставляет повара начать размышлять о еде по-новому — с точки зрения температуры. Меню для пикников миссис Лейель иллюстрируют, что понятие «холодная» может относиться к температуре окружающей среды, к холодным и к замороженным состояниям, характеризуя такие разнообразные блюда, как мусс из куриной печени с тминной соломкой, салат из огурцов и корнишонов и банановое мороженое. Однако в процитированной книге термин «холодная» относится ко всей еде, что холоднее 37 °C, но не заморожена.

Впрочем, такая точка зрения имеет смысл. Как часто мы задаемся вопросом, не будет ли блюдо вкуснее, если подать его холодным и, если будет, насколько холодным оно должно быть? Посмотрим на охлажденную лапшу с креветками (стр. 40). Холод превращает вымоченные в соевом соусе ингредиенты в соблазнительное блюдо, чья утонченность пропала бы, если бы его ели теплым или комнатной температуры.

Помните, что ваше восприятие вкуса и аромата одинаково при употреблении еды комнатной температуры или температуры окружающей среды, в то время как с охлажденной едой все становится по-другому. Чем холоднее еда, тем меньше чувствительность к большинству сладких, кислых и горьких вкусов, и тем возрастает чувствительность к соли. Это касается ингредиентов со вкусами соли и умами, таких, как соевый соус и пармезан. Обычно ингредиенты со вкусом умами усиливают восприятие сладких вкусов, но в охлажденных блюдах будут преобладать соленые и пряные вкусы.

Текстуры тоже меняются в процессе охлаждения, особенно основанные на жире, который имеет свойство застывать. Охладите сливовый тарт-татен (стр. 180), и вы обнаружите, что тесто стало плотным и твердым, а масляно-сливовый сок затвердел. То же самое относится к бисквитам, заправкам, супам, холодному мясу разных видов, терринам и заварным кремам.

Отстранившись на мгновение от практических аспектов, стоило бы задать вопрос: почему вы подаете холодную еду? Вы так поступаете, чтобы облегчить работу кухни или чтобы освежить и порадовать едока? Зависит ли приготовление холодной еды от обстоятельств? Например, сравните ощущения, которые вы испытаете, съев несколько вишен, поданных охлажденными на красивой тарелке в конце трапезы, и ощущения, которые испытаете, разделив с кем-нибудь пакетик вишен температуры окружающей среды на пикнике. Иными словами, постоянно задавайтесь вопросом, какая температура лучше всего подойдет вашему блюду.

Паштет из копченого лосося

На 4 порции

Традиционно в Британии рыбный паштет подается слегка охлажденным, чтобы подчеркнуть его сливочную текстуру. Если есть его сразу после приготовления, мягкая, воздушная текстура будет таять во рту слишком быстро, и вы ощутите по отдельности рыбу и масло, в то время как в охлажденном виде они будут восприниматься как одно целое.

Паштет рекомендуется намазать на горячий тост (стр. 52) или подать в виде канапе, дополнив ломтиками корнишонов.

90 г/6 ст. л. размягченного сливочного масла
большая щепотка кайенского перца
щепотка свежемолотого черного перца
2 ст. л. лимонного сока или по вкусу
200 г нарезанного ломтиками копченого лосося
2 ст. л. жирных сливок

Соедините масло, оба вида перца и лимонный сок в кухонном комбайне. Взбейте в пышную массу. Добавьте лосось и сливки и снова слегка взбейте. Не взбивайте долго, иначе рыба станет клейкой. Проверьте и скорректируйте приправы — скорее всего, соли будет достаточно, но может не хватить лимонного сока. Выложите в 4 керамические формочки для суфле, накройте и охладите перед подачей.



Тапиока с персиком и базиликом

На 4 порции

Персики я оставляю неочищенными, потому что кожица добавляет легкую горчинку и придает пюре красивый розовый цвет. Текстура получается чуть грубее, так что если вы хотите шелковистый и однородный десерт, протрите пюре через сито перед смешиванием.

Сухие шарики тапиоки можно приобрести онлайн или в магазинах здорового питания.

500 г белых или желтых персиков
1 большая веточка базилика
сок ½ лимона
115 г/½ стакана сахара
100 г/¾ стакана сухой тапиоки

Разрежьте персики на четвертинки, удалите косточки и крупно нарежьте. Выложите в химически нейтральную кастрюлю, добавьте базилик, лимонный сок и сахар. Накройте и поместите на слабый огонь. Готовьте, периодически помешивая, до растворения сахара. Тушите 10 минут, до мягкости персиков.

Снимите с огня, удалите базилик и порируйте персики погружным блендером или в кухонном комбайне.

В сотейнике с тяжелым дном доведите до кипения 500 мл/2 стакана воды. Вмешайте тапиоку и, помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и готовьте 30 минут, пока тапиока не превратится в прозрачные шарики.

Снимите с огня, переложите в миску и вмешайте персиковое пюре. Остудите до теплого состояния, разложите по стаканам и охладите перед подачей.

Яблочно-щавелевый мусс с засахаренной ежевикой

На 4 порции

Когда в Британии распространились холодильники, появилось много рецептов сладких и несладких холодных суфле, муссов и кремов. В большинстве использовался желатин, который в основном требует охлаждения, за исключением зефира (стр. 112). Результатом становилась сливочно-воздушная субстанция, благодаря желатину медленно тающая во рту, что происходит и с этим нежным муссом. По вкусу блюдо напоминает мусс из крыжовника, только чуть сочнее. Если дополнить его ягодами ежевики комнатной температуры, получится волшебный десерт.

В наши дни существует множество аналогов желатина растительного происхождения, в основном из водорослей, с помощью которых повара получают самые разные текстуры, от плотных желе до шариков, напоминающих икру, или густых жидкостей.

В этом рецепте щавель можно исключить, добавив 1 ст. л. лимонного сока к яблокам перед приготовлением в третьем шаге, а в яблочное пюре — 3 ст. л. кальвадоса.

450 г кисло-сладких яблок
100 г листьев щавеля, промыть
12 г листового желатина
115 г $\frac{3}{4}$ стакана сахара
150 мл $\frac{3}{4}$ стакана жирных сливок
2 средних яичных белка

Для подачи
450 г ежевики
1–2 ст. л. мелкого сахара

Очистите и крупно нарежьте яблоки. Выложите в кастрюлю из нержавеющей стали, влейте 4 ст. л. воды и накройте. Поместите на средний огонь и помешивайте время от времени, пока яблоки не дадут сок, около 4 минут. Убавьте огонь и тушите еще 6 минут, пока яблоки не потеряют форму.

Промойте листья щавеля, удалите жесткие стебли и крупно нарежьте. Вмешайте в яблоки и готовьте 2 минуты, пока листья не превратятся в массу цвета хаки. Снимите с огня.

Выложите желатин в миску, затейте холодной водой и оставьте на 5 минут. Слейте воду и вмешайте желатин в горячую яблочно-щавелевую массу. Когда желатин растает, добавьте сахар и пюрируйте смесь погружным блендером или в кухонном комбайне.

Переложите в большую миску и дайте остыть, затем уберите в холодильник. По мере остывания масса станет плотнее. Следите за ней — она должна охлаждаться не более 30 минут. Как только пюре достигнет консистенции взбитых до мягких пиков жирных сливок, взбейте с помощью венчика сливки до мягких пиков и вмешайте в яблочное пюре.

Чистым сухим венчиком взбейте яичные белки до мягких пиков. Вмешайте в яблочную смесь. Накройте и охладите.

Перед подачей обваляйте ежевику в сахаре. Разложите мусс по креманкам, сверху выложите ежевику в сахаре.

Примечание

Сравните ощущение во рту от этого десерта, содержащего сливки, с не включающим в себя жира ревеневым желе с розовой водой (стр. 106). Оба подаются одинаково охлажденными и имеют кисло-сладкий вкус, но не держится ли вкус одного из них во рту дольше?

Пряное шоколадное печенье

на 16 штук

Печенье принадлежит к волшебному миру еды, которая нравится всем без исключения. Кто удержится от того, чтобы дополнить печеньем чашечку утреннего кофе или вечерний перекус? Я создала этот рецепт, чтобы подчеркнуть разницу текстур тающего во рту шоколада и твердого теста с масляным и пряным вкусом.

подсолнечное масло холодного отжима для смазывания
150 г / ⅓ стакана + 2 ст. л.
самоподнимающейся муки
щепотка мелкой морской соли
¼ ч. л. пищевой соды
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. молотой корицы
1½ ч. л. смеси специй для выпечки
30 г / 2½ ст. л. светло-коричневого тростникового сахара
55 г / чуть меньше ¼ стакана сливочного масла
55 г / чуть меньше 3 ст. л. светлой патоки
115 г качественного темного (несладкого) шоколада, крупно нарубить

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции. Слегка смажьте маслом 2 противня с антипригарным покрытием.

Просейте муку, соль, соду и специи в большую миску. Вмешайте сахар.

Растопите вместе сливочное масло и светлую патоку в кастрюле на слабом огне. Не доводите до кипения. Затем деревянной ложкой вмешайте горячую смесь в муку. Руками замесите тесто. Выложите на рабочую поверхность и скатайте в колбаску.

Разрежьте колбаску на 16 частей. Скатайте из каждой шарик, затем слегка сплющите его и выложите на противень, оставляя место между заготовками, так как при выпечке они растекутся.

Выпекайте около 10 минут, до золотисто-коричневого цвета и появления трещинок, но печенье должно еще оставаться мягким. Не передержите его в духовке, иначе оно потемнеет и будет горчить. Достаньте и слегка остудите на противнях. Переложите на решетку и полностью остудите.

Поместите миску с шоколадом на водяную баню — на кастрюлю с закипевшей и снятой с огня водой. Растопите шоколад (возможно, придется вновь влить в кастрюлю кипятки).

Полейте растопленным шоколадом каждое печенье сверху с помощью чайной ложки. Дайте шоколаду застыть. Полностью остывшее печенье переложите на тарелку для подачи или в коробку для печенья.

Замороженная

При приготовлении замороженной еды кулинар вступает в новый мир чувствительного восприятия. Это мир, где вкусы меняются, текстуры становятся иными, а ароматы подавляются, пока еда не нагреется до достаточной температуры во рту.

Впрочем, развитие технологий (в частности, свободный доступ к жидкому азоту и пакоджеты) позволяет ресторанам подавать фруктовый лед с невероятно тонкой текстурой благодаря простому щелчку переключателя. Для приготовления массы-пюре пакоджет замораживает ингредиенты в крошечные кристаллы размером 2 микрона. Повара используют данную технологию для приготовления блюд наподобие однородного свекольного сорбета или рассыпчатого «снега» из хрена.

В результате замороженные элементы стали повседневными как в сладких, так и в несладких ресторанных блюдах. Дома такую еду, не обладая необходимыми устройствами, приготовить сложно, поэтому наблюдается тенденция: при готовке дома кулинары обычно ограничиваются традиционными рецептами замороженных сладких блюд. Такие блюда можно разделить на основанные на воде или жире замороженные пудинги и полумороженные напитки.

Текстура домашних замороженных блюд зависит как от кулинарного метода, так и от правильно подобранного соотношения сахара с водой или жиром. Слишком большое количество сахара, алкоголя или соли помешает застыванию, поэтому важно начинать готовить такие блюда, четко понимая, какую текстуру вы хотите получить и какое впечатление собираетесь произвести. Хотите ли вы воссоздать маслянистое, с долгим послевкусием мороженое, подобно шоколадному мороженому с нори (стр. 74), или получить яркий взрыв вкуса граниты (стр. 189)?

Современные рецепты зачастую используют сильные и эффектные вкусы различных концентратов, но в прошлом подобные блюда были удивительно утонченными, и это можно обнаружить в каноническом труде миссис Маршалл «Книга льда» (1885), где приведены рецепты приготовления яблочной воды со льдом и бергамотовой воды со льдом.

Секрет в том, чтобы позволить вкусам и ароматам медленно раскрыться во рту, пока тает смесь. В «Тайне запаха» (2006) Лука Турин приводит превосходную иллюстрацию того, как температура может изменить аромат: «Поместите несколько ягод клубники и лед в чашу блендера, включите его, выключите, когда лед хорошо измельчится, подождите десять секунд, затем снимите крышку и вдохните. Вы почувствуете запах яиц, сваренных вкрутую, потому что клубника обладает легкими, содержащими серу химическими компонентами, и только они смогли высвободиться при столь низкой температуре». Если вы провели этот опыт, положите в рот ложку приготовленной смеси и подождите какое-то время, чтобы посмотреть, что получится.

С моей точки зрения, важно, чтобы рецепты замороженных блюд были как можно проще. Приглушенные чувства смогут доставить больше удовольствия благодаря постепенному раскрытию преобладающего вкуса. Дополнительные текстуры, как, например, орехи или вафли, следует добавлять в умеренном количестве, иначе они начнут отвлекать. Другой распространенный прием подавать мороженое с чем-нибудь горячим мне тоже не нравится — например, липкий пудинг тоффи с ванильным мороженым. На мой взгляд, как контраст температур, так и получающаяся в результате еда комнатной температуры неприятны, но, в конце концов, восприятие еды крайне субъективно.

Клубничное мороженое

На 4 порции

Домашнее клубничное мороженое НЕВЕРОЯТНО ВКУСНОЕ. В этом рецепте (фотография на стр. 235) используются жирные сливки и много яичных желтков, чтобы в результате получился насыщенный заварной крем, сохраняющий сливочную текстуру и при заморозке. Алкоголь делает мороженое мягче, так что из него проще делать шарики. (Для бананового варианта см. примечание на стр. 148.)

300 мл/1½ стакана жирных сливок
1 стручок ванили
225 г клубники, удалить чашелистики
140 г/чуть меньше 1½ стакана мелкого сахара
сок ½ лимона
3 ст. л. малинового бренди, ликера фрамбуаз или кирша
4 яичных желтка

Соедините в средней кастрюле сливки и ваниль. Поместите на слабый огонь и доведите до кипения, затем снимите с огня.

Пюрируйте клубнику в блендере или кухонном комбайне, добавив 85 г (чуть меньше ½ стакана) сахара. Влейте лимонный сок и алкоголь в большую миску, перемешайте с клубникой.

Взбейте яичные желтки с оставшимся сахаром в светлую пышную массу. Постепенно вмешайте горячую сливочную смесь с помощью деревянной ложки. Перелейте смесь обратно в кастрюлю.

Поместите на слабый огонь и, постоянно помешивая деревянной ложкой, прогревайте до тех пор, пока крем не загустеет настолько, что будет покрывать обратную сторону ложки ровным слоем (это займет от 10 до 20 минут). Не доводите крем до кипения, иначе он расслоится. Если крем слишком нагрелся, снимите его с огня и перемешайте до легкого остывания. Готовый крем процедите через сито в клубничное пюре. Хорошо перемешайте, накройте и, когда смесь остынет, уберите в холодильник.

Приготовьте из холодного крема мороженое согласно инструкции к вашей мороженице. Переложите в плотно закрывающийся контейнер и заморозьте. Каждые 40 минут вымешивайте вилкой, чтобы текстура была мягкой и однородной.

Примечание
Стручок ванили можно использовать повторно. Промойте его, высушите и храните в банке с сахаром, чтобы получить ванильный сахар.

Сливовая гранита

На 4 порции

Это пышное облачко розовых кристалликов льда просто тает во рту, выделяя нежный сливовый вкус. Рецепт был создан исходя из концепции викторианской воды со льдом, а не современных версий с интенсивным сливовым вкусом. Не волнуйтесь, если жидкость покажется слишком сладкой, так как сладость уменьшится при замораживании.

Умешу — это японское кислое сливовое вино, но вы можете по желанию заменить его сливовым бренди. Этот рецепт требует времени, так что приготовьте сливовую воду за день до замораживания и рассчитывайте, что вам понадобится 4 часа для заморозки. Температура в морозилке должна быть -18 °C.

550 г слив, разрезать на четвертинки, удалить косточки
115 г/чуть меньше ½ стакана сахара
600 мл/2½ стакана кипятка
2 ст. л. умешу (сливового саке) или сливового бренди

Соедините сливы и сахар в кастрюле. Влейте кипятки и поместите на слабый огонь. Помешивайте до растворения сахара, затем варите 10 минут, пока сливы не разварятся.

Переложите массу в сито и оставьте на 3 часа, чтобы жидкость стекла (не выжимайте жидкость; оставшееся сливовое пюре можно добавить к йогурту на завтрак).

Вмешайте алкоголь в процеженную сливовую воду и, когда она остынет, накройте и уберите в холодильник.

Перелейте холодную сливовую воду в 1 или 2 широких контейнера так, чтобы слой жидкости был не более 2,5 см глубиной. Поместите в морозилку на 30 минут, затем достаньте и взрыхлите вилкой замерзшую смесь, перемещая ее в жидкую середину. Верните в морозилку и доставайте каждые 30 минут, чтобы взрыхлить лед, тогда в итоге получится масса мелких кристалликов.

Перед подачей верните граниту в морозилку на 15 минут и проверьте ее консистенцию. Если она слишком твердая, оставьте на 15 минут при комнатной температуре, затем разложите по креманкам или бокалам.

Сэндвич-мороженое с малиной

На 4 порции

В замороженных десертах можно использовать контрастные текстуры, начиная от шоколадных капель и хрустящих орехов до бисквита и сахарного печенья. Это мороженое представляет собой семифреддо — в его основе взбитая итальянская меренга и взбитые сливки, которые помогают ему оставаться воздушным во время заморозки. Для этого рецепта лучше использовать электрический миксер.

В рецепте предусмотрен двойной объем семифреддо, потому что сложно готовить всего с одним яичным белком. Остаток храните для особого случая и подайте на десерт после ужина, дополнив малиной. Малину по желанию можно заменить ревенем или черной смородиной.

Для бисквита

55 г/чуть меньше ¼ стакана
сливочного масла, растопить
+ для смазывания

3 средних яйца

85 г/чуть меньше 1 стакана
мелкого сахара

85 г/чуть меньше ¾ стакана
пшеничной муки, просеять

Для малинового мороженого

250 г малины

1 ст. л. лимонного сока

2 ч. л. апельсиновой воды

300 мл/1½ стакана жирных
сливок, охладить и взбить

2 средних яичных белка

225 г/1 стакан + 2 ст. л. сахара

Для подачи

340 г малины (по желанию)

Начните с бисквита. Разогрейте духовку до 170 °C в режиме конвекции или до 190 °C без конвекции. Смажьте маслом квадратную форму для выпечки 20×20 см и выстелите дно пергаментом.

Соедините яйца и сахар в большой миске и поместите на водяную баню, сняв кастрюлю с кипятком с огня. Взбивайте до увеличения в объеме вдвое (след от поднятого венчика должен оставаться на поверхности 5 секунд). Снимите с бани и взбивайте, пока смесь не остынет до теплого состояния.

Влейте по бортикам миски растопленное масло и металлической лопаткой вмешайте в яичную смесь. Просейте сверху муку и аккуратно вмешайте в смесь. Выложите в форму, слегка постучите, чтобы выровнять поверхность и выпекайте 20–25 минут. Готовый бисквит будет отставать от стенок формы и пружинить при легком нажатии. Достаньте и остудите на решетке.

Остывший бисквит переложите на квадрат пергамента и аккуратно разрежьте пополам по горизонтали.

Тем временем приготовьте малиновое мороженое. Пюрируйте малину в блендере или кухонном комбайне, протрите через сито, чтобы удалить косточки. Вмешайте лимонный сок и апельсиновую воду, накройте и охладите.

Для следующего этапа правильное время очень важно. Влейте яичные белки в чистую сухую миску и подготовьте миксер с сухим чистым венчиком.

Прикрепите термометр для сахара на маленькую кастрюлю. Соедините в ней сахар и 50 мл/¼ стакана воды. На слабом огне, помешивая, прогрейте до растворения сахара, затем прибавьте огонь и варите до стадии твердого шарика (120 °C на термометре).

Когда сироп прогреется почти до нужной температуры, начинайте взбивать белки и взбейте до плотных пиков. Как только сироп достигнет 120 °C, продолжая взбивать белки на высокой скорости, постепенно, тонкой струйкой вливайте в них горячий сироп. Взбивайте, пока меренга не остынет до теплого состояния.

Металлической лопаткой вмешайте в меренгу малиновое пюре, затем сразу смешайте меренгу со взбитыми сливками. Переложите в широкий контейнер и поместите в морозилку на 30–60 минут или до легкого замораживания.

Выстелите рабочую поверхность пергаментом и выложите нижний слой бисквита разрезом вверх. Сверху выложите около половины мороженого, разровняйте лопаткой. Накройте вторым слоем бисквита разрезом вниз и аккуратно прижмите. Накройте вторым листом пергамента. Замораживайте 2–3 часа.

Перед подачей обрежьте неровные края, нарежьте десерт полосками и дайте немного размягчиться. По желанию украсьте малиной и подавайте.

Внешний вид



Внешний вид Рецепты

Для начала

источники вдохновения

Осенние мюсли	199
Зеленый салат с горошком	200
Скумбрия терияки	201
Суфле из печеного картофеля с копченой пикшей	202
Фруктовый кекс для пикника	203

Создание

разные подходы к оформлению еды

Копченая форель на ржаном хлебе	205
Салат из свеклы, лука-порей и фундука	207
Норимаки с креветками	208
Греческий салат	210
Лаймовое желе с малиной	211

Высокие ожидания

сила внушения

Пряный суп из сладкой кукурузы с лаймом	213
Медовая курица с перцем чили в листьях латука	214
Мягкая меренга с фундуком и ежевикой	217
Шафрановый рис	218

Инстаграм против реальности

по ту сторону объектива камеры

Поддельный nasi goreng? Добавьте яйцо!	220
Запеченная курица с водяным крессом	223
Томатно-сырная лазанья	224
Шоколадный тиффин	226

Самовыражение

кулинария — способ воплотить свой талант

Лапша с заправкой мисо с баклажаном и зеленой фасолью	228
Курица с паприкой и рагу из черной фасоли	229
Обжаренный тунец с релишем из помидоров, фасоли и авокадо	230
Летний фруктовый салат	232
Печенье с нори	233



Внешний вид

«Для меня фотография — это одномоментное, в долю секунды, опознавание значения того или иного события, равно как и точная организация тех визуальных форм, которые позволяют этому событию себя выразить».

РЕШАЮЩИЙ МОМЕНТ.

Анри Картье-Брессон, 1952

Мысль Анри Картье-Брессона подходит и к готовке. Кульминационное появление каждого приготовленного вами блюда — результат усилий так соединить вкус, аромат, текстуру, температуру и форму, чтобы выразить какое-то событие жизни.

В этой главе (последней) я хочу исследовать важность зрительного восприятия. Всем повара объясняют, что еда должна выглядеть аппетитно. На начальном уровне это относится к вашей способности использовать цвет, текстуру, расположение в пространстве и посуду для создания заманчиво выглядящего блюда. Также необходимо осознавать, по какому случаю приготовлено блюдо, и оценивать окружение и свет.

На более продвинутом уровне, впрочем, успех блюда зависит уже от вашего умения передать ощущение времени и места через выбор сезонной еды и визуальных впечатлений. Подайте сытный чечевичный суп, например, в красивой, темной, грубоватой по текстуре миске, и вы вспомните зиму благодаря шершавой, деревенской на вид миске и теплоте цвета супа; точно так же обычное украшение из разбросанных ягод ежевики на меренге с фундуком наводит на мысль о теплых осенних днях.

Готовка закончилась, ее результатом стало завершенное блюдо: дальше следует его употребление, начинающееся с визуальной оценки еды, и то, что одна культура считает привлекательным, другую может совершенно не соблазнять. Восприятие внешнего вида еды крайне субъективно. Американцы, очевидно, любят яркую по цвету еду, особенно если подавать ее на белых тарелках, в то время как японцы предпочитают приглушенные естественные цвета и тарелки, выдержанные в полутонах.

Многие годы ученые и производители еды по всему миру пытались систематизировать наши реакции. Как мыотреагируем, если обнаружим, что стейк, который мы едим, например, синего цвета, и почувствуем ли мы себя более (или, наоборот, менее) голодными, если съедем порцию еды с большой или маленькой тарелки? Как вы, наверно, догадались, на выкрашенный в синий цвет стейк мыотреагируем отрицательно, потому что это может значить, что мясо испорчено, и мыощуцаем себя более сытыми, если съели свою порцию с маленькой тарелки.

Многие из этих опытов не привели к какому-нибудь внятному заключению. Результаты варьируются в зависимости от возраста и культурного бэкграунда опрошенных людей. Будет ли красное яблоко слаще, чем зеленое? Зависит от вашего опыта взаимодействия с красными и зелеными яблоками. Точно так же случается с окраской еды и напитков в красный или зеленый цвет.

На протяжении веков кулинарная мода менялась в зависимости от того, что считалось красивым. Насколько мне известно, только японские повара пытались создать методические пособия для создания эстетически приятной трапезы. Истоки этих попыток лежат в идеях буддизма и японской культуре, хотя и распространены повсеместно.

Также важно использование пустого пространства, создающего энергетическое напряжение между едой и тарелкой и между тарелкой и окружающими ее приборами. Контрастирующие между собой формы можно выгодно использовать для создания приятно драматического взгляда напряжения — например, круглая пышка на квадратном блюде.

Можно одновременно выставить на стол блюда, оформленные по-разному. Например, одно может быть оформлено очень аккуратно, а другое будет создавать впечатление неформальной подачи. Некоторым школам японских шеф-поваров присуща традиция подавать строго определенное количество элементов. Сашими, например, подают порциями по три, пять или семь ломтиков.

Учитывая, что кулинарные стили так же непостоянны, как стили моды, ясно, что сложно передать естественную красоту еды, используя только традиционные методы. Сейчас элегантными считаются горки воздушной еды, а в следующую минуту их заменят аккуратно сложенные порции ровно нарезанной еды. И, что еще хуже, есть блюда, которые никогда не выглядят привлекательными. Например, сложно заставить говяжий стейк выглядеть привлекательным. Для того чтобы съесть такие блюда, нужно рискнуть с надеждой выпотрошить, но, если они вкусны, аппетит и опыт берут верх над зрительным восприятием.

Самый лучший подход — создание вашего собственного кулинарного стиля. В конце концов, приготовленная вами еда, как и выбранная вами одежда, — выражение того, кто вы есть. Чтобы определить, как вы подаете еду, остановитесь и взгляните на каждое блюдо, которое едите. Не смотрите на него сквозь линзы фотоаппарата, вместо этого сфокусируйтесь на том, как оно выглядит в реальной жизни.

Отследите свою реакцию на цвет, текстуру, место, структуру и зрительный контраст каждого увиденного вами блюда. Нравится ли вам повседневный вид покрытой пузырьками домашней лазаньи, выложенной из формы на давно знакомую семейную тарелку, или вам больше по душе, например, изысканно сервированное ресторанное блюдо «лазанья», где квадратик из пасты аккуратно выложен на начинку и сбрызнут соусом? Как каждое из этих блюд заставляет вас чувствовать себя? Меняет ли окружение ваше восприятие и реакцию?

Следующий шаг — осмысление случая. Готовите ли вы ужин, который будете есть, смотря телевизор, планируете ли вы обед с друзьями или собираетесь, например, устроить пикник? У каждого приема пищи свои условия. Ужин перед телевизором должен быть прост в употреблении (вы же будете есть его, держа тарелки на коленях) и выглядеть заманчиво в уютном окружении. Во время обеда можно поставить на стол свечи с колеблющимся пламенем — следовательно, еда должна выглядеть изощренной, раскладываете ли вы ее с общих блюд или подаете порционно. Во время пикника еду будет освещать яркое солнце, и она должна выглядеть соблазнительно, если держать ее в руках.

Время года также изменит подачу блюд. Меняющиеся цвета сезонных ингредиентов, тип рецепта и варьирующийся свет подействуют на вид посуды и приборов, которые вы выберете. Деревянная и глазурованная посуда, например, ассоциируются с теплом и мягкостью, поэтому подойдут зимним блюдам. Стекло, напротив, ощущается как охлаждающее, а металлы кажутся холодными и твердыми, поэтому лучше использовать их для освежающих летних рецептов.

Не важно, готовите ли вы осенние мюсли или тостада с крабом и авокадо (стр. 124), вашей целью всегда должно быть выражение момента во времени, который заваривал бы человека, смотрящего на вашу еду, прежде чем он откусит кусочек. В конце-то концов, это — кульминация вашего творчества.



Каким бывает внешний вид

«Одна из важнейших составляющих хорошей готовки — подача блюда. С помощью правильного использования формы, цвета, украшения и умелого подбора посуды можно заставить блюдо выглядеть неотразимо».

КУЛИНАРИЯ «КОРДОН БЛЮ».
Розмари Хьюм и Мюриэль Доунс, 1963

Повод

Повод — это главное. Когда вы размышляете, что приготовить, всегда учитывайте практические аспекты, включая окружающую среду, тип освещения и метод подачи. Например, нежные воздушные салаты потеряются на фуршетном столе, в то время как красочные, броские салаты, которые удобно есть вилкой, будут стоять посреди сонма других блюд и сохранять свою привлекательность, когда их положат на тарелку. Неяркое освещение и тени заставят темные блюда казаться более темными, а яркий свет акцентирует внимание на кулинарных ошибках и неаккуратно оформленных блюдах. Выберите, если это возможно, столовый сервиз, который дополнит то настроение, которое вы хотите создать, помня, что то, каков сервиз на ощупь, так же важно, как и то, каков он на вид. Только тогда вы сможете создать впечатление, которое хотите, будь то неформальное, наводящее на воспоминания или праздничное.

Сезонность

У каждого из нас есть свое представление о сезонности, сформированное окружающей средой и воспоминаниями. С точки зрения внешнего вида нужно отразить в своей еде меняющиеся сезонные цвета, свет и атмосферу. Чем больше вы сосредотачиваетесь на сезонных ингредиентах, тем больше их цвета будут отражать мир природы — например, создавая пастельные тона весной и насыщенные, яркие ноты летом. Старайтесь использовать неглубокую посуду нежных цветов весной и больше стеклянной и белой фарфоровой посуды летом, прежде чем перейти к мягким, теплым цветам глубокой посуды, когда приблизится зима. Попробуйте отразить меняющуюся погоду, используя разные типы рецептов, двигаясь от летних освежающих холодных блюд и салатов к маслянистой, насыщенной и теплой зимней еде. Таким образом, сливочно-белые в темную крапинку тальерини с трюфелем (стр. 73), поданные в однотонной глубокой миске, отразят застывшую простоту зимы.

Из-за субъективности внешнего вида сложно затрагивать эту тему. Как следует все обдумав, я разделила свои заметки на шесть категорий, о которых всегда размышляю, прежде чем приготовить блюдо. Затем я почувствовала, что, возможно, вам помогло бы исследовать другие аспекты, которые влияют на внешний вид готовых блюд. Мои заметки составлены таким образом, чтобы побудить вас мыслить, поэтому я коснулась разных тем — от того, как вы начинаете продумывать внешний вид блюда, до влияния Инстаграм на внешне непривлекательные блюда.



Тест на внешний вид

Подайте один ломтик фруктового кекса для пикника (стр. 203) на хрупкой фарфоровой тарелке, а второй — прямо в мятной обертке из фольги. Меняется ли ваше восприятие текстуры, вкуса и аромата кекса?



Тест на внешний вид

Проанализируйте вашу реакцию на кочанчики брюссельской капусты, поданные с салатом с запеченной курицей (летнее блюдо) в сравнении с зимним блюдом — запеченной курицей.



Тест на внешний вид

Выложите порцию спагетти с чесноком и чили горкой на тарелку. Затем с помощью щипцов скрутите вторую порцию в красивую высокую башенку на другой тарелке так, чтобы были видны отдельные спагетти. Сравните.



Тест на внешний вид

Придайте желе из ревеня (стр. 106) коричневый цвет, добавив зеленый пищевой краситель, и проверьте, смогут ли ваши гости правильно опознать его вкус.



Тест на внешний вид

Сравните реакцию на клубничное мороженое (стр. 188), поданное в вафельном стаканчике, с реакцией на клубничное мороженое, поданное в современных креманках.

Текстура

Если фотографии удается передать ощущение текстуры (например, прозрачные капли оливкового масла или хрустящее слоеное тесто), то еда на таких фотографиях как живая! Точно так же происходит и в реальной жизни. Правильное использование текстуры может придать еде более привлекательный вид. Определите, какая текстура в вашем рецепте преобладает, и подумайте, как ее можно подчеркнуть. Отдельные текстуры могут быть выделены, если, например, оставить свободное пространство на тарелке или ввести контрастные по текстуре ингредиенты, такие как фенхель, грейпфрут и цукорин в салате (стр. 117). Однородные текстуры, такие как тушеное мясо и блюда с густыми соусами, макароны с сыром или рисовый пудинг, сложны. Иногда лучше всего поступить честно и вместо того, чтобы маскировать, позволить блюдам быть самими собой, лишь слегка их украсив.

Цвет

В 1970-х годах британским поварам настоятельно рекомендовалось никогда не подавать пищу телесного или коричневатого цвета. Молодым поварам также советовали добавлять цвет (обычно в виде петрушки), чтобы предупредить возможное снижение аппетита из-за монотонного цвета еды. Сегодня принято считать, что наше восприятие вкуса и аромата в еде и напитках может быть усилено цветом и его насыщенностью — например, предполагается, что ярко-красная клубника имеет более глубокий вкус, чем бледно-розовая. Исследования в данной сфере были противоречивы и не привели к каким-либо результатам, хотя и кажется, что цвет влияет на нашу способность правильно идентифицировать аромат. Лучше всего рассматривать естественные цвета вашей еды так, как будто вы — художник, и смешивать их в эстетически приятной композиции.

Отражение памяти

Все, что мы делаем, выражает нас такими, какими мы являемся в данный момент. В нашей деятельности всегда есть небольшая часть прошлого опыта. Другими словами, готовка постоянно использует, пробуждает и создает воспоминания. Вы можете пойти дальше и акцентировать этот аспект, привнося зрительные ассоциации к блюду, помня, что они всегда являются очень личными. Например, бананы фламбе (стр. 97) напоминают мне зимние ночи моей юности. Уделите немного времени анализу того, что для нас значит рецепт, и извлеките на поверхность те элементы, которые находят отклик в вашем сердце. Выделите сезонные или ретротона, текстуры, цвета, посуду. Это может быть легкий намек в виде розовых лепестков, украсивших торт, или эффектная деталь, как, например, гратен с хрустящей корочкой, покрытой пузырьками, запеченный в старомодной оранжевой форме Le Creuset.

Для начала

Вдохновение для блюда может прийти в разных видах. Его может пробудить аромат чая, медленно плывущий в летнем воздухе, рассыпанная мука на рабочей поверхности или вид серебрино-голубой скумбрии на рыбном прилавке.

Такие моменты содержат в себе ядро рецепта, когда он начинает формироваться в вашей голове. Как передать переливающуюся красоту рыбы осенним днем или уловить мимолетную природу рассыпанной муки? Сможем ли мы сохранить этот момент с мукой, если припорошим ею пиццу, хлеб или пшеничную лепешку, или же это только отвлечет нас от того вкуса, который должен ощущаться, когда мы кладем кусочек выпечки в рот?

Важно уметь сделать шаг назад и подумать, сможете ли вы ощутить эти элементы в конечном блюде, а это непростая задача. Иногда может помочь анализ физической структуры каждого ингредиента. Какой способ приготовления картофеля, например, лучше всего передаст прохладное ощущение зимнего дня — хрустящая форма золотистых чипсов, пышная легкость картофельного пюре или похожая на землю кожица печеного картофеля?

А еще стоит обратить внимание на моменты, которые вы пытаетесь воспроизвести, как, например, сбор ежевики с живой изгороди с ее спутанными ветвями осенью или мечтательно-сонная атмосфера летнего вечера, когда вы ощущаете запах чая. Ищите цвета, приборы и расположение на тарелке, которые отразят пейзаж и погоду, окружающие рецепт, и дайте блюду говорить самому за себя.

Осенние мюсли

на 2 порции

Чернильные ягоды ежевики в сочетании с красивым цветом этого блюда подчеркивают тонкие осенние ноты, и его вкус напоминает мне о туманном, влажном и сладковатом воздухе.

Настоящая версия этих мюсли может быть приготовлена только в короткий осенний сезон свежего фундука, когда вы покупаете орехи в оболочке из зеленых листочков.

Очистив их, вы не обнаружите коричневой кожицы, а ядра будут сладкими и молочными. Конечно, рецепт можно адаптировать к любому сезону — взять сушеный фундук или грецкие орехи и использовать другие ягоды или фрукты.

55 г/чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана
овсяных хлопьев

1 ст. л. семян подсолнечника

1 ст. л. семян тыквы

15 г/2 ст. л. свежего фундука

$\frac{1}{2}$ сладкого яблока

115 г/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана
ежевика

200 мл/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана
цельного молока или по
вкусу

немного качественного
жидкого меда (по желанию)

Накануне вечером смешайте овсяные хлопья с семечками обоих видов. Очистите орехи и уберите их в холодильник.

Наутро крупно раздробите орехи, нарежьте яблоко мелкими кубиками и добавьте вместе с ежевикой к смеси с овсяными хлопьями. Разложите в две миски и добавьте молоко по вкусу. Мне кажется, не нужно подслащивать это блюдо, но по желанию вы можете добавить немного жидкого меда, например липового.

Зеленый салат с горошком

На 4 порции

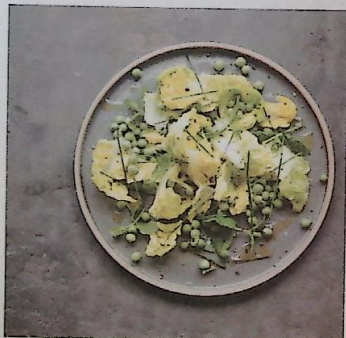
Кто захочет есть вареный горох, когда под рукой есть такой вкусный свежий? Этот простой салат является для меня квинтэссенцией раннего лета — яркий и зеленый, с резким вкусом лимона, горечью листьев и сладостью горошка, он напоминает ароматы лесов и полей моего детства. Попробуйте создать новые вариации, добавив, например, нежные ноты грибов с помощью тонких ломтиков сырых шампиньонов или сливочно-соленые ноты, раскрошив в салат фету.

350 г свежего молодого зеленого горошка в стручках, извлечь из стручков
4 маленькие головки салата-латука
1 пучок шнитт-лука, крупно нарезать
горсть нежных маленьких листочков мяты (по желанию)
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла extra virgin
соль и свежемолотый черный перец

Очистите горошек и всыпьте горошины в салатник. Удалите внешние, более жесткие листья латука, листья из сердцевинки разберите, промойте и обсушите, крупные разорвите пополам. Добавьте к горошку вместе со шнитт-луком и мятой.

Перед подачей добавьте в салатник лимонный сок и оливковое масло, слегка приправьте и перемешайте. Подавайте сразу.

Если подаете салат порционно, наберите руками порцию и дайте упасть на тарелку сверху аккуратной горкой. Горошек будет скатываться вниз, так что соберите его по краям и посыпьте салат сверху.



Скумбрия терияки

На 4 порции

Поджаристый вид и вкус рыбы соответствует осенним тонам.

3 ст. л. натурального соевого соуса
1½ ст. л. саке
¾ ст. л. мирина
2 ч. л. сахара
4 средних скумбрии, разделить на филе
1 ст. л. мелкой морской соли
2 ст. л. жидкого арахисового масла

Для гарнира

4 маринованных побега имбиря или ломтики маринованного корня имбиря, по вкусу

В маленькой кастрюле соедините соевый соус, саке, мирин и сахар. Доведите до кипения и снимите с огня. Тщательно обработайте филе скумбрии, удалив все, даже самые мелкие косточки (для этого кончиками пальцев проведите по поверхности филе, чтобы нащупать косточки, и вытащите их пинцетом).

На чистый поднос, подходящий по размеру, чтобы выложить все филе в один слой, насыпьте половину соли. Выложите филе кожей вниз и посыпьте сверху оставшейся солью. Уберите в холодильник на 30 минут.

Доведите до кипения воду в чайнике. Поместите в чистую раковину решетку для остывания, а рядом с раковиной — подставку под горячее.

Поставьте большую сковороду с антипригарным покрытием на сильный огонь и разогрейте на ней масло. Выложите филе скумбрии кожей вниз и с помощью лопатки перемещайте филе в течение 30–60 секунд, чтобы оно не прилипло ко дну сковороды. Переверните и жарьте филе еще 30–60 секунд. Переставьте сковороду на подставку под горячее и аккуратно переложите филе на решетку для остывания. Сразу полейте рыбу кипятком, чтобы смыть масло.

Верните филе в ту же сковороду, не очищая ее, поместите на средний огонь и влейте приготовленный соус терияки. Когда соус закипит, покачайте сковороду, чтобы рыба была вся покрыта соусом.

Выложите филе кожей вверх на 4 тарелки для подачи. Дайте соусу немного покипеть, затем полейте им каждое филе. Дополните маринованным имбирем и сразу подавайте.

Суфле из печеного картофеля с копченой пикшей

На 4 порции

Это зимнее блюдо с землистым вкусом выглядит особенно красиво, если дополнить его салатом из красного цикория, смешанным с горчицей и заправкой винегрет (стр. 39). На одну порцию требуется всего половина картофелины, но запечь картофель придется заранее.

2 картофелины крахмалистых сортов (около 225 г)
250 г копченого филе пикши
1 лавровый лист
3 средних яйца, отделить белки от желтков
3 ст. л. жирных сливок
55 г мелко натертого сыра конте + 1 ст. л. для посыпки
сливочное масло для смазывания
соль и свежемолотый черный перец

Разогрейте духовку до 170 °С в режиме конвекции или до 190 °С без конвекции.

Промойте картофель со щеткой, слегка наколите острым ножом и запекайте 1 час (готовый картофель должен легко прокалываться ножом). Достаньте и немного остудите.

Выложите филе пикши кожей вниз в сотейник, добавьте лавровый лист и залейте холодной водой. Поместите на средне-слабый огонь и медленно доведите до кипения. Рыба будет вариться около 5 минут. Как только она будет готова, переложите филе на тарелку. Остудите, удалите кожу и кости, разберите филе на небольшие хлопья. Накройте.

Разрежьте печеные картофелины пополам и выскребите мякоть так, чтобы на коже оставалось достаточно мякоти и она сохраняла форму. Пропустите мякоть через пресс для пюре, натрите с помощью мельнички для овощей или пюрируйте толкушкой (вам понадобится 185 г $\frac{3}{4}$ стакана пюре). Выложите пюре в большую миску, вмешайте яичные желтки, сливки, мелко натертый сыр, соль и перец по вкусу.

Разогрейте духовку до 170 °С в режиме конвекции или до 190 °С без конвекции. Смажьте маслом форму для запекания и выложите «чашечки» из картофеля.

В чистой и сухой миске взбейте яичные белки до мягких пиков. Металлической лопаткой вмешайте сначала 1 ложку белков в картофельную смесь, затем оставшиеся белки. Аккуратно вмешайте хлопья рыбы и сразу наполните смесь «чашечки» из картофеля, с небольшой горкой. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте в духовке 35 минут, до золотистой корочки. Сразу подавайте.

Фруктовый кекс для пикника

на 10 порций

Сочные, с теплыми тонами вкуса, сухофрукты отлично подходят для этого влажного кекса в форме буханки. Его ничто не украшает снаружи, кроме пергамента, в котором он готовится, но по желанию вы можете нарезать его толстыми ломтиками и выложить каждый в отдельный пакетик из пергамента, прежде чем укладывать в свой рюкзак.

Вы можете приготовить более светлый вариант с медовыми тонами вкуса, заменив темную патоку светлой, а виски — кальвадосом.

55 г/чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана засахаренной вишни, разрезать пополам

85 г $\frac{1}{4}$ стакана нарезанных цукатов ассорти

85 г $\frac{1}{4}$ стакана коринок (мелкого темного изюма)

115 г/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана светлого изюма

115 г/чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана темного изюма

150 мл $\frac{1}{2}$ стакана виски

150 г/1 стакан + 2 ст. л. пшеничной муки, просеять чуть более $\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды

85 г/чуть больше $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла, размягчить

85 г/7 ст. л. светлого тростникового сахара $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы мелко натертая цедра и сок 1 лимона

55 г/чуть меньше 3 ст. л. темной патоки

3 средних яйца, отделить белки от желтков

В контейнере с крышкой смешайте вишню, цукаты и все виды изюма с виски. Плотно закройте и оставьте на 24 часа, иногда встряхивайте смесь.

Разогрейте духовку до 120 °С в режиме конвекции или до 140 °С без конвекции. Выстелите удлиненную форму для выпечки кекса весом 900 г двумя полосками пергамента, чтобы все 4 стороны были им покрыты.

Просейте муку с содой в маленькую миску и перемешайте.

В большой миске взбейте масло, сахар и корицу до пышности. Добавьте сок и цедру лимона, патоку и яичные желтки. Хорошо вымешайте деревянной ложкой. Всыпьте сухофрукты и влейте сок от их настаивания, затем добавьте муку и тщательно вымешайте.

Быстро взбейте яичные белки до плотных пиков. Плоской металлической лопаткой аккуратно вмешайте в тесто и сразу выложите в подготовленную форму. Поместите в середину духовки и выпекайте 2 часа, пока металлическая шпажка или кончик узкого ножа не будет выходить из центра чистым.

Достаньте из духовки и переверните на решетку для остывания. Когда кекс остынет, заверните его в фольгу.



Создание

Существует бесконечное количество способов выложить на тарелки еду для подачи. Все зависит от пространства, высоты, глубины и контраста. С точки зрения визуального восприятия элементы блюда могут быть разделены на плоские, высокие или глубокие. Например, стейк в основном плоский, в то время как картофель фри может быть подан как плоским слоем, так и сложенным высокой горкой. Важно выделить текстуру каждого элемента — таким образом, складывая чипсы горкой, вы будете исходить из того, каковы их форма и текстура. Точно так же миска супа может показаться плоской или глубокой в зависимости от того, смотрите ли вы на непрозрачную цветную поверхность или можете видеть плавающие в жидкости ингредиенты, как в супе мисо (стр. 64).

У каждого из нас свой взгляд на искусство. Вы можете рассматривать плоские блюда как сложные одномерные узоры или как низкие трехмерные скульптуры. Тарелка с тонко нарезанными помидорами, сбрызнутыми каплями масла и посыпанными цветами дикого чеснока, отражает первый подход, в то время как копченая форель на ржаном хлебе (см. противоположную страницу) иллюстрирует второй взгляд. Как много пространства между элементами — также диктуется вкусом кулинара. Например, скумбрии терияки (стр. 201) требуется немного места, чтобы она могла элегантно лежать на тарелке в сопровождении горки маринованных побегов имбиря, в то время как салат из свеклы, лука-порей и фундука (стр. 207) выглядит как сложный рисунок из листьев и побегов.

Стоит присмотреться к структуре преобладающего элемента вашего блюда и продумать, как его можно подчеркнуть, когда оно окажется на тарелке или в миске. Например, тушеная говядина с карамелизированным луком (стр. 127) обладает коричневым цветом и влажностью, несмотря на присутствующие в ней крупные куски моркови и сельдерея. Впрочем, ее текстура и вкус превращаются в соблазнительную насыщенную смесь, если подавать ее с контрастирующими, обладающими выраженной текстурой ярко-зелеными листьями ранней зелени (листовой капусты). Умный кулинар забудет последние модные веяния и подстроит внешний вид приготовленной им еды под свои возможности и обстоятельства.

Некоторые повара имеют природную склонность к подаче крохотных, подобных драгоценностям блюд, в то время как другие создают великолепные и обильные естественные блюда. Точно так же нужно поступать и вам — но разумно будет подогнать ваш стиль подачи блюда к приборам, которые вы собираетесь использовать, будь то изысканный белый фарфор или «сборная солянка» старой посуды.

Копченая форель на ржаном хлебе

на 2 порции

Бутерброды — плоские, за исключением топпинга, у которого может быть интересная текстура. Можете отнестись к ним как к абстрактным холстам или, как в этом случае, добавить с помощью топпингов немного высоты. В любом случае эти топпинги должны быть не просто съедобными, но улучшать вкус, аромат и текстуру вашего блюда. Такие бутерброды — отличный сытный ланч.

- 1 форель горячего копчения, удалить кожу, снять филе
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. очищенного и свеженатертого хрена
- 2 ст. л. крем-фреш
- 8 корнишонов, слить жидкость и промыть
- ½ маленькой красной луковицы, нарезать тонкими кольцами
- горсть маленьких веточек кресс-салата, промыть
- 3 тонких ломтика ржаного хлеба
- соль и свежемолотый черный перец

Разберите филе форели на хлопья, удалите все косточки, выложите в миску. Смешайте с лимонным соком.

В маленькой миске смешайте хрен и крем-фреш. Слегка приправьте (копченая форель довольно соленая). Смешайте с рыбой.

Подготовьте остальные ингредиенты. Обсушите корнишоны и разрежьте вдоль пополам. Если хотите смягчить остроту лука, замочите колечки в ледяной воде на 15 минут, затем воду слейте и промокните лук бумажными полотенцами. Промойте и обсушите кресс-салат.

На 3 тонких ломтика ржаного хлеба выложите по паре листьев кресс-салата, затем рыбную смесь. Разрежьте каждый бутерброд на две части по диагонали, чтобы получились треугольники, и выложите по 3 на тарелку. Сверху разложите дополнительно кресс-салат, корнишоны и колечки лука. Подавайте с маленькими ножом и вилкой.

Салат из свеклы, лука-порей и фундука

На 4 порции

Всегда старайтесь почувствовать естественную форму и текстуру своих ингредиентов. Отметьте разницу между тем, как ощущается при еде свекла, нарезанная четвертинками или мелкими кубиками. Второй вариант содержит меньше мяса, а когда едите крупные кусочки свеклы, вы ощущаете слои ее текстуры и как они наполняются сладковато-землистым вкусом.

450 г сырой свеклы, обработать
55 г/чуть меньше ½ стакана очищенного фундука
450 г небольших стеблей лука-порей
85 г ассорти из листьев горького салата
1 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
1 ч. л. хорошего жидкого меда
2 ст. л. белого винного уксуса
6 ст. л. масла фундука (или оливкового масла extra virgin)
соль и свежемолотый черный перец

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Помойте свеклу, заверните в фольгу и запекайте в нижней части духовки 1 час, до мягкости. Достаньте и остудите в фольге.

Тем временем рассыпьте фундук в небольшой форме для запекания и поместите в верхнюю часть духовки на 10 минут, или до появления аромата. Остудите. Протрите орехи в полотенце, чтобы удалить потемневшую темную кожуру. Крупно нарубите и засыпьте в большую миску.

Удалите у лука-порей корешки и пенистые листья и нарежьте крестообразно на дольки, чтобы получилась «метелка». Тщательно промойте в холодной воде.

Доведите в большой кастрюле до кипения воду, выложите порей и бланшируйте 2–4 минуты, или до начала размягчения. Слейте кипяток и промойте под холодной водой. Выжмите и обсушите бумажными полотенцами.

Добавьте порей и листья салата в миску с орехами. В небольшой миске взбейте салат с медом, уксусом и маслом. Приправьте по вкусу.

Очистите остывшую свеклу и нарежьте красивыми дольками. Добавьте к салату.

Перед подачей взбейте заправку венчиком и полейте салат. Слегка перемешайте и проверьте, хватает ли приправ.

Разложите салат по тарелкам. Если хотите придать ему интересный внешний вид, аккуратно сложите свеклу так, чтобы она поддерживала листья салата. Выложите порей, чтобы он напоминал перевернутого вверх тормашками осминога. Сразу подавайте.



Салат может быть высоким, плоским или глубоким, с пустым пространством или без него

Норимаки с креветками

на 4 порции (32 ролла)

Определенные типы блюд требуют строгой симметрии и традиционного стиля подачи. Этот рецепт я разработала для *Sainsbury's Magazine*. Хотя процесс долгий, каждая стадия его несложная. Вы можете разнообразить начинку по вкусу, но всегда выбирайте свежайшую рыбу; также можете использовать овощи, например огурец, или тонкий японский омлет (приправленный солью и сахаром). Любую начинку нарежьте брусочками толщиной 5 мм.

Для риса для суши

5 ст. л. рисового уксуса
5 ст. л. сахара
4 ч. л. мелкой морской соли
250 г / 1½ стакана японского риса для суши
квадрат комбу (сушеной ламинарии) со стороной 8 см
325 мл / 1½ стакана мягкой минеральной воды

Для норимаки

12 королевских креветок, приготовленных и очищенных
4 листа нори
паста васаби по вкусу
натуральный соевый соус по вкусу
маринованный имбирь по вкусу

Приготовьте рис для суши. Положите несколько кубиков льда в большую миску с холодной водой, в середине поставьте небольшую металлическую миску. В маленькой кастрюле смешайте уксус, сахар и соль. Поместите на слабый огонь и помешивайте до растворения сахара, затем перелейте в холодную миску.

Всыпьте рис в большую миску и поместите в раковину. Влейте холодную воду и руками слегка переберите рис — вода станет мутной. Слейте воду и повторяйте процесс, пока вода не будет почти прозрачной. Слейте воду через сито и оставьте на 30 минут.

Промокните комбу влажным полотенцем и разорвите на несколько частей. Поместите рис в небольшую кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой. Влейте минеральную воду и выложите сверху кусочки комбу. Накройте, доведите до кипения, снимите с огня и сразу удалите комбу. Накройте крышкой и вновь доведите до кипения, затем убавьте огонь до слабого и варите 10 минут. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 25 минут.

Попросите кого-нибудь помочь вам. Выложите рис в широкую миску. Пока ваш помощник обмахивает рис веером или сложенной газетой, перемешивайте его, разбивая комки деревянной лопаткой. По мере перемешивания, постепенно влейте 2–3 ст. л. заправки на основе рисового уксуса. В результате должен получиться клейкий, но без комков рис. Когда остынет до теплого состояния, он готов. Накройте его чистым полотенцем.

Подготовьте начинку. Разрежьте каждую креветку пополам вдоль, затем пополам поперек.

Обмакните ладони в уксусную смесь — это предотвратит прилипание.

Выложите 1 лист нори блестящей стороной вниз на бамбуковую циновку-макису. Смоченными уксусом пальцами распределите четверть риса тонким ровным слоем на трех четвертях листа нори, оставив свободной полоску по длинному краю. Время от времени снова смачивайте пальцы уксусом.

Пальцем нанесите посередине слоя риса по горизонтали тонкую полоску васаби, сверху выложите 3 кусочка креветок. Старайтесь все выкладывать плотно, чтобы ролл красиво смотрелся на разрезе.

Придерживая пальцами линию креветок, заведите большие пальцы под циновку и приподнимите с ее помощью ближайшую к вам часть нори с рисом. Накройте начинку так, чтобы полностью ее закрыть. Оберните получившуюся колбаску плотно циновкой и прижмите, чтобы спрессовать, ролл на 30 секунд.

Переложите ролл на чистую разделочную доску, сняв с циновки, краем нори вниз. Повторите процедуру с оставшимися ингредиентами.

Смочите лезвие очень острого ножа водой и разрежьте ролл ровно пополам. Промойте лезвие и разрежьте каждую половину на 4 части, промывая нож перед каждым разрезом.

Если подаете на ланч, рассчитывайте по 8 роллов на человека. На каждую тарелку поставьте мисочку с соевым соусом и положите немного маринованного имбиря. Выложите норимаки разрезом вверх и сразу подавайте.

Греческий салат

На 4 порции

В отличие от высокого салата из свеклы, лука-порей и фундука (стр. 207), этот салат можно назвать глубоким, если подавать его в глубокой миске, и между его примерно равными по размеру частями пусть останется немного пространства. Помните основной совет, который в своей кулинарной книге 1956 года дает Констанс Спрай по поводу нагромождения еды: «Мало того, что это некрасиво, но и подавать такое опасно. Это безумие, ведь если блюдо переполнено, часть его неминуемо окажется у вас на платье». Лучше и не скажешь.

Для простых рецептов, таких как греческий салат, требуются идеальные ингредиенты, чтобы вкус был отменным. Другими словами, ищите сладкие помидоры, наиболее ароматные огурцы, лучшее оливковое масло, самые вкусные оливки и фету, какие можете, и результат вас непременно порадует.

1 огурец, очистить
400 г вкусных помидоров
1 зеленый сладкий перец,
разрезать на четвертинки,
удалить семена, нарезать
кубиками (по желанию)
1 маленькая красная луковица,
нарезать кубиками
12 маслин или оливок, удалить
косточки, нарезать кубиками
12 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла extra
virgin
115 г рассольной феты,
слить жидкость и крупно
раскрошить
соль и свежемолотый черный
перец

Примечание

Попробуйте не солить салат. Фета и оливки поделится соленостью с овощами, и вкус будет приятнее, чем у соленого блюда.

Нарежьте огурец и помидоры равными по размеру кубиками (я обычно нарезаю кубиками по 2,5 см; но см. стр. 100). Выложите в миску с нарезанным зеленым перцем (если используете), луком и оливками или маслинами. Добавьте лимонный сок и оливковое масло по вкусу и вмешайте раскрошенную фету. Наконец посолите и поперчите по вкусу. Перед подачей переложите в красивый салатник.

Лаймовое желе с малиной

на 8 порций

Есть что-то эфемерное в прозрачной еде, будь то оливка в сухом martini или ягода малины, будто парящая внутри желе. Экспериментируйте с другими ингредиентами, добавив в желе, например, маленькие цветки бузины или крошечные листочки эстрагона.

300 г/1½ стакана сахара
15 г листового желатина
200 мл/чуть больше ¾ стакана
свежевыжатого сока лайма
(из 6–8 лаймов)
150 г/чуть больше 1 стакана
малины

Соедините в кастрюле 400 мл/1½ стакана воды и сахар. Поместите на слабый огонь и помешивайте до растворения сахара. Снимите с огня.

Выложите желатин в миску и залейте холодной водой. Через 5 минут слейте воду и добавьте желатин в горячий сироп. Перемешайте до растворения.

Процедите сок лайма через частое сито в желатиновый сироп, перемешайте, перелейте в кувшин, накройте и охладите до теплого состояния.

Положите по 3 красивые ягоды малины в каждую из 8 формочек для желе объемом 125 мл. Наполните формочки смесью для желе наполовину и поместите в холодильник. Оставшуюся смесь оставьте в кувшине при комнатной температуре.

Когда желе схватится, примерно через 1 час, наполните формочки смесью для желе до краев (это не даст малине всплыть к самой поверхности желе). Уберите в холодильник на 6 часов, или до полного застывания.

Перед подачей опустите формочку с желе на пару секунд в очень горячую воду, затем протрите формочку полотенцем и переверните желе на маленькую тарелку.

Примечание

Сравните ощущения, когда едите это желе само по себе или с добавлением жирных сливок. Жир в сливках делает послевкусие более долгим.

Высокие ожидания

Никогда нельзя упускать из виду человеческую внушаемость. Вы можете увеличить удовольствие, которое можно получить от блюда, сделав небольшой акцент на такой визуальной составляющей, как, например, цвет, сезонность и культурные/социальные отсылки (например, Хэллоуин, китайский Новый год или день рождения).

Исследования показывают, что цвет влияет на способность людей правильно идентифицировать вкус еды и напитков. Известной иллюстрацией к этому утверждению является опыт Хестона Блюментала, владельца ресторана *The Fat Duck* (удостоен звезды Мишлен) в Британии. Блюменталь подал две маленькие порции желе квадратной формы на большой белой тарелке. Одна порция была красного, другая — оранжевого цвета. Каждому гостю предлагалось попробовать сначала оранжевое желе, и, к удивлению многих, по мере таяния во рту вкуса апельсина в нем не ощущалось. Дело в том, что оранжевое желе было приготовлено из желтой свеклы, а красное желе — из апельсиново-корольков.

В свою очередь, если вы едите пищу, чей цвет подходит ожидаемому вкусу (как, например, в оранжевом апельсиновом желе), то испытаете более интенсивные ощущения. Безусловно, это не стоит делать нарочно, добавляя пищевые красители. Для подчеркивания какого-либо цвета вы также можете использовать контраст цветов — например, зеленые листья салата-латука подчеркнут золотистые и коричневые тона медовой курицы с перцем чили в листьях латука (стр. 214).

У каждого из нас своя эмоциональная связь с различными сезонами и, делая отсылки к меняющимся временам года в блюде, вы создадите ощущение ожидания, счастья или ностальгии у людей, пробующих вашу еду. Японские повара стараются воссоздать все три чувства на протяжении одной трапезы, используя такие ингредиенты, которые только что появились в этом сезоне, те ингредиенты, которые уже уходят, и те, что находятся на пике спелости.

Существует много способов использовать сезонность в пище, и некоторые из них мы уже обсудили (стр. 196). Впрочем, еще одним способом может стать выделение естественной красоты еды. Прежде чем вы начнете нарезать сырые ингредиенты, аккуратно проведите по ним руками и, где возможно, учтите в нарезке их естественные очертания. Так вы почувствуете неброскую красоту скумбрии или красивые изгибы свеклы.

Создание культурных отсылок — дальнейшее развитие сезонности. Кто не обрадуется, когда ему подадут маленькую запеченную тыковку на Хэллоуин или порцию симпатичного салата из перепелиных яиц на Пасху?

Пряный суп из сладкой кукурузы с лаймом

на 6 порций

У этого чудесного супа после пюреирования прекрасный желтый цвет, который соответствует ожиданиям едока, когда он слышит слова «сладкая кукуруза». Его можно подать горячим, теплым или холодным, но поэкспериментируйте с тарелкой и подайте его в «охлаждающем» стекле или, наоборот, в «теплой» керамической миске.

- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 2 средние луковицы, нарезать крупными кубиками
- 3 стебля сельдерея, нарезать крупными кубиками
- 1 зубчик чеснока, нарезать крупными кубиками
- ½ или 1 тайский перец чили, или по вкусу, нарезать мелкими кубиками
- 12 сладких початков кукурузы
- 30 г/1 пучок кинзы, промыть
- 500 мл/чуть больше 2 стаканов качественного куриного бульона (стр. 47)
- сок 1 крупного лайма
- 100 мл/чуть больше стакана крем-фреш, по желанию
- соль и свежемолотый черный перец

Поместите кастрюлю на слабый огонь. Разогрейте на ней масло, выложите лук, сельдерей, чеснок и чили. Обжаривайте 15 минут, до мягкости.

Очистите початки кукурузы от оболочек и волосков, промойте. На чистой разделочной доске, поставив початок вертикально, аккуратно срежьте зерна и пересыпьте их в большую миску.

Оборвите листочки кинзы, заверните во влажное полотенце и храните в холодильнике до подачи. Мелко нарежьте стебли кинзы, добавьте в луковую смесь вместе с кукурузой. Обжаривайте, время от времени помешивая, около 6 минут, до начала размягчения. Влейте 700 мл/3 стакана воды, не приправляйте. Прибавьте огонь до сильного, накройте и доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 40 минут, до полной мягкости овощей.

Измельчите суп в кухонном комбайне или с помощью погружного блендера, протрите через редкое сито в чистую кастрюлю.

Этот суп можно подать горячим, теплым или холодным. Приправьте по вкусу в соответствии с выбранной температурой. Если подаете суп горячим, добавьте лаймовый сок только после того, как его разогреете. Разлейте в 6 мисок для подачи. По желанию добавьте в суп крем-фреш и посыпьте кинзой, крупно ее нарезав.

Медовая курица с перцем чили в листьях латука

На 4 порции

Я написала этот рецепт для первой своей книги, «Современная кулинария Британии» (1995). Все ингредиенты следует нарезать одинаковыми кусочками размером с орех кешью. Готовое блюдо переливается золотистым, красным, зеленым и светло-коричневым цветами. Если подавать его в листьях салата, это придаст не только цветовой контраст, но и привлечет внимание едоков неожиданным эффектным видом. Если найдете маленькие перчики чили, можете также посыпать готовое блюдо его колечками для дополнительного украшения, хотя и без них блюдо смотрится очаровательно.

Можно подать блюдо как закуску, но вместе с отварным рисом и шпинатом с кунжутом и соевым соусом (стр. 50) или кисло-сладким салатом из огурца (стр. 21) оно превращается в полноценную трапезу.

- 4 куриные грудки, удалить кожу и кости
- 1 маленький яичный белок
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 2 зубчика чеснока, мелко нарубить
- 2 ст. л. жидкого меда
- 2 ст. л. рисового (или белого винного) уксуса
- 2 ст. л. натурального соевого соуса
- 12 побегов зеленого лука, обработать
- 4 ст. л. жидкого арахисового масла
- 115 г/1 стакан несоленых орехов кешью
- 12 мелких сушеных перцев чили
- 8 кочанчиков салата айсберг в виде чашечек

Нарежьте курицу кусочками по 1 см. Взбейте яичный белок с крахмалом и смешайте с курицей вместе с половиной чеснока. Накройте и уберите в холодильник.

Смешайте мед с уксусом и соевым соусом. Нарежьте зеленый лук кусочками длиной 1 см.

Перед подачей поместите большую сковороду с антипригарным покрытием на средне-сильный огонь. Разогрейте 1 ст. л. масла, выложите кешью и обжарьте до светло-золотистого цвета. Быстро переложите шумовкой в миску.

Влейте в сковороду оставшееся масло, разогрейте и выложите кусочки курицы. Жарьте 2 минуты, до золотистой корочки, затем переверните и готовьте еще 1–2 минуты. Шумовкой переложите в миску с кешью.

Выложите в сковороду перец чили, оставшийся чеснок и зеленый лук. Обжаривайте несколько секунд, затем верните в сковороду курицу и орехи. Добавьте медово-соевую заправку, быстро обжарьте, доведя жидкость до кипения, и сразу выложите смесь в салатные листья. Подавайте по 2 листа на порцию.



Контрастные цвета — один из способов сделать еду более привлекательной



Неяркая посуда с выраженной текстурой подчеркивает осенний вид блюда

Мягкая меренга с фундуком и ежевикой

на 6 порций

В Британии фундук и ежевика сразу вызывают в памяти осень и то печальное чувство, что лето подошло к концу. К текстуре, вкусу и аромату блюда не требуются другие добавки.

55 г / чуть меньше 1 стакана
бланшированного фундука
1½ ст. л. кукурузного крахмала
6 средних яичных белков
250 г / 1½ стакана мелкого
сахара
1½ ст. л. белого винного уксуса
сахарная пудра для посыпки,
просеять

Для топпинга
300 мл / 1¼ стакана жирных
сливок
500 г ежевики
2 ст. л. сахарной пудры,
просеять

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Выложите фундук на небольшой противень и поместите в духовку на 7 минут, перенесав в середине процесса, до легкого подрумянивания. Пересыпьте на тарелку и остудите.

Убавьте температуру духовки до 130 °C в режиме конвекции или до 150 °C без конвекции. Выстелите бортики и дно неглубокой формы для выпечки 30×20 см пергаментом.

Всыпьте остывший фундук вместе с крахмалом в кухонный комбайн и в пульсирующем режиме хорошо измельчите. Не измельчайте слишком тонко, иначе получите пасту, а не рассыпчатую смесь.

В сухой и чистой миске взбейте белки до мягких пиков. Взбейте с третью сахара, когда смесь станет блестящей, добавьте вторую треть, затем так же — третью. Когда меренга станет густой и блестящей, металлической лопаткой вмешайте орехи и уксус.

Выложите смесь ровным слоем в подготовленную форму. Выпекайте 20 минут, до легкого вздутия и мягкости. Достаньте из духовки и поместите в форме на несколько минут на решетку для остывания.

Обильно присыпьте большой кусок пергамента сахарной пудрой. Аккуратно переверните меренгу и удалите пергамент сверху. Остудите.

Перед подачей разрежьте меренгу на 6 квадратиков и выложите каждый на десертную тарелку. Взбейте в миске сливки до мягких пиков и выложите по ложке на каждый кусок меренги. Украсьте ежевикой и присыпьте сахарной пудрой.

Примечание

Сравните текстуру этой меренги с неприготовленным лаймово-розовым зефиром (стр. 112). Она тает во рту гораздо быстрее, чем вязкая смесь для зефира.

Шафрановый рис

на 2 порции

Один из простейших способов удовлетворить высокие запросы едоков — это дополнить основное блюдо ярким по цвету гарниром. Это может быть красочный свежий салат или, как здесь, цветной рис. В любом случае такой прием производит впечатление. Дополните рисом обжаренный тунец (стр. 230) или роган джosh с бараниной (стр. 82). Фотографию вы найдете на стр. 83.

Основное правило при приготовлении риса басмати — берите двойной объем жидкости по отношению к рису; другими словами, на 1 стакан риса нужно 2 стакана воды — на 2 порции.

1 ст. л. оливкового масла
extra virgin

1 крупная луковица шалота,
разрезать пополам и нарезать
тонкими ломтиками

170 г/1 стакан риса басмати
щепотка нитей шафрана
щепотка мелкой морской соли

Поместите на слабый огонь маленькую кастрюлю, влейте масло, всыпьте шалот и обжаривайте 5 минут, до золотистого цвета и мягкости. Вмешайте рис и готовьте 3 минуты, до его полупрозрачности.

Тем временем в маленькой миске или ступке смешайте шафран и соль. Разотрите чайной ложкой или пестиком в пудру. Всыпьте в рис и влейте 425 мл (чуть больше 2 стаканов) воды. Накройте, доведите до кипения и сразу убавьте огонь до слабого. Варите 15 минут, затем снимите с огня и оставьте под крышкой на 5 минут. Рис готов, когда он рассыпчатый и самую чуточку аль денте. Вся жидкость должна впитаться.

Примечание

К рису можно добавить вкус умами, взяв вместо воды куриный бульон (стр. 47); в этом случае он подчеркнет сладкий, соленый и умами вкус блюда, которое он дополняет.

Инстаграм против реальности

Социальные сети изменили то, как люди теперь смотрят на еду. Желание привлечь все более обширную аудиторию, постоянное выкладывание фотографий привело к искажению нашего ощущения реальности. Многие гурманы-любители делятся идеализированными версиями блюд, которые не связаны с тем, что мы реально едим и как еда выглядит на самом деле. Опубликуйте фото, например, обольстительно выглядящего шоколадного торта, и вы совершенно точно получите огромное количество лайков. Опубликуйте фото запеченной дичи, и — неважно, насколько она вкусна, — лайков будет намного меньше. Сотрудники журналов с ужасом ожидают ежегодных обязательных фотосессий рождественской запеченной индейки. Существуют ингредиенты, включая индейку, которые не поддаются линзам фотоаппарата. Вашей единственной надеждой в таком случае может стать использование искусно сделанного муляжа или серьезная работа в попытках заставить индейку выглядеть более привлекательной.

Неудивительно, что многие честолюбивые фуд-блогеры, инстаграмеры и иже с ними ставят на первое место скорее внешний вид, чем вкус. Их фотографии выглядят потрясающе и, естественно, влияют на общечеловеческое восприятие того, что выглядит привлекательным, даже если вкус не внушает особого доверия. Вот безобидный пример: сейчас модно рассыпать на любые блюда блестящие красные зерна граната. В правильно подобранном блюде они очень вкусны, но неизвестно, пойдет ли на пользу их горько-сладкий вкус и влажная текстура вкусу, аромату и ощущению во рту различных салатам, основным блюдам и пудингам, которые ими украшают.

Социальные сети влияют не только на домашних кулинаров. Благодаря их возросшему авторитету, рестораны переключились со статей профессиональных журналистов на статьи, написанные теми, у кого самая большая онлайн-аудитория. Молодым поварам теперь приходится определять свой кулинарный стиль, разрабатывая определенное количество блюд, которые будут хорошо выглядеть на фото и смогут, как повара надеются, стать популярными. Многие ли могут себе позволить роскошь создавать менее фотогеничные блюда? Многие ли осмелятся подать блюдо, которое выглядит не слишком привлекательно, как, например, чудесное на вкус, но подгорелое на вид тушеное мясо тосканского дикого вепря? В Италии это блюдо подают без каких-либо дополнительных украшений, потому что аппетит при взгляде на это мясо разыграется благодаря его приятному запаху. Вкусной еде необязательно фантастически выглядеть. Следующие рецепты направлены на испытание ваших предрассудков на тему того, что заставляет еду выглядеть привлекательно.

Фальшивый nasi goreng? Добавьте яйцо!

на 2 порции

Яйца пользуются в социальных сетях почти такой же популярностью, как красивая выпечка, они делают блюда яркими и подходящими для Инстаграма. Хотя это и не аутентичный рецепт, блюдо очень вкусное. Рецепт длинный, но готовится все просто.

В идеале следует приготовить рис за несколько часов, чтобы он полностью остыл перед жаркой. Если жарить горячий рис, он станет слишком жирным. Креветки вы можете заменить ломтиками курицы (обжарьте их с частью специй отдельно). Или вообще объедините в одном блюде курицу и креветки.

115 г $\frac{3}{4}$ стакана риса басмати
300 мл $1\frac{1}{2}$ стакана холодной воды
4 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
1 среднее яйцо, взболтать с маленькой щепоткой соли
3 ломтика бекона, нарезать брусочками
1 маленькая луковица, тонко нарезать
1 зубчик чеснока, нарезать мелкими кубиками
1 маленький тайский перец чили, нарезать мелкими кубиками
1 средняя морковь, очистить, нарезать кубиками размером с горошину
 $\frac{1}{2}$ ч. л. креветочной пасты (капи)
1 ч. л. малазийской пасты карри
55 г чуть меньше $\frac{1}{2}$ стакана замороженного зеленого горошка
1 ст. л. натурального соевого соуса
1 ст. л. мирина
1 ст. л. саке
200 г готовых креветок

Для подачи

1 ст. л. подсолнечного масла холодного отжима
2 средних яйца
2 вкусных помидора, нарезать ломтиками
 $\frac{1}{2}$ огурца, очистить и нарезать тонкими ломтиками
2 дольки лайма
горсть листьев кинзы
щепотка морской соли



Яйца и яркие цвета популярны в соцсетях

Продолжение на стр. 222

Всыпьте рис в маленькую кастрюлю, влейте холодную воду (2 стакана на 1 стакан риса), накройте и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 15 минут. Снимите с огня и остудите под крышкой.

Прежде чем начать готовить, подготовьте все ингредиенты.

Разогрейте 1 ст. л. масла на большой сковороде с антипригарным покрытием и влейте яйцо. Готовьте 30 секунд, переверните и слегка поджарьте с другой стороны. Переложите на тарелку. Когда омлет остынет, скатайте в рулет и тонко нарежьте.

Влейте в сковороду оставшееся масло, прибавьте огонь и выложите бекон. Обжаривайте 2 минуты. Убавьте огонь, добавьте лук, чеснок и чили. Обжаривайте 5 минут, до начала размягчения, затем добавьте морковь. Готовьте 2 минуты, вмешайте креветочную пасту и пасту карри, обжаривайте 3 минуты. Добавьте горошек, соевый соус, мирин и sake. Прибавьте огонь и выпарите жидкость. Вмешайте холодный рис, омлет и креветки. Обжаривайте, пока смесь не станет густой и горячей. Разложите в 2 тарелки.

Для подачи разогрейте на чистой сковороде масло, разбейте яйца и поджарьте глазуньи. Чуть посолите овощи и выложите рядом с жареным рисом. Сверху рис накройте яичницей, дополните дольками лайма и посыпьте кинзой. Сразу подавайте.

Запеченная куропатка с водяным крессом

На 4 порции

223

Есть такие блюда, которые пусть и выглядят хорошо в реальности, совсем не фотогеничны. К ним относятся многие блюда из дичи. В Британии куропатку повар обычно подает с горкой листьев водяного кресса. Кроме того, что его вкус отлично дополняет дичь, он еще и эффектно смотрится, особенно в мерцающем свете свечей.

4 куропатки для запекания
1 лимон
маленький пучок тимьяна
1 ст. л. жидкого меда
соль и свежемолотый черный перец
55 г/чуть меньше ¼ стакана сливочного масла, размягчить
4 тонких ломтика бекона с мясными прожилками, без кожи

Для подливки

150 мл/⅔ стакана сухого белого вина
150 мл/⅔ стакана качественного куриного бульона (стр. 47)

Для гарнира

1 большой пучок кресс-салата, промыть и удалить стебли

Разогрейте духовку до 200 °C в режиме конвекции или до 220 °C без конвекции.

Хорошо обсушите птицу и удалите возможные остатки перьев. Выжмите сок из лимона в большую миску, разрежьте лимон на четвертинки и вложите внутрь тушек вместе с тимьяном. Добавьте к лимонному соку мед, выложите в миску куропаток и хорошо натрите этой смесью.

Приправьте птицу и выложите в небольшую форму для запекания. В каждую тушку вложите по кусочку сливочного масла, оставшимся маслом натрите грудки куропаток. Оберните каждую ломтиками бекона.

Запекайте 20 минут, затем снимите бекон и отложите на тарелку. Хорошо смажьте птицу выделившимся соками и запекайте еще 8 минут.

Переложите куропаток из формы на подогретое блюдо для подачи, переворачивая, чтобы сок из тушек вылился в форму. Неплотно накройте птицу фольгой, чтобы она не остыла.

Для подливки поместите форму на средне-сильный огонь, влейте вино и добавьте бекон. Варите, отскребая приставшие ко дну кусочки. Когда вино уварится на три четверти объема, влейте бульон и уварите наполовину. Процедите и подавайте к куропаткам, дополнив их кресс-салатом.

Томатно-сырная лазанья

На 4 порции

Некоторые запеченные блюда, например лазанья, не фотогеничны. К счастью, ее любят во многих семьях и без этого. Попробуйте эту легкую вегетарианскую версию с домашней «зеленой» пастой, чтобы попрактиковаться в своих навыках фотографа.

Не смущайтесь длиной рецепта — блюдо стоит затраченного времени, ведь оно раскрывает мириады вкусов, когда его ешь. Томатный соус можно приготовить за день или два, а собрать лазанью — за несколько часов до подачи.

Для томатного соуса

3 ст. л. оливкового масла extra virgin

225 г лука-шалота, нарезать мелкими кубиками

2 зубчика чеснока, мелко нарубить

1 ч. л. хлопьев сушеного перца чили

900 г спелых помидоров, очистить и нарубить

3 веточки базилика

маленький кусочек корки пармезана

соль и свежемолотый черный перец

Для пасты

1 среднее яйцо

1 пучок петрушки, только листочки, промыть и обсушить

100 г/чуть больше 1 стакана итальянской муки 00 + на подпыл

Поместите сотейник с тяжелым дном на средний огонь. Влейте масло, выложите шалот, чеснок и хлопья чили. Обжаривайте 15 минут, до мягкости, затем добавьте помидоры, базилик и корку пармезана. Убавьте огонь и тушите 1½ часа, до загустения. Удалите базилик и корку пармезана, пюрируйте погружным блендером или в кухонном комбайне. Протрите соус через сито в миску. Приправьте, охладите, накройте и уберите в холодильник.

Для пасты соедините в кухонном комбайне яйцо с петрушкой, измельчите. Добавьте муку, перемешайте, выложите на рабочую поверхность и скатайте в шар. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 час, не дольше.

Подготовьте сырную смесь. Обсушите моцареллу и натрите на крупной терке в миску. Смешайте с 115 г/1¼ стакана мелко натертого пекорино, рикоттой, мелко натертой лимонной цедрой и тимьяном. Поперчите, накройте и уберите в холодильник. Оставшийся пекорино сохраните.

На слегка присыпанной мукой поверхности раскатайте пасту в тонкий прямоугольник. Пропустите через машинку для пасты в самом широком положении. Сверните втрое и пропустите снова. Повторите процесс, затем убавьте просвет в машинке на одно деление и повторите процесс. Пропустите тесто через машинку еще несколько раз, убавляя просвет, пока не получите шелковистое тесто, через которое почти видно вашу руку. Когда пласты теста станут слишком длинными, разрежьте их пополам для удобства. Развесьте готовую пасту, чтобы она подсохла (например, на спинку стула).

Нарежьте листы пасты по размеру вашей формы для запекания.

Для сырной смеси

250 г моцареллы буффало, слить жидкость

140 г/чуть больше 2 стаканов мелко натертого пекорино сардо

250 г/чуть больше 1 стакана рикотты

мелко натертая цедра 1 лимона

1½ ч. л. мелко нарубленных листочков тимьяна

Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Подготовьте миску с ледяной водой. Опускайте по 2–3 листа пасты за раз и варите 30–40 секунд, затем перекладывайте в ледяную воду. Остывшую пасту выкладывайте на кухонные полотенца. Сварите таким образом всю пасту.

Смажьте небольшим количеством соуса дно формы для запекания, выложите лист пасты. Распределите половину сырной смеси.

Накройте вторым листом пасты, смажьте половиной оставшегося томатного соуса и посыпьте оставшейся сырной смесью. Накройте листом пасты, смажьте оставшимся соусом и посыпьте тертым пекорино. Накройте фольгой. На этом этапе блюдо можно убрать в холодильник.

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции.

Запекайте лазанью 40 минут, сняв фольгу в середине процесса. У готовой лазаньи образуется румяная корочка, а начинка должна пузыриться.

Примечание

Попробуйте приготовить из этой «зеленой» пасты другие блюда, например папарделле с лесными грибами. Для папарделле нарежьте раскатанное тесто на полоски, обваляйте в мелкой манной крупе, выложите на противень, присыпанный манкой, и подсушите в течение 20 минут, затем накройте чистым полотенцем.

Шоколадный тиффин

на 12 кусочков

Есть блюда, которые любят все, и неважно, как они выглядят. Шоколадный тиффин, который еще называют «шоколадным кексом из холодильника» — одно из таких блюд. Некоторые добавляют в него яркие цветовые акценты — засахаренную вишню, нарезанные цукаты и фисташки; в моей же версии десерт остается темным, в него добавлены лишь обжаренные орехи и сладкий маринованный имбирь. Лучше всего готовить его с печеньем Hobnob или Graham, но подойдет любое не слишком сладкое рассыпчатое печенье.

55 г / чуть меньше ½ стакана
бланшированного цельного
миндаля
45 г / ½ стакана
бланшированного цельного
фундука
30 г / чуть меньше 1 стакана
очищенных фисташек
30 г / 1¼ стакана половинок
грецких орехов
85 г / ¾ стакана мелко
нарубленного чернослива
85 г / чуть больше ½ стакана
консервированных в сиропе
побегов имбиря, слить
жидкость, промыть и нарезать
мелкими кубиками
225 г рассыпчатого сладкого
печенья
200 г качественного темного
шоколада
5 ст. л. светлой патоки
210 г / чуть меньше 1 стакана
сливочного масла

Разогрейте духовку до 180 °C в режиме конвекции или до 200 °C без конвекции. Выстелите бортики и дно неглубокой формы для выпечки 30×20 см пергаментом.

Выложите миндаль, фундук и фисташки на противень и поместите в духовку на 7 минут, перемешав в середине процесса. Достаньте и пересыпьте на разделочную доску для остывания.

Добавьте к остывшим орехам грецкие орехи и крупно нарубите (кусочками размером с изюминку). Выложите в большую миску. Добавьте чернослив и имбирь.

Раскрошите печенье руками или скалкой и добавьте к орехам. Хорошо перемешайте.

В маленькой кастрюле соедините шоколад, патоку и сливочное масло. Поместите на слабый огонь и прогрейте, помешивая, до растапливания. Влейте теплую смесь в смесь орехов и печенья. Хорошо перемешайте и выложите в подготовленную форму. Хорошо утрамбуйте и уберите в холодильник до застывания.

Для подачи достаньте тиффин из формы, потянув за пергамент. Нарежьте прямоугольниками, квадратами или треугольниками. Удалите пергамент и выложите на красивое блюдо.

Примечание

Для апельсинового варианта исключите имбирь и цукаты, добавив мелко натертую цедру 2 апельсинов.

Самовыражение

Кулинарный стиль точно так же выражает вашу личность, как выбор одежды. Для определения своего стиля необходимо время. Вначале большинство кулинаров в готовке отражают свои ранние впечатления, такие как семейные традиции, любимые кулинарные книги и телевизионные кулинарные программы. Молодые повара учатся выкладывать еду на тарелки по вкусу их шеф-повара. Постепенно, по мере возрастания кулинарного опыта, развивается ваш вкус и видение блюд.

Ваш характер всегда будет диктовать то, как вы подаете еду. Вычурны вы или скромны, неорганизованны или аккуратны — все это неизбежно отразится на готовке. В конце концов каждый аспект подготовки отражается в финальном блюде — от способа нарезки овощей до того, вытираете ли вы сухо ободок формы для тушения перед запеканием. Я годами пыталась приготовить аккуратно выглядящие тарты и пироги, пока не признала, что по натуре я кулинар, склонный к свободным формам (неаккуратный). Я осознала, что лучше работать с моей природой, чем сражаться против нее.

Ваш выбор рецептов также влияет на то, как вы подаете еду. Часто многие из приготовленных нами блюд выражают, кто мы такие, как это чудесно описано Клаудией Роден в «Книге близнецосточной кухни» (1968): «Тогда я была школьницей в Париже. Каждое воскресенье меня — вместе с моими братьями и кузеном — приглашали к родственникам на фул медамес. Эта трапеза стала ритуалом. В Египте запеченные бобы считались едой бедняков, а в Париже они были наполнены красотой и теплом Каира, нашего родного города, становясь воплощением всего того, по чему мы так отчаянно тосковали».

Стоит взглянуть на типы рецептов, которые вам нравится готовить, и посмотреть, не проходят ли через них что-нибудь красной нитью. Это позволит раздвинуть границы и углубиться в другие области готовки. Так как я описать вашу еду не могу, дальше следует несколько рецептов, типичных для моей готовки. Мои блюда обычно слегка неаккуратны, зачастую разноцветны, но — надеюсь — всегда очень вкусны.

Лапша с заправкой мисо с баклажаном и зеленой фасолью

на 2 порции

Это землястое по вкусу, с мягкой текстурой блюдо из баклажана и лапши соба едят комнатной температуры в качестве легкого ланча или закуски. Яркий зеленый лук и зеленая фасоль добавляют контраст как цвета, так и текстуры.

Для лапши

- 1 баклажан, около 250 г
- 115 г тонкой зеленой фасоли, удалить жесткие кончики
- 100 г японской гречневой лапши соба
- 2 побега зеленого лука, обработать и мелко нарезать

Для заправки

- 2 ст. л. светлого кунжутного масла
- 2 ст. л. красной пасты мисо
- 1 ст. л. мелкого сахара
- 1 ст. л. мирина

Разогрейте духовку до 200 °C в режиме конвекции или до 220 °C без конвекции.

Наколите баклажан со всех сторон острым ножом и запекайте 45 минут, до мягкости. Достаньте и слегка остудите.

Для заправки всыпьте кунжут в маленькую сковороду и, помешивая, прогревайте 7 минут на слабом огне, до золотистого цвета и аромата. Всыпьте в ступку и разотрите в пасту. Смешайте с пастой мисо, сахаром и мирин. Выложите поровну в 2 миски.

Бланшируйте зеленую фасоль в кипящей воде 4–5 минут, до начала размягчения, но чтобы фасоль сохранила свой ярко-зеленый цвет. Промойте под холодной водой, обсушите.

Очистите теплый баклажан, выбросив кожицу и хвостик. Нарежьте мякоть полосками длиной со стручки фасоли и выложите в одну миску с заправкой мисо.

Отварите лапшу в кипящей воде согласно инструкции на упаковке, до состояния аль денте — обычно это 5 минут. Слейте кипящую воду, промойте под холодной. Хорошо стряхните воду и смешайте со второй порцией заправки мисо. Вмешайте фасоль и баклажан. Разложите в 2 миски и посыпьте тонко нарезанным зеленым луком.

Курица с паприкой и рагу из черной фасоли

на 3 порции

Персональный стиль обычно основывается на любимых продуктах, кулинарных приемах и стиле жизни — например, я люблю копченую паприку, кумин, бобовые и свежие помидоры, и, работая долгие годы поваром, тем не менее люблю готовить из полуфабрикатов. Подайте это блюдо с шафрановым рисом (стр. 218) или мягкими кукурузными тортильями.

- 5 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 маленькая луковица, нарезать мелкими кубиками
- 1 зубчик чеснока, нарезать мелкими кубиками
- ¼ ч. л. семян кумина
- 1 ч. л. испанской копченой сладкой паприки
- 400 г свежих помидоров
- 1 банка (400 г) консервированной черной фасоли, слить воду и промыть
- 2 крупные куриные грудки, удалить кости и кожу
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 2 колбаски чоризо, нарезать толстыми ломтиками (по желанию)
- 200 мл/чуть больше ¾ стакана холодной воды
- соль и свежемолотый черный перец

Для подачи

- 1 маленькое авокадо, очистить, разрезать на четвертинки, удалить косточку
- 3 ст. л. сметаны или натурального йогурта
- горсть листьев кинзы, мелко нарубить

Поместите среднюю кастрюлю на слабый огонь, влейте 3 ст. л. оливкового масла и обжарьте в течение 10 минут на нем лук, чеснок и кумин. Добавьте паприку и обжаривайте еще 2 минуты.

Надрежьте помидоры, выложите в миску с кипятком и оставьте на 2 минуты. Слейте воду, очистите и мелко нарежьте.

Добавьте помидоры к луку и готовьте, время от времени помешивая, пока не получите густое пюре, около 10 минут. Вмешайте фасоль и снимите с огня.

Обработайте куриные грудки и нарежьте кусочками на один укус. Смешайте муку с солью и перцем. Обваляйте кусочки курицы в муке.

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием с оставшимся маслом на сильном огне. Обжарьте на ней кусочки курицы 2–3 минуты, до подрумянивания со всех сторон. Переложите в смесь с фасолью.

Убавьте огонь под сковородой до слабого и обжарьте ломтики чоризо (если используете) по 1 минуте с каждой стороны, чтобы выпотить почти весь жир. Добавьте в смесь с курицей. Разбавьте водой, чтобы получился густой соус. Приправьте и тушите 10 минут, до готовности курицы.

Перед подачей разогрейте. Нарежьте авокадо кубиками, слегка посолите и дополните каждую порцию рагу ложкой сметаны, посыпав сверху авокадо и листочками кинзы.

Обжаренный тунец с релишем из помидоров, фасоли и авокадо

на 6 порций

Классический пример использования еды ярких цветов для создания впечатляющего внешне блюда — в данном случае это кисло-сладкий и пряный томатный релиш с фасолью в сочетании с тунцом. Блюдо можно сделать еще эффектнее, если добавить шафрановый рис (стр. 218). Релиш можно подать и к лососю на гриле (стр. 169).

Для бобового релиша

- 2 красных сладких перца, разрезать на четвертинки, удалить семена
- 450 г помидоров черри
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 6 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 тайский перец чили или по вкусу, нарезать мелкими кубиками
- 1 средняя красная луковица, нарезать кубиками
- 6 ст. л. крупно нарубленной кинзы
- 2 банки по 400 г консервированной красной фасоли, слить жидкость, промыть
- 2 спелых авокадо
- соль и свежемолотый черный перец

Для тунца

- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 6 стейков тунца по 175 г

Начните с приготовления релиша. Хорошо разогрейте гриль в духовке. Выложите четвертинки перца кожицей вверх под гриль и готовьте, пока кожица не потемнеет. Переложите в миску, затяните пленкой, дайте отпотеть и снимите кожицу.

Слегка надрежьте помидоры черри и поместите в кипяток на 2 минуты, затем остудите и снимите кожицу. Четверть помидоров разрежьте пополам или на четвертинки и выложите в большую миску. Вмешайте уксус, оливковое масло, соль и перец по вкусу, затем перец чили, красный лук, рубленую кинзу и фасоль.

Нарежьте печеный перец кусочками размером с фасолину, вмешайте в томатную смесь. Проверьте, хватает ли приправ.

Перед подачей разрежьте авокадо, удалите косточки, очистите и нарежьте кубиками размером с фасолину, вмешайте в релиш.

Разогрейте 2 сковороды-гриль на сильном огне или дождитесь, когда прогорят угли на барбекю. Смажьте оливковым маслом стейки тунца и выложите на решетку барбекю или на сковороды. Готовьте по 2–3 минуты с каждой стороны (если они толщиной 2 см), аккуратно переворачивая каждую минуту, чтобы на поверхности образовался рисунок в виде ромбиков. Тунец готов, когда внутри он еще красно-розовый. Помните, что он продолжает готовиться, когда вы снимаете его со сковороды или барбекю. Нарежьте тунец ломтиками и подавайте с релишем.



Ваш характер определяет то, как вы оформляете свои блюда

Летний фруктовый салат

на 6 порций

Я готовлю это простое блюдо все лето. Смесь фруктов варьируется в зависимости от того, что доступно на рынке, но какие бы я ни выбрала, вкус и аромат у салата безошибочно летний.

Если у вас есть время, приготовьте к салату бледно-желтый заварной крем с базиликом (стр. 174), и его аромат придаст травянистую ноту середине лета. Если вам повезло и вы можете нарвать листья черной смородины, замените ими в рецепте базилик — они придадут чудесный лимонный вкус.

350 г клубники, удалить чашелистики, разрезать пополам
1 ст. л. лимонного сока
55 г/3½ ст. л. мелкого сахара или по вкусу
2 ст. л. кирша (по желанию)
250 г вишни, разрезать пополам, удалить косточки
115 г красной смородины, снять с веточек
350 г малины

Для подачи
заварной крем с базиликом (стр. 174) или жирные сливки

Смешайте клубнику с лимонным соком, половиной сахара и киршем в большой миске, затем вмешайте вишню и смородину.

Перед подачей вмешайте малину и при необходимости добавьте больше сахара. Подавайте с базиликовым заварным кремом или сливками. Подать можно так: выложите в неглубокие миски горку салата и влейте заварной крем вокруг него, а не сверху.

Печенье с нори

около 30 штук

Даже самая простая еда может быть красивой. Это хрустящее печенье со вкусом соли и умами вызывает настоящее привыкание и — по крайней мере, для меня — выглядит одинаково красиво выложенным на простую тарелку, сложенным в маленькую коробку или упакованным для пикника. Ешьте его с самым вкусным сливочным маслом, какое найдете.

1 ч. л. подсолнечного масла холодного отжима
5 г листов нори
225 г/1½ пшеничной муки, просеять + на подпыл
1 ч. л. разрыхлителя теста
¼ ч. л. мелкой морской соли
55 г/чуть меньше ¼ стакана холодного смальца, нарезать кубиками
100 мл/чуть больше ½ стакана очень холодной воды

Разогрейте духовку до 160 °С в режиме конвекции или до 180 °С без конвекции. Слегка смажьте маслом 2 противня с антипригарным покрытием.

Ножницами нарежьте нори на мелкие кусочки. Соедините нори с мукой, разрыхлителем и солью в кухонном комбайне и измельчите. Добавьте смалец и включайте в пульсирующем режиме, пока не получите мелкую крошку. Пересыпьте в миску.

Влейте холодную воду и замесите плотное тесто. Выложите на рабочую поверхность, слегка помесите и разрежьте пополам. На слегка присыпанной мукой поверхности раскатайте первую половину в очень тонкий пласт. Вырежьте печенье с помощью формочки диаметром 7 см и переложите на противни. Повторите с оставшимся тестом. Вымесите остатки и повторите, чтобы использовать все тесто.

Наколите заготовки вилкой и выпекайте 25–30 минут, до светло-золотистого цвета и хруста. Остудите на решетке. Храните в коробке для печенья и ешьте со сливочным маслом или сыром.